

ZAŽIJ VODU V ZIMĚ

VÝPRAVY ZA VODOU ROZVÍJÍ CITLIVOST



ZIMNÍ VÝZVY:

1. jsou POZVÁNKA VEN k netradičním zážitkům.
2. jsou CESTA K ROZVOJI vnímání a naladění na přírodu i sebe a své tělo.
3. jsou BRZDA pro zklidnění, zastavení, relax v uspěchané době.
4. ti zlepší NÁLADU i ODOLNOST.
5. nabízí HLUBŠÍ SPOLEČNÉ ZÁŽITKY, pokud vyrazíte ven ve skupině.
6. nabízí VYSTOUPIT Z KOMFORTNÍ ZÓNY a zažít dobrodružství, možná posunout i svou odolnost.

TIPY:

Vyber si výzvy, které jsou pro tebe lákavé, možné a posunou tě.

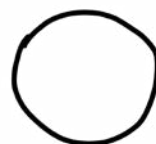
Nemusíš zvládnout vše, nevytvářej na sebe další tlak, těš se na čas venku.

Najdi si kamaráda/kamarády, s kterým/se kterými můžeš zážitky sdílet.

Zapisuj či zakresluj si své nejsilnější prožitky, pocity, zážitky.

Sdílej dál své zážitky, nalákej své okolí ven i v zimě.

POZORUJ VLOČKU NEBO RAMPOUCH



Sněží nebo mrzne? Rychle utíkej ven a zkus pozorovat vločky nebo zamrzlou vodu.

Zkus si představit, že jsi veliký jako lego panáček a sleduješ svět kolem sebe jeho očima:

Kde uvidí vodu? Jak si prohlédne vločku? Nech panáčky i celé legové město zasypat čerstvým sněhem...

VÝSTUP: V teple zkus své zážitky namalovat a pak s někým sdílej, jaké to bylo pozorovat vodu v mikrosvětě. Nebo foť a natáčeš.

TIP: Pokud chceš, můžeš vzít lego panáčky ven a rozehrát s nimi zimní příběhy. Jaká dobrodružství zažijí? Co objeví? Kde všude potkají v zimě venku vodu?

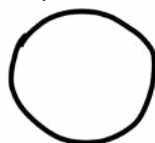
HLEDEJ A DOTKNI SE VODY V OKOLÍ



Nesněží, nemrzne? Nevadí, je to skvělá příležitost hledat venku vodu v zimě. Kde všude je? A kde je naopak sucho? Pozoruj stromy, kůru, bláto, písek, oblíbený potok. Jsou místa jiná než na podzim? Zkus vyrazit, když fouká nebo když prší – jak se známá místa liší?

VÝSTUP: Po návratu zkus namalovat mapu, kde všude jsi vodu viděl, kde jsi slyšel, možná i kde jsi ji cítil. Pokud raději povídáš s někým své zážitky sdílej.

USTEL SI NA SNĚHU



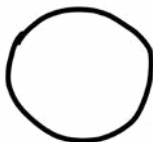
Zdánlivá maličkost, ale zkus si na svých procházkách vyhlédnout místo někde u vody, kde je ti hezky. Rozhlédni se kolem a najdi si příjemné místo. Tam si zkus lehnout jako do postýlky a poslouchat zvuky zasněžené přírody. Co vše uslyšíš? Slyšíš i svůj dech? Na začátku stačí poslouchat pár vteřin, ale postupně zkus své chvílky v zimní přírodě prodlužovat a prohlubovat. Poslouchej led na rybníce, jak praská. Poslouchej, jak tiše se snášejí vločky (a jaký rámus proti tomu dělá děšť). Poslouchej kroky ve sněhu. Zkus je třeba zaznamenat na mikrofon.

Výstup: Zapiš si, co jsi slyšel/a a cítil/a první den, co den druhý, den třetí – a zkus takto poslouchat nejen zimu alespoň pětkrát.

TIP: Pokud je vás víc, najděte si větší místo a nechte si mezi sebou rozestupy. Ať se vidíte, ale zároveň ať se nerušíte.



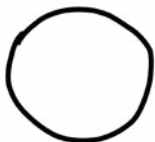
OBTISK DO SNĚHU



Vyzkoušej výzvu obtisknout do sněhu svou ruku, nohu, nebo dokonce obličej. Důležité je si najít hezké místo s nadýchaným sněhem a pomalu zanořit tu část těla, se kterou se do sněhu odvážíš. Pak se opatrně zvedni a prohlédni si své dílo.

Výstup: Sdílej svoje pocity: Jaké to bylo? Co tě překvapilo? Jak ses cítil/a? Svě výtvary můžeš také namalovat nebo vyfotit a poslat ostatním jako pozvánku ven.

VÁLENÍ SUDŮ



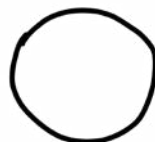
Voda většinou teče z kopce dolů. Láká ji přitažlivá síla Země. Vyzkoušej si, jaké to je téct či se kutálet z kopce dolů. Najdi si kopeček a začni válet sudy. Můžeš si představit, že jsi jen kapka deště, potůček či velká řeka. Ve skupině můžete zkusit společné válení a vytvořit tak velkou řeku.

VÝSTUP: Sdílej své pocity: Jaké bylo cítit přitažlivost Země, která tě kutálí dolů? Co tě bavilo víc – válení dolů, nebo běhání nahoru na kopec?

TIP: Pokud nemáš v okolí příjemný kopeček, zkus si najít vyvýšené místo a skákat dolů. Představuj si, že jsi součást velkého krásného vodopádu. I tady tě přitažlivost Země vždy bezpečně dopraví na zem.



ZIMNÍ SCHOVKA



Vyzkoušej si, jak jiné je hrát v zimě na schovku.

Jak se obléknout a kde se skrýt, když sněží nebo když je bláto? Kde je suchá skrýš? Je super vlhko?

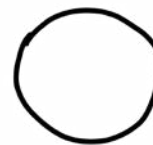
Můžeš se vybavit prostěradlem nebo šátky. Důležité je před každou schovkou zahrát jako mezihru nějakou běhavku.

Třeba na mrazíka, aby se tělo zahřálo a vydrželo trpělivě čekat ve skrýši při dalším kole zimní schovky :).

VÝSTUP: Sdílejte, jaké to bylo trpělivě se maskovat. Co ti pomohlo? Co bylo náročné? Co bys příště ještě chtěl/a vyzkoušet?

VÝZVY PRO ZKUŠENÉ:

VEN NA BOSO



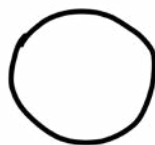
Určitě už jsi zažil/a chodit na bosu, když je venku teplo. Teď zkus zimní výzvu. Vyběhni na chvilku do sněhu, na led (tam, kde je to bezpečné), případně jen na bláto či trávník. Všude se potkáš se zimní vodou. Cítíš ji?

VÝSTUP: Už doma si zkus porovnat, jaké to je chodit venku na bosu v létě, když je teplo, a v zimě, když mrzne. Zkus si o tom s někým povídat.

TIP: Pokud máš příležitost, zkoušej na bosu vybíhat pravidelně. Nohy si na to úžasně zvyknou a ty posílíš své tělo, představy, co zvládneš, i svoji obranyschopnost. Pro začátečníky doporučujeme nachystat si po návratu vlažnou vodu, ručník a teplé ponožky. Pro všechny pak bylinkový čaj.



ZIMNÍ KOUPÁNÍ



Výzva pro zkušené – pokud jsi odolný venkovní průzkumník, určitě zkus i rychlé zimní vykoupání. Najdi si vhodné bezpečné místo. Vezmi ven i nějakého dospěláka a ručník. Na poprvé si klidně zanoř jen nohy, pak nohy a ruce, postupně zkus víc. Vnímej své tělo, jak to vše prožívá. Co cítíš? Po koupání se rychle zahřej – nejlépe pohybem.

VÝSTUP: Sdílej s někým, jaké to je před, během koupání a po něm. Láká tě jít znovu? Nechceš někoho pozvat, ať jde s tebou?

TIP: I tady je dobré, když si ze zimního koupání uděláš pravidelnost. A pokud potřebuješ ještě „trénink“, zkus chvilku každé ráno studenou sprchu. Osvěží i posílí odolnost. A pokud si letos ještě netroufáš, začni s otužováním v létě, pokračuj na podzim a vydrž i v zimě.

