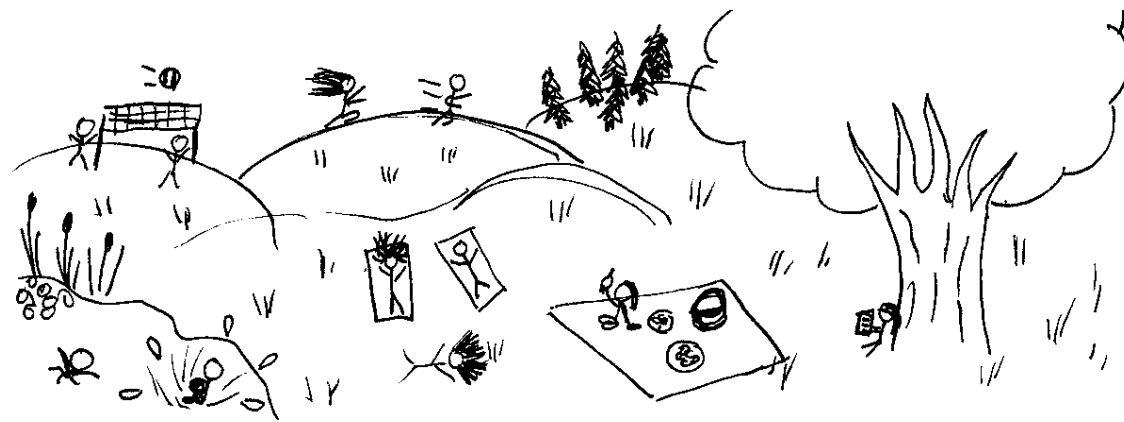
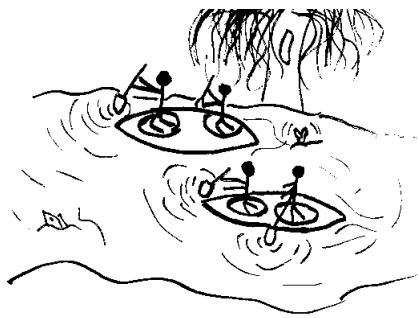




ABECEDA LETNÍCH VÝZEV VEN

Učíme se
venku



ABECEDA LETNÍCH VÝZEV VEN

Učíme se
venku

INSPIRUJ SE NECH SE POZVAT VEN

Váháš co vše venku podniknout? Chceš si vychutnat léto venku? Toužíš mít nové zážitky a zkušenosti? Začni se do našich výzev, které jsou letos inspirované abecedou. Přijmi naše letní výzvy ven a zkus zažít celou abecedu.



VYBER, CO TĚ LÁKÁ SEPIŠ SI SVÉ VÝZVY

Co tě nejvíc láká ven? Co vše chceš zažít letošní léto? Jaké chvíle nechceš, aby ti utekly? Vyber si a sepiš svůj vlastní seznam. Pak bude tvé léto jedinečné a opravdu plné tvých snů a zážitků.



VYRAZ VEN HLAVNĚ DO PRAXE

Seznam výzev a zážitků je skvělý, ale nesmí to u něj zůstat. Hlavní je vyrazit ven. Radovat se, objevovat, tvořit, ochutnávat, zažívat, posouvat své hranice a hlavně jen tak být s klidem těla i duše (alespoň chvíli). Tak konec čtení, psaní a hurá ven.





A = AUDIO

CHYŤ AUDIO ZVUKY PŘÍRODY

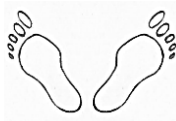
Jděte ven a poslouchejte svět kolem sebe. Jaké jsou zvuky kolem domu, silnic, v zahradě, v lese, v parku? Nahrajte (audio) zvuky života venku. Zkuste připravit kamarádovi nebo rodině kvíz. Uhádnou všechny?



B = BOSKY

OBJEVUJ SVĚT BOSKY

Jděte ven bosky. Vnímejte různé struktury. Dejte si pozor na rozpálený asfalt. Vytvořte si s kamarády chodníček pro bosé nohy. Nebo ho navštivte ve svém okolí. Jaký materiál je vám příjemný? A proč?



C = CESTA

NAJDI CESTU KRAJINOU

Naplánujte si cestu co nejdále po rovině. Vyberte místo, kde je to bezpečné, a jděte co nejdále jedním směrem. Rozhodně hlídejte bezpečí i místo a majetek ostatních. Na louce, v lese, na velké zahradě je to výzva pro zkušenější venkovní dobrodruhy.



Č = ČAJ

UVAŘ SI ČAJ Z PŘÍRODY

Nasbírejte bylinky či listy a uvařte si vlastní čaj. Pokud to jde i venku na ohni. Ochutnejte lípu, sedmikrásku, bez, meduňku, mátu, borůvkové či malinové listí. Skvělý je čaj z kopřivových listů s citrónem. Pokud je velké horko, můžete přidat led, vznikne ledový čaj. Pozvěte někoho na čaj venku.



D = DÁREK

NAJDI VENKU DÁREK

Vyraz na procházku a zkus během procházky najít v přírodě dárek pro někoho, koho máš moc rád/a. Může to být malý krásný kamínek, dřívko, kůra, kterou můžeš vyřezat, hrst malin, nebo ukrytý poklad pro někoho, kdo ho musí najít. Daruj (pro tebe) krásnou či vzácnou přírodninu nebo zážitek, kdy dárkem bude například procházka.



Ď = ĎÁBLÍK

JDI SE VYŘÁDIT VEN

Najdi si vhodné místo, kde můžeš opravdu řídit. Běhat, skákat, jančit, tančit, točit se, válet sudy, dělat hvězdy, kotrmelce a podobně. Místo by mělo být bezpečné pro tebe, a i ty bys neměl/a ublížit místu. Pokud takové místo máš, zahraj si hru, že jsi na 2-5 minut máš na zádech čertíky a ty tě nutí venku opravdu bujaře řídit.



E = ENERGIE

OBJEV ENERGIÍ PŘÍRODY

Vyzkoušej sílu přírody. Zkus usušit něco na slunko. Postav vodní mlýnek na potoku. Nebo koryto na pískovišti a prolej ho vodou. Vytvoř si papírový větrník a nech ho roztočit ve větru. Přivaž šátek na klacek a proběhni se ve větru. Jakou další energii venku objevíš?



F = FOŤÁK

NA FOTCE ZACHYŤ HÁDANKY

Zkus venku najít zajímavé a jedinečné detaily přírody. Ty vyfoť nebo je nakresli na papír. Najdi dobrého detektiva (kamaráda, rodiče, prarodiče) a ukaž mu obrázky. Můžeš vyznačit cestu či prostor, kde jsi detaily našel. Pátračů může být i více. Cíl je snadný. Umět se dívat a hledat, zda najdou co nejvíce detailů.





G = GIGANT

HLEDEJ PŘÍRODNÍ GIGANTY

Venku se dnes dívej opravdu ze široka. Zkus najít co největší přírodní velikány. Najdeš co největší list, pařez, strom, ptáka, hmyzáka, květ, kopec, mrak, kaluž, kámen? Dívej se kolem sebe a otevři svou fantazii a vymysli, jaký by to tak mohl být obr, kdyby ožil.



H = HLÍNA

HRAJ SI S HLÍNOU

Jdi ven a namíchej si hlínu s vodou. Vytvoř si tak krásnou barvu a zkus s ní něco namalovat. Můžeš vyrobit i hustější hmotu a vymodelovat oblíbené zvíře nebo jen kuličku a nechat ji zaschnout na slunku.

TIP: Hliněnou kuličku můžeš smíchat se semeny rostlin v okolí a vyrobit takzvané „semenné bomby“. Ty pak můžeš před deštěm hodit na místa, která potřebují ozelenit.

CH = CHLADEK

OCHLAĎ SE V CHLÁDKU

Za slunného dne vyraz ven a vnímej místa, kde je chládek. Máme ho kolem svého bydliště dost? Kde je chladněji ve stínu od stromu, slunečniku nebo domu? Zkus změřit teplotu. Namaluj si mapu chladných míst ve svém okolí. Zkus odhadnout důvod, proč je na místech chladněji než jinde.



I = INKOUST

VYROB INKOUST

Prozkoumej přírodu a objev, z čeho by se dal vyrobit inkoust na psaní. Skvělý je inkoust z hálek, nebo z listů či plodů ořešáku královského. Případně můžeš zkusit vlašovičnick. Zkus třeba také psaní barvou vyrobenou z hlíny či popela.



J = JEHLIČÍ

POROVNEJ JEHLIČÍ

Zkus jemně prozkoumat různé druhy jehličí (smrkové, modřínové, borovice, ty mají několik délek). Porovnej, jak jsou jehlice ohebné, dlouhé a jak píchají? Sesbírej si pár suchých jehlic a zkus pomocí povrchového napětí vody vytvořit z jehličí obraz na hladině (třeba na kaluži, v sudu, v rybníčku).



K = KUKÁTKO

VYROB SI KUKÁTKO

Ze stočeného papíru nebo ruličky od wc papíru si vyrob kukátko, které tě přenesse do malých světů. S kukátkem vyraz ven, klidně blízko do míst, které znáš, ale dnes je prozkoumej jinak. Ven můžeš přibalit oblíbeného panáčka (z lega, dřevěné zvířátko). Zkus jim najít krásné nebo dobrodružné místo. Pozvi je tam a můžeš je i vyfotit.



L = LOŤKA

POŠLI LOŤKU PO VODĚ

Vyber si vhodnou přírodninu (kůru, větvičku, list) nebo prkno, korek či mističku a zkus si vyrobit loďku/ loď. Pokud budeš chtít, můžeš si loď opatřit provázkem, ať ti neodplavou. Pak vyraz k vodě. Potůčku, rybníku nebo i k větší kaluži. Vyzkoušej, jak loďka pluje. Můžeš na ní nalodit pár pasažérů. Nebo uspořádat závody při plavbě v určitém úseku.



M = MECH

BÁDEJ S MECHEM

Znáš mechy kolem sebe? Zkoumej lupou jejich malé lístky, které umí „pít“ (přijímat vodu). Jaký nejvyšší mech najdeš? Mechy nemají pevnou lodyhu, i proto rostou v trsech, kde si dávají oporu. Říká se, že mech udrží mnoho vody. Vyzkoušej to. Jdi ven a vezmi s sebou vodu, pokud nemáš vodu venku. Dále lihový fix na označování a větší nádobu. Najdi si venku mech. Kolik vody do sebe nasákne? Namoč ho do vody a pak jemně vyždímej. Pokus opakuj. Je výsledek stejný? Pak mech vrať na původní místo.





N = NŮŽ PRACUJ S NOŽEM

K létu patří i oheň. Vyrobc si svůj klacek na opékání. Najdi si rovný pevný prut, vyrob špičku a hurá opékat. Můžeš si napíchnout jablko, zeleninu či špekáček. Pokud to zvládneš, zkus i vyřezávání nožem. Ozdob si oštěp, hůl, vyrobíš dýku, píšťalku či lžici. Vyber si, co zvládneš. Požádej někoho zkušeného o podporu. Netroufeš-li si na nůž, pracuj se škrabkou na zeleninu a oloupej klacíky do hry.



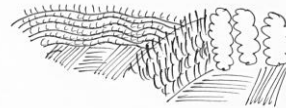
O = OPICE TLUPA OPIC

Zahraj si hru na opice. Z celé vaší skupiny se stává tlupa opic, která si hraje v přírodě, hledá něco dobrého na zub, ale také si hlídá nebezpečí. Pohybuje se co nejdříve po stromech, hledejte jedlé plody, listy, ořechy a někdo z vás se může stát panterem, který čas od času může na opice zaútočit. Můžete si i domluvit zvuky pro dorozumívání "mám jídlo, pozor!".



P = POLE POJĎ PODÉL POLE

Když budeš na svých letních výpravách někde kolem polí, sleduj, jak je na nich živo. Co tu roste? Co z rostlin bude? Kdo tu pracuje? V jakém směru jsou řádky? Kudy teče voda, když zaprší? Rychle odtéká nebo se tu zastaví a vsákne? Je půda chráněná proti větru, který ji často vysuší a odnáší? Zdravá krajina dává větší stabilitu, je dobré sledovat, jak pečujeme o pole a půdu, která nás živí.



Q = QUO VADIS QUO VADIS (KAM KRÁČÍŠ?)

Najdi si místo, ideálně s výhledem do širé krajiny. Pokud ti to je příjemné zavři oči na 1 až 10 minut a představ si svou další cestu. Kam chceš dojít? Jaké to bude místo, země, příroda? Co chceš změnit? Jak chceš někomu pomoci? Co chceš dokázat venku v přírodě? Co chceš zažít venku? Vidět? Sepiš či nakreslí si svůj seznam. Můžeš ho mít na rok nebo na 10 let či na celý život. Svůj seznam si vyvěs na oči a postupně si odškrtávej své cesty.



R = RODINA RODINA Z PŘÍRODNIN

Na procházce či na zahradě si posbírej do dlaně přírodniny. Pak z přírodnin poskládej svou rodinu či partu kamarádů. Co bude představovat tátu? Velká smrková šiška? Co bude babička? Bukvice? Pokud chceš můžeš vyskládat jednu postavu i z více přírodnin. Výsledný obraz zarámuj do větviček či kamínků, vyfoť a ukaž svým blízkým.



Ř = ŘEKA NAJDI ŽIVOU ŘEKU

Na letních cestách jistě potkáš několik potůčků, říček i velkých řek. Zdánilivě je to jen masa vody, která se valí z hor dolů do nížin. Ale víš o tom, že jsou na Zemi řeky, které jsou považované za živý organismus? V roce 2017 získala první řeka status živé osoby. Byla to Whanganui na Novém Zélandu. Další byly dvě indické řeky Ganga a Jamuna. Zkus na svých výpravách přírodou pozorovat řeku jako bytost, můžeš si s ní i povídat, pozorovat, jak se hýbá, co vše ovlivňuje. Co ti odpoví zpět? Jaká asi byla, když byli malí tví prarodiče?

Pro ty, kdo chtějí vědět víc: Whanganui pramení na Severním ostrově a je třetí nejdelší řekou Nového Zélandu. Po 140 letech vyjednávání se maorskému kmenu konečně podařilo domoci se u novozélandských úřadů uznání této řeky jako živoucí bytosti. Jako vůbec první na světě bude mít u soudu stejná práva, jako lidská bytost. „Rozhodli jsme se zvolit právě tento přístup, protože řeku považujeme za našeho předka, kterým také vždy bude,“ říká Gerrard Albert, hlavní vyjednávač komunity Whanganui iwi.

S = SMŮLA HLEDÁM SMŮLU

Jděte ven a hledejte smůlu. Myšleno smůlu vytékající z rány na kmeni. Zkuste odhadnout, proč to strom dělá? Proč uvolňuje smůlu? Čerstvává se lepší a starší po čase ztuhne. Zkuste využít možnosti lepivosti a třeba vytvořit z přírodnin zvíře, obrázek. Na kterém stromu jste našli víc smůly? Proč asi? Voní smůla?





Š = ŠIPKY PŘIPRAV ŠIPKOVANOU

Připravte pro své blízké šipkovanou (cestu značenou šipkami, kde mohou čekat i úkoly). Používejte symboly tudy je cesta, tudy nechoď, zrychli atp. Cestou můžete přidat úkoly a na konec poklad. Zdokonaluj symboly, kterými značíte cestu, jak se budou vaše stopařské dovednosti zdokonalovat.



T = TANEC ROZTANČI VENKOVNÍ DEN

Venku nemusíme jen chodit na výlety, můžeme si užít i roztančené putování. Cestou se zastavujte a zkoušejte tančit s vzduchem, větrem, vodě, zemi, zpívejte s ptáky či větrem, můžete i jen potichu, broukavě, napojte se na zvuky a pohyby kolem vás. Zkuste si pohyby stébel trav ve větru, kruhů na hladině, hopkání veverky. Můžete si přibalit pár šátků, sukně či šaty.



Ť = ŤUKÁNÍ OŤUKEJ PŘÍRODNINY

Během procházky zkus hledat různé přírodniny a testovat, jaký zvuk vydávají. Jak zní, když oťukáš dva kamínky o sebe? A jaké to je když ťukáš dvěma suchými dřívky? Zkus si z přírodnin vyrobit ťukající orchestr a objevuj, co a jak v přírodě zní. Snadno si pak zahrajete ťukavé hádanky. Jeden zavře oči a druhý ťuká do různých přírodnin. Kolik toho poznáme po sluchu?



U = UHLÍK KOUZELNÝ UHEL

Ze studeného ohniště vyjměte uhlík, kterým na papír zachytíte letní zážitek, krajinu. Papír můžete použít větší nebo vyzkoušejte malování na prkno, pařez, chodník. Pokud vás malování uhlem nadchne, vyrobte si zásobu i na zimní měsíce. Stačí vám plechovka, do které vložíte tenké nastříhané větvičky. Plechovku zavřete alobalem a vložte opatrně do žhavých uhlíků ohně. V plechovce vzniknou uhlíky, kterými se skvěle maluje. Můžete vyzkoušet různé druhy klaciků.



V = VÁLKA VÁLKA V OKOLÍ

Na svých výpravách sledujte místa, kde se odehrávala nějaká válka či boj. Máte ve svém okolí pomník, hřbitov, připomínku, křížek atp.? Můžete se ptát místních, číst cedule, zajít do muzea. Vyrobté zápis do deníku či fotku na bojem poznamenaném místě.

Pokud máte akční bojovnou skupinu malých průzkumníků, možná ocení si venku zahrát bojové hry. Vymyslete jim bojovku, kde spolupracují jako jedna parta nebo jim navrhněte ať si postaví bunkry a zkusí šiškovou válku, boj o vlak a podobně. Domluvte si bezpečná pravidla, aby se všem hrálo příjemně. Pokud nemáte v okolí dost vhodných přírodnin, vyrobte si papírové koule.



W = WIFINA OBJEV PŘÍRODNÍ SÍŤ

Sledujte, jak příroda komunikuje. Kdo komu posílá signály a jak? Kdo je na koho napojen? Slyšíte či vidíte nějaké sítě? Jak stromy spolu komunikují, jak si pomáhají? Najdete nějaké kořeny? Co propojují? Voní něco ve vzduchu? Jak se ty sám napojuješ na přírodu? Jaké signály ti příroda posílá?



X = [XICHTÍKY] VYROB [XICHTÍKY] VENKU

Během výletu tvořte smajlíky z čehokoliv, co najdete. Rozdávejte úsměvy kolem sebe. Nechávejte smajlíky pro kolemjdoucí. Zlepšete někomu náladu. Vyroťte si smajlíky z přírodnin a někomu je pošlete jako pozvánku ven... ať vyrobí podobný vzkaz vám.





Y = YARD

OBJEVUJEME YARD

Jděte ven a zkuste najít něco o délce 1 yardu, což znamená 91,4 cm. Znáte jiné jednotky míry? Co je jeden metr, decimetr, ar, míle? Zkuste si je v přírodě najít či je ujit.

Můžete přidat i starší délkové míry najít něco co je dlouhé jeden loket, sáh, palec.



Z = ZÁDA

CVIČENÍ PRO ZÁDA

Dospělí dnes mnoho času tráví sezením u počítačů či jinak shrbení. Zkuste jim venku vymyslet protahování a cvičení pro jejich záda. Ať se natáhnou jako žirafy, ohnou jako užovka, běží po čtyřech jako ještěrka atd. Nakonec jim můžete dopřát i příjemnou masáž zad pomocí přírodnin.



Ž = CESTA

ŽIVOT KOLEM NÁS

Kde všude to žije? Kde je zelená, kde příroda? Porovnej místa, kde je nejmíc života? Rostlin? Hmyzáků atd. Jděte ven a hledejte život ve městě, nebo v okolí svého domu. Co je živé a neživé? Co převažuje?



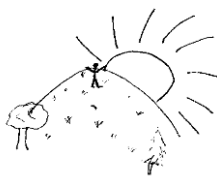
=

MOJE VÝZVA



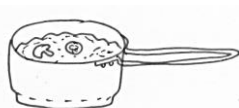
=

MOJE VÝZVA



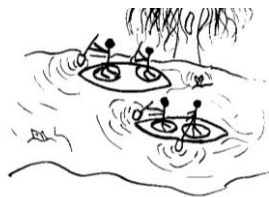
=

MOJE VÝZVA



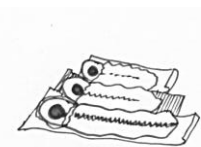
=

MOJE VÝZVA



=

MOJE VÝZVA



ABECEDA VENKOVNÍCH VÝZEV

Učíme se
venku

AUTORSKÝ TÝM

Výzvy: Magda Setničková a Justina Danišová

Ladění textů: Kristýna Járová

Ilustrace: Bára Brychová, Rozka a Sára Danišová

Rámeček: Martina Kupsová

Testování: Kdo se nachomýtl kolem

Vydalo: Učíme se venku a TEREZA © 2023



VÍČ INSPIRACE VEN NAJDEŠ NA
[UCIMSEVENKU.CZ](https://ucimesevenku.cz)

