



# LAPAČ STROMOVÝCH SNŮ

Nauč se zklidnit a propojit se do přírodní sítě.



**Cíl:** Dítě zažije zklidnění a čas plný fantazie a snění mezi stromy. Pomocí vyrobeného lapače stromových snů zachytí své nejsilnější zážitky a pokud chce, vypráví o nich. Opět si vyzkouší, jak prohloubit svou schopnost zklidnění a napojení na přírodu.

Čas: 30 minut

Věk: 5–99

Prostor: místo se stromy

Období: celý rok (začít raději v teplé části roku)

Pomůcky: pružné větvičky, provázky, přírodniny

## 1. ODPOČINEK POD STROMEM

Najděte si s dětmi vhodnou chvíli a uložte se k odpočinku či spánku venku pod stromy. Můžete vyrazit ven po obědě či svačině. Každý si najde příjemné místo v domluveném prostoru a dle chuti si necháme 5–20 minut na odpočinek o samotě. Pokud to dětem vyhovuje, můžeme jim vyprávět či předčítat nějaký příjemný stromový příběh. Na závěr necháme minimálně 5 minut na tichý klidný čas pod stromy, kdy mohou naše myšlenky a fantazie poletovat v korunách stromů či keřů. Jaké k nám přilétnou sny a představy?

## 2. STROMOVÉ SNY

Po chvílce odpočinku se sesedneme do kruhu pod stromy a sdělíme, jaké to bylo si jen tak lehnout v našem uhoněném světě. Co jsme cítili, slyšeli? Co nás napadlo? Jaké jsme měli myšlenky a představy?

## 3. LAPAČ SNŮ

Aby se nám podařilo co nejvíc příjemných stromových zážitků, fantazií a snů zachytit, vyrobíme si lapač. Z ohebného proutku či proutků stočíme kruh, ovál či kapku a svážeme provázkem. Do lapače pomocí provázku vytvoříme jednoduchou osnovu.

**TIP:** Větvičky modřínu jsou krásně ohebné a navíc mají malé výběžky (brachyblasty), které dětem báječně pomohou při vetkávání osnovy do lapače.

## 4. LAPENÍ ZÁŽITKU

Do osnovy lapače pak děti vetkávají různé přírodniny, které jim pomohou uchovat zážitky, nápady, představy a sny, které zažily mezi stromy. Mohou to být listy, větvičky, pírka, kvítka, šišky, kamínky, kůra, ulita, semínka, oříšky atd.

**TIP:** Lapač si mohou děti plnit postupně, tak jak se opakovaně vrací mezi stromy.



## 5. SDÍLENÍ

Pokud děti láká vyprávět, hodí se znovu si sednout někam pod strom do společného kruhu a ukázat si své lapače + připojit i krátký popis či vyprávění. Hotový lapač si mohou děti zavěsit ve třídě, doma nad postel či okno nebo i na oblíbený strom či místo venku v přírodě.

*TIP: Děti mohou nakreslit či napsat příběh svého lapače. Co vše je v něm vetkáno a ukryto.*

### HODNOCENÍ CÍLE AKTIVITY (DŮKAZY O UČENÍ)

Dítě zažilo zklidnění a snění mezi stromy.

Dítě vyrobilo lapač snů v přírodě.

Své představy, fantazie a sny mezi stromy vetkalo pomocí přírodnin do lapače stromových snů.

Mohlo vyprávět své zážitky ostatním.

