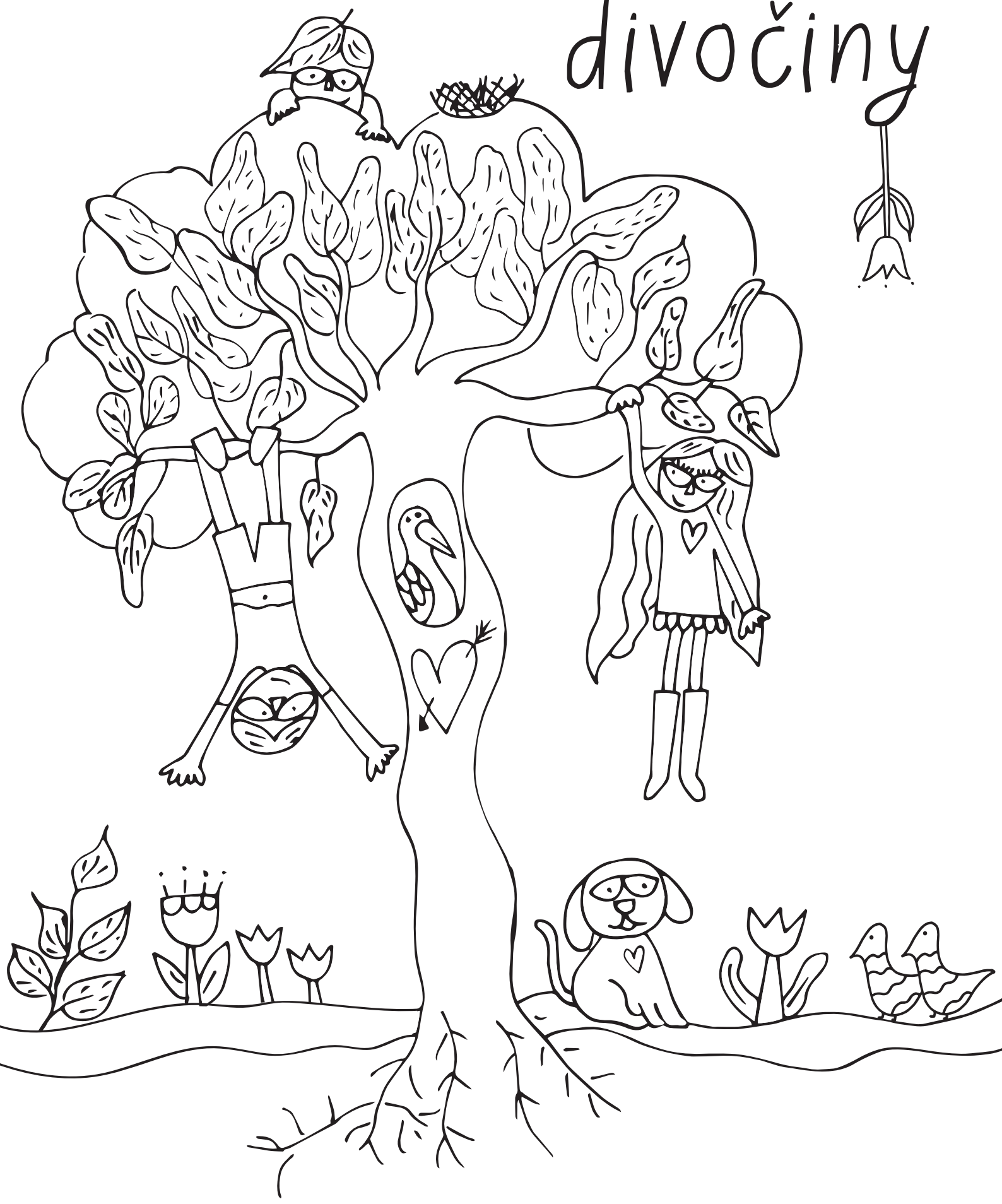


Můj deník do divočiny

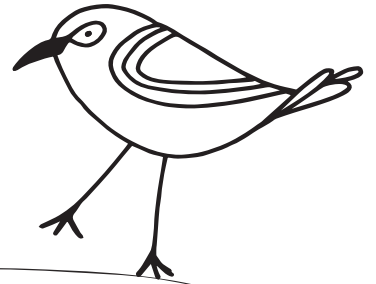
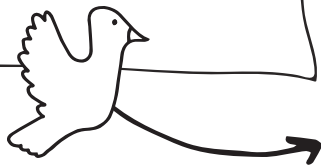


Březen, hurá začínáme !!

1. Vytvoř si svůj deník do divočiny

Pořid' si prázdný sešit nebo blok formátu A4, který se stane tvým deníkem venkovních dobrodružství. Praktické jsou tvrdé desky.

Spočítej listy v sešitu, ať je jich alespoň 25. Ozdob si desky deníku nebo si na ně nalep vytištěnou omalovánku.



2. Navrhni sidulní stranu pro měsíc březen

Začíná jaro, všude je zeleno, **najdi doma pastelky** v různých odstínech zelené a **navrhni jarní titulní stranu**.

Pokud je hezky vezmi si deník, pastelky, podložku a **maluj venku**.

3. Objev svůj objev

Jaké objevíš první kvetoucí rostliny?
Namaluj je či vyfoť do deníku.



4. Pozoruj zvířata

Jak se mění chování u zvířat na jaře?
Pozoruj 5 zvířat a popiš/namaluj, co dělají.

Objevíš už i nějaký hmyz?

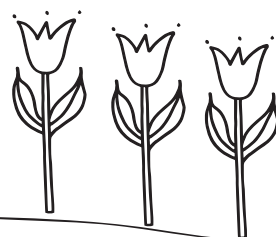
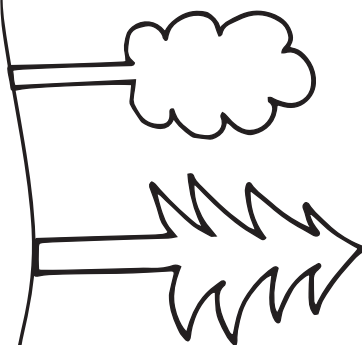
5. Najdi si svůj strom

Vyber si strom, který se ti líbí, je blízko tvého domova nebo cesty, kudy často chodíš. Může být i v parku nebo na hřišti.

Prohlédni si ho a zkus do deníku nakreslit jeho obrázek.

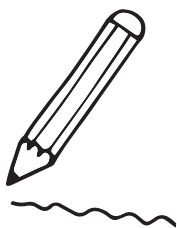
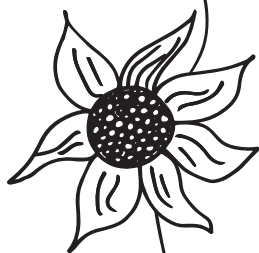
Sleduj každý týden 5 minut, jak se otevírají pupeny tvého stromu. Zapiš si datum, kdy na něm objevíš první lístek.

Za jasného dne **vyzkoušej**, kolik slunce ti dopadá na stránku deníku, když stojíš pod svým stromem. **Polož si otevřený deník na zem** a označ místa, kde je na stránce stín větví a kde svítí slunce.



6. Plánuj svůj čas

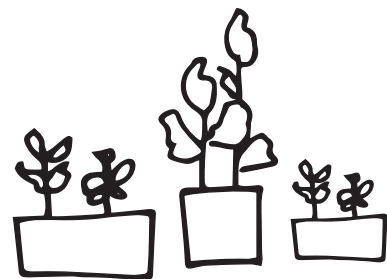
Máš možnost udělat si malý venkovní záhonek, nebo jen truhlík za okno? Zavolej si na pomoc dospělého a společně **naplánujte**, co vše by se ti líbilo na zahrádce mít (ředkvičky, hrášek, květiny...).



Zapišuj 10 minut týdně

Každý týden věnuj alespoň **10 minut zapisování/kreslení** svých pozorování, zážitků a objevů do deníku.

Vyrob si jarní zahrádku



řeřicha
chacha

hrášek
fazole

Jaro už klepe na dveře, pozvi ho dál a pusť se do sázení. **Máš už plán** své zahrádky? Pokud ne, vrať se k aktivitě č.6 v seznamu březnových aktivit. Vyber si rostlinky, které lze předpěstovat doma - **poradí ti dospělák** nebo se dočteš informace na sáčku se semínky. **A jde se na to!**

Co budeš potřebovat?

- kelímky od jogurtu a misku
- lihový fix
- hlínu
- semínka (např. řeřichu, fazole, hrášek, lichořeřišnice)

co to je? jak
chutná?

Jak na to?

Nachystej si kelímek od jogurtu.

Do dna kelímku **udělej ostrými nůžkami dírky**

(menším dětem pomůže dospělák).

Na kelímek **napiš** název vybrané rostlinky.

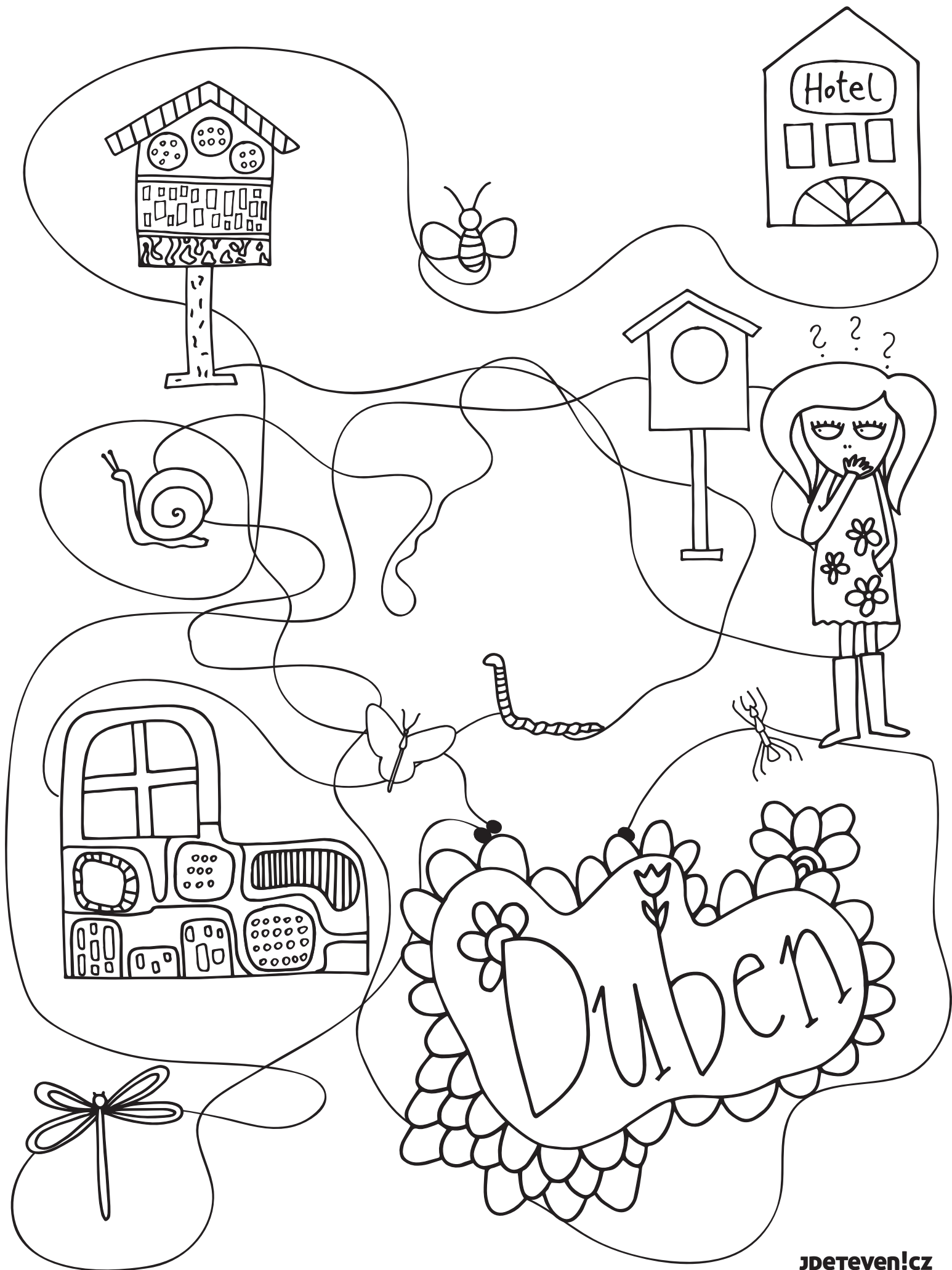
Do kelímku **nasyp** hlínu, tu si naber třeba na záhonku u vás na zahradě.

Do hlíny **vlož** semínka jedné rostlinky tak hluboko, jak se píše na sáčku se semínky. Některá semínka se totiž musí zavrtat hluboko do hlíny, jiná potřebují být jen kousíček pod povrchem.

Kelímek dej do misky a nezapomeň na pravidelné zalévání.



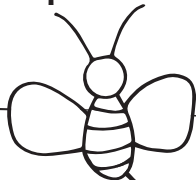
moje zahrádka = ♥ nezapomeni ji
zalívat



1. Navrhni titulní stranu pro měsíc duben

Duben je plný hmyzu a hmyzích hotelů.

Namaluj hmyzí či květinovou titulní stranu. Na omalovánce pomoz najít nešťastné holčičce cestu do hotelu. Hotovou titulku **nalep** do deníku.



hlavá do kaluží !!
so jako faks?
ano

2. Postav si hnízdo

Mnoho zvířat si dělá na jaře hnízda.

Pozvi kamaráda nebo dospěláka a **postavte si** někde venku hnízdo.

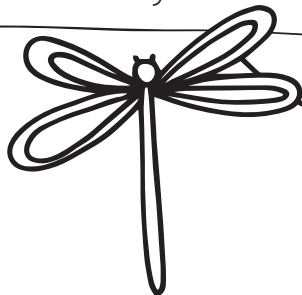
Hledejte vhodný materiál na stavbu: větve, kameny, trávu nebo piknikovou deku. Jak bude vše držet?

Popiš do deníku, co jste při stavbě zažili.



3. Jdi na sárky

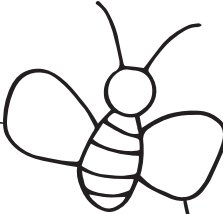
Třikrát se na 5 minut **zastav** na různých místech, **zavři oči** a poslouchej zvuky v okolí. Zapiš nebo zakresli zvuky, které slyšíš.



4. Ikoč do kaluže

Jarní deště se postarají o parádní zábavu. **Najdi** opravdu velkou kaluž, nejprve ji opatrně projdi a najdi nejhlubší místo.

Pak se **pust'** do probíhání a cákání.

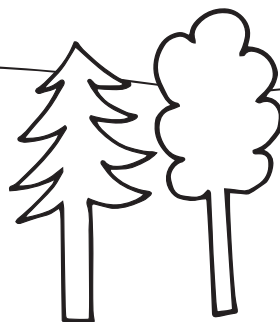


5. Najdi si své místo

Vyber si místo hodně blízko tvého domova. Místo, kde se cítíš hezky, je pro tebe zajímavé a příjemné. Můžeš si zde každý týden na chvíli **sednout, pozorovat, zapisovat, číst** nebo jen tak být.

Vybrané místo si **nakresli nebo vyfoť** do deníku.

6. Pozoruj svůj strom



- Kolik listů už tvůj strom má?
- Kolik hmyzáků na něm objevíš?
- Kolik slunka dopadá na stránku deníku, když stojíš pod stromem, teď, o měsíc později.
- Vyfoť první jarní fotku svého rašícího stromu.



Zapisuj 10 minut na svém místě

Sleduj okolí a zvířata. Co se děje a mění? Pozorování zapiš, zakresli nebo vyfoť do deníku.

Spočítej 1krát týdně délku dne

Třeba každý pátek v měsíci zapiš čas východu a západu slunce. Na konci měsíce porovnej své záznamy. Změnila se délka dne v průběhu tvého měření?

Vyrob si hřebíkov odpadků

Co se děje s odpadky, které vyhazujeme? **Za jak dlouho se stane** z ohryzku jablka kompost, a jak je na tom plastový kelímek? **Zakopej odpadky do země** jako poklad a na podzim je zkusíš zase vykopat.

Co budeš potřebovat?

→ vzorky odpadků z:

papíru: noviny, papír, ubrousek

nápojového kartonu: krabička od džusu
nebo mléka

plastu: pytlík, taška, kelímek od jogurtu

kovu: plechovka, alobal od čokolády,
hliníkové víčko od jogurtu

skla: zavařovací sklenice, lahev, zrcátko

biodpadu: ohryzek jablka, list, banánová slupka



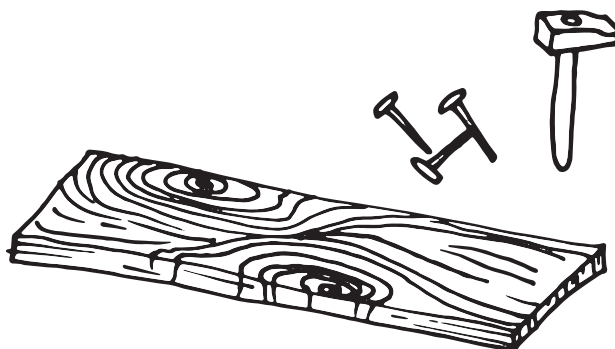
→ dřevěné prkno

→ hřebíky

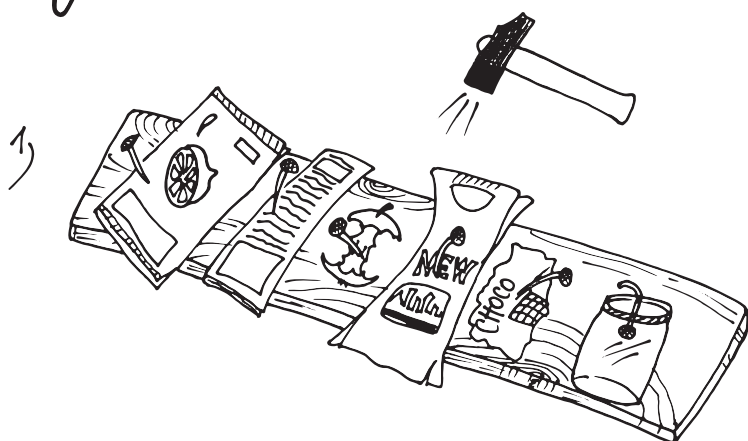
→ kladívko

→ rýč

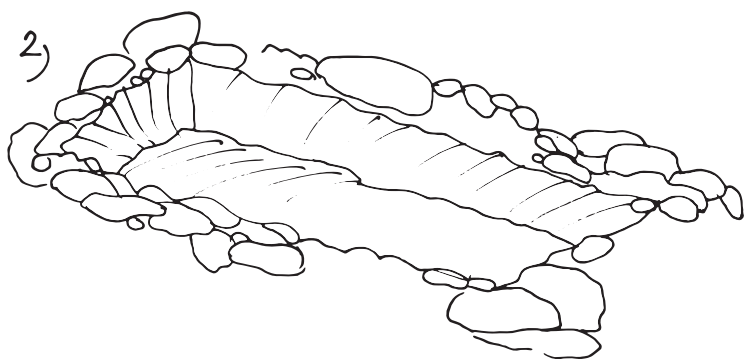
→ deník a tužku



Jak na to?



Vyber si odpadky, které chceš použít pro experiment. Společně s rodiči **vyberte místo**, kam odpadky „pohřbíte“. Každý odpaděk připevni na prkno jedním hřebíkem (menší děti budou potřebovat malou pomoc dospěláka). **Do deníku si napiš** nebo nakresli pořadí odpadků na prkně.



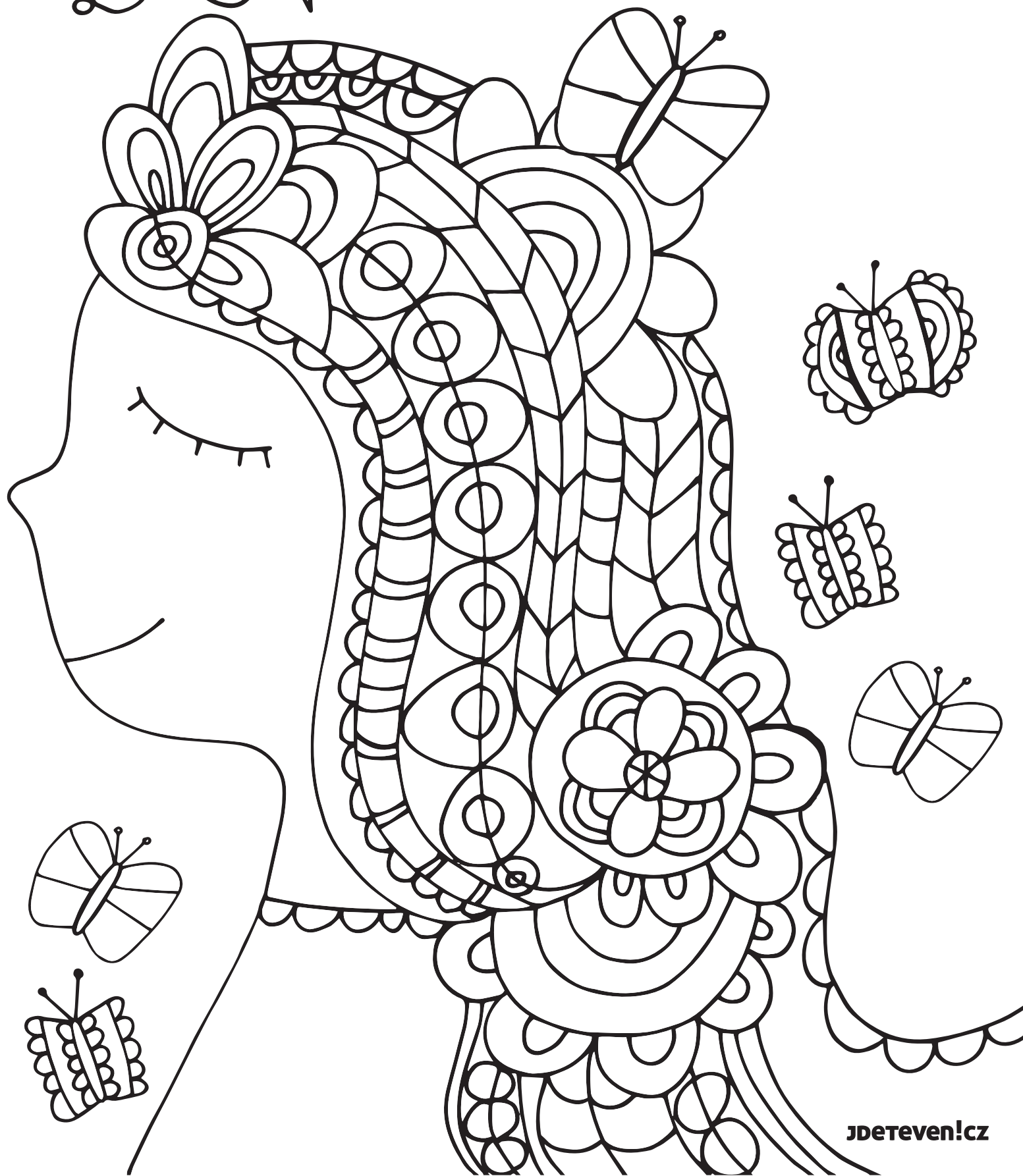
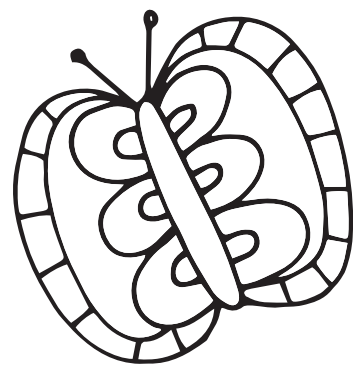
Vykopej rýčem díru, dej do ní prkno s odpadky a zasypej díru hlínou.

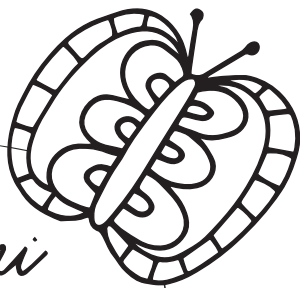


„Hřbitov“ si označ klacíkem nebo kamenem. Odpadky zkontroluj nejdříve za 6 měsíců, říjnový pracovní list JDĚTE VEN ti to připomene.

Tip: Když nemáš možnost odpadky zakopat do země, naskládej je do papírové krabice a zasypej je hlínou. „Hřbitov odpadků v krabici“ schovej na stinné místo na zahradě nebo u domu a zakryj ho třeba prknem, aby v něm nemohli slídit psi a kočky.

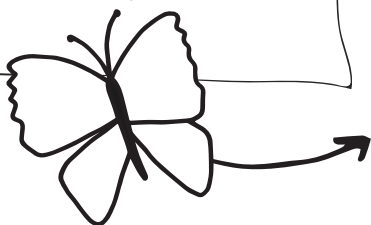
Kvíz





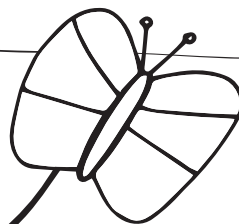
1. Navrhni sidulní stranu pro měsíček květen

Venku to kvete, voní, bzučí a létá. Ať tvá květnová titulka **hýří všemi barvami** a **pust' na ni i motýly**. Nebo si domaluj vytištěnou omalovánku a hotovou titulku nalep do deníku.



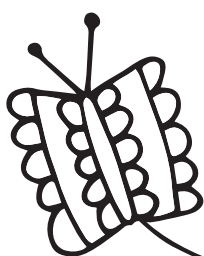
2. Postav bahenní sopku

Jako jádro sopky dobře **poslouží** PET láhev. **Nasyp** do ní jedlou sodu, a pak ji **zašroubuj**. Kolem PETKY uplácej kráter z bláta. Nakonec otevři víčko a přidej ocet. Výbušná reakce a vytékající bublající „láva“ je zážitek, který si **užije** každý malý vědec.



3. Jdi za vůní

Když jsi venku, **soustřed' se** na vůně. **Najdi** 10 různých přírodních vůní a zaznamenej je do deníku.



4. Hledej motýly

Pozorování barevných **třepetálek** vyžaduje trpělivost a opatrné našlapování. **POZOR!** Život motýlů je křehký, stejně jako jejich křídla, proto na ně **nikdy nesahej**, mohla by se jim poškodit. **Zapiš si** datum, kdy se u vás objevil první motýl. Poznáš, jaký to byl druh?

5. Prozkoumej své místo

Sleduj 10 minut přírodu na svém místě.
Co se děje? Co se mění? Co dělají zvířata?

6. Pozoruj svůj strom

Co se **změnilo** na tvém stromě? Popiš a nakresli změny, které u něj nastaly.

- Pokus se odhadnout, jaký tvar má jeho koruna – obdélník, kruh, trojúhelník...
- Najdeš i jiné tvary korun stromů ve svém okolí? Nakresli je do deníku.
- Je už koruna olistěná? Jak vypadají listy tvého stromu?
- Jak vypadají květy a jak voní?
- Jak velký stín dělá tvůj strom tento měsíc? Je větší?

Změř 1krát denně venkovní teplotu

Každé ráno **zapiš do kalendáře** venkovní teplotu.
Na konci měsíce označ nejteplejší a nejchladnější den.

Prolistuj svůj deník

Prohlédni si všechny své záznamy, které jsi za dva měsíce vytvořil/a.

Vyrob si voňavku

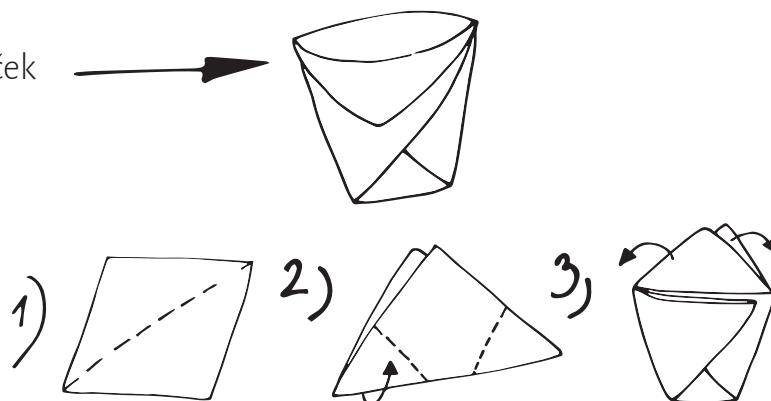
Jak voní květen? Nachytej vůni do kelímku, vyrob si svůj originální přírodní parfém a zapoj své čichové buňky do pořádného tréninku.

Co budeš potřebovat?

→ papírový kelímek nebo sáček

→ tužka

→ kousek papíru



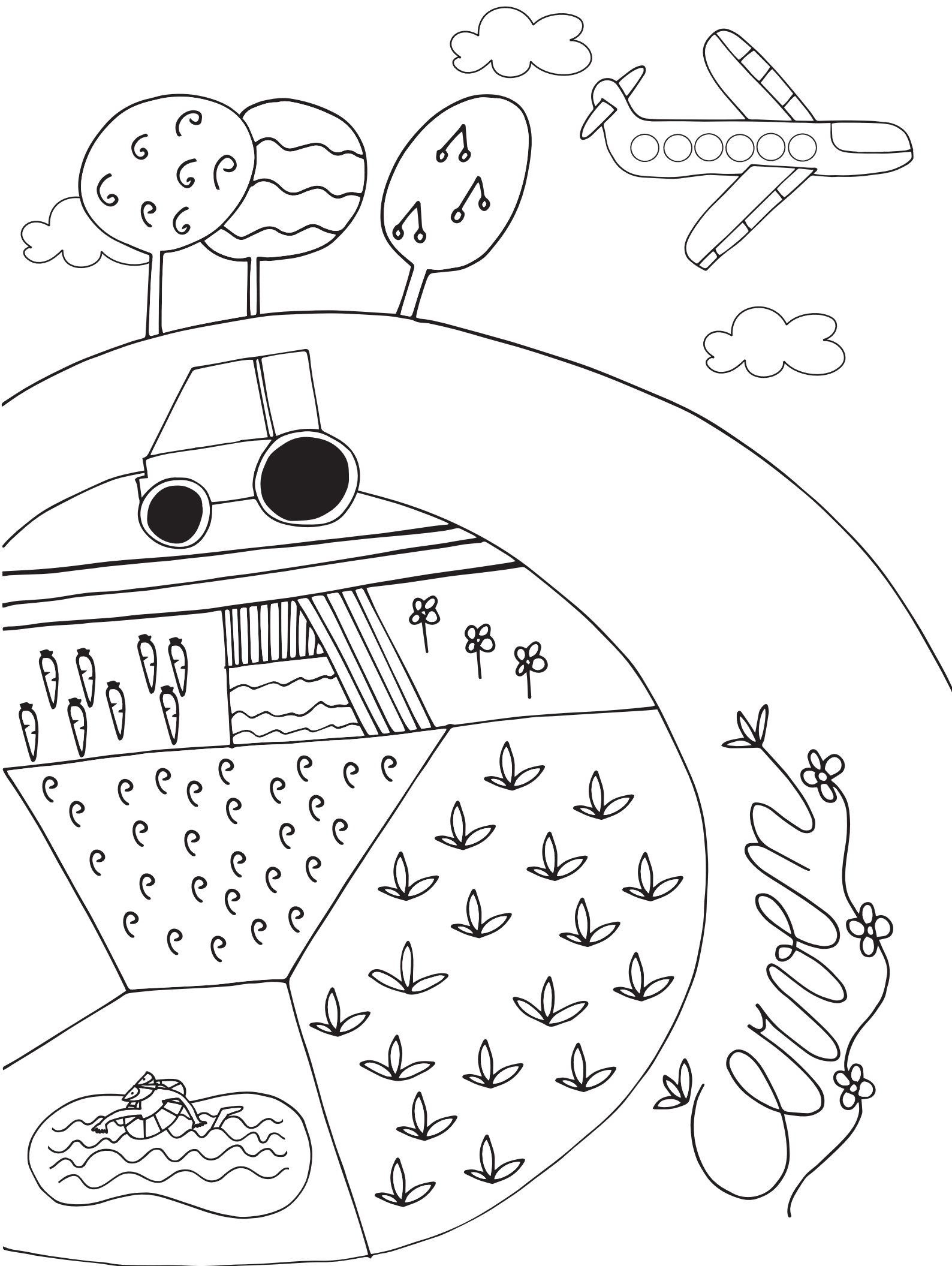
Jak na to?

Na zahradě, v parku nebo v lese **nasbírej vzorky různých přírodnin**, které zajímavě voní (např. listy bylinek, okvětní lístky kvetoucích rostlin nebo keřů, větvičky z jehličnatých stromů).

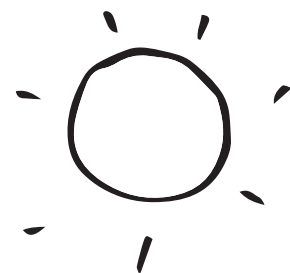


Vždy **si utrhni** jen malý kousek. **Vše smíchej** dohromady v kelímku nebo v sáčku a přivoň si.

Co ti vůně připomíná, jak by se mohl tvůj parfém jmenovat? **Vymysli název a přidej popis** a taky si napiš tajný seznam přísad, který nikomu neukazuj. **Zapoj** do výroby parfémů i rodiče nebo kamarády, pak můžete hádat, jaké ingredience kdo použil.



Hurá, léto!!



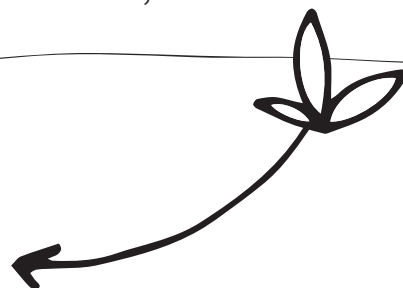
1. Navrhni sidulní stranu pro měsíc červen

Letní dny se blíží, **pokus se rozzářit** titulku teplem a letní náladou. Nebo si **domaluj** vytištěnou omalovánku a hotovou titulku **nalep** do deníku.



2. Projdi se za mláďaty

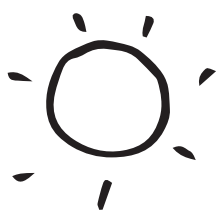
Když jsi venku, **pozoruj a poslouchej** mláďata: ptáčátka, housenky, žížaly, malé ruměnice, pulce a další. **Zapiš nebo nakresli** 2 mláďata, která se ti nejvíc líbila.



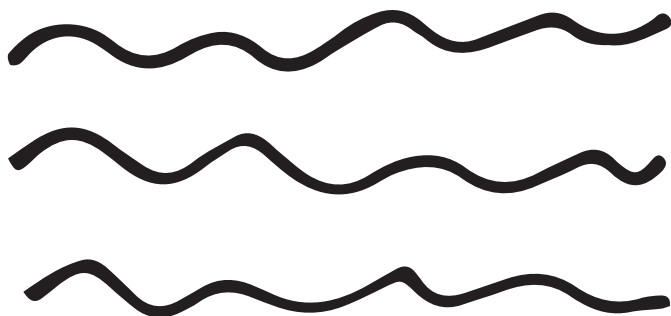
3. Zakopej poklad

Uspořádej bojovku pro kamarády nebo rodiče. Do plechovky, sklenice nebo plastové krabičky vlož nějakou drobnost. Nádobu dobře **zavři** a na bezpečném místě ji zakopej. **Nakresli si** do deníku mapu k pokladu. Pak můžete společně **vyrazit** za pokladem!





Hurá, léto!!



4. Vychyzej lesní výbavu do přírody

Napiš seznam nebo **nakresli** do deníku vybavení do přírody na léto:

- co na sebe,
- co na nohy,
- co na hlavu,
- co pod zadek,
- co proti hmyzu,
- badatelské potřeby,
- možná i výbavu na přespání venku.

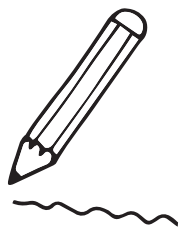
5. Prozkoumej své místo

Posad' se na své místo, na 10 minut zavři oči a poslouchej zvuky, vnímej vůně, pocity na své kůži. Až **otevřeš oči**, zkus namalovat do deníku zvukovou mapu tvého místa nebo **napsat příběh** o zvucích, které tvé místo vydává.

6. Pozoruj svůj strom

Co nového **se děje** u tvého stromu? **Popiš nebo nakresli** svá pozorování do deníku.

- Je tvůj strom zajímavý pro hmyz? Třeba jako domov nebo místo pro lov potravy?
- Pohlad' kůru kmene. Jaká je na omak? Jak voní?
- Roste něco na kůře stromu? Poznáš, co to je? Pomáhá to stromu nebo ho to zraňuje?
- Jsou v kůře nějaké díry? Jak mohly vzniknout?

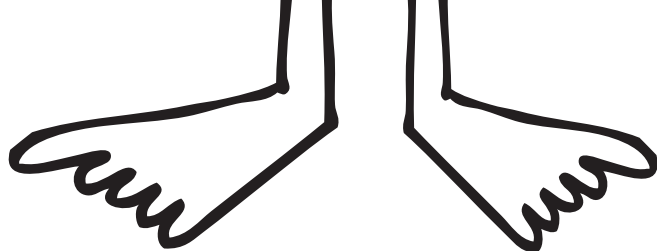


Zapisuj 10 minut týdně

Každý týden věnuj alespoň 10 minut zapisování/kreslení svých pozorování, zážitků a objevů do deníku.

Spočítej 1krát týdně délku dne

Jednou za týden (např. v pátek) zapiš čas východu a západu slunce. Na konci měsíce porovnej své záznamy. Změnila se délka dne v průběhu tvého měření?



Vyrob si bosonohou stezku

Je teplo? **Zuj si boty** a vyzkoušej se projít naboso. **Vyber si místo**, kde to dobře znáš a víš, že je to bezpečné. **Prohlédni si své nohy** - jak moc jsou špinavé? Můžeš je **obtisknout** do deníku. A pak se pusť se do své vlastní bosonohé stezky.

Co budeš potřebovat?

- různé přírodní materiály např.
- oblázky, šišky
- písek, seno
- listí, větvičky
- větší větve na ohraničení stezky
- přidej i lavor naplněný vodou

Jak na to?

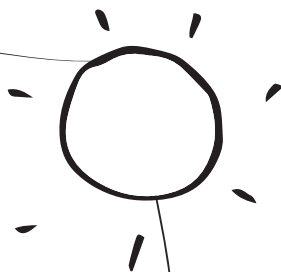
Rozlož větve tak, aby mezi nimi vznikl chodníček a naplánuj, jak se budou připravené materiály na stezce střídat. Co bude první, oblázky nebo šišky? A je dobrý nápad umístit na konec stezky lavor s vodou? **Pak podle tvého plánu materiály rozmísti.**

Hotovou stezku otestuj - vyzkoušej si projít se zavázanýma očima a zkus i „vypnout sluch“. Jaké to bylo? Své bosonohé zážitky **zapiš nebo nakresli** do deníku.



červenec

1. Navrhni titulní stranu pro měsíc červenec



Konečně prázdniny!

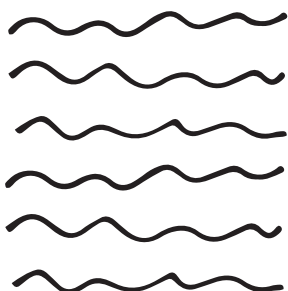
Koupání, stanování, tajné skrýše a pusy plné borůvek. Prázdninový obrázek na titulní stránku nakreslíš, co by dup. Nebo domaluj vytištěnou omalovánku a hotovou titulku nalep do deníku.

2. Objev vodu

Na svých letních výpravách určitě **potkáš potok nebo rybník**. Prozkoumej ho. **Dívej se** po kamelech, hledej živočichy, otestuj teplotu vody, zkus, jak voda voní. Své objevy **zapiš nebo nakresli** do deníku.

3. Postav domeček ve vodě

Domečky pro skřítky u vykotlaného pařezu staví kde kdo. Stavba domečku na břehu potoka nebo jezera, to je výzva pro odvážné stavitele. **Puť se do toho!**



4. Pronásleduj slunce

Vyber si slunečný den a **věnuj ho celý slunci**. Sleduj jeho pohyb, odkud vychází a kam zapadá. Jak se mění během dne stíny?

5. Prozkoumej své místo

Zajdi se podívat i na své oblíbené místo. **Sedni si na zem** a **zapiš nebo nakresli** do deníku 3 prázdninová dobrodružství, která bys chtěl/a zažít.

6. Pozoruj svůj strom

Zajdi za svým stromem, asi na část prázdnin odjedeš, tak se můžeš trochu rozloučit a zapsat nebo zakreslit do deníků tvá nová pozorování a zážitky od stromu.

Vyfoť letní fotku stromu – ať máš pěknou foto-dvojici s tou jarní.

Vylez na strom (jestli to jde) nebo se jen přitáhni ke kmeni, jako když se šplhá v tělocviku po tyči.

Jak široký je kmen stromu? **Zkus ho obejmout**. Kolik lidí na to potřebuješ?

Vezmi si ven krejčovský metr nebo provázek a změř obvod kmene.

Odesluj lesní výbaru do přírody

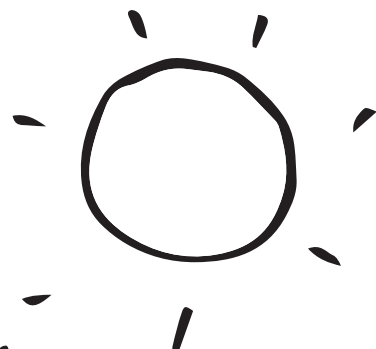
Co se osvědčilo? Co by se hodilo přidat? Dopiš nové tipy k červnovému zápisu v deníku.

Jak vyžrást na vedro?

V létě může být vedro. Sepiš 5 tipů, jak se ochladit v přírodě.

Nezapomeň přibalit svůj deník na prázdninové cesty.

Vyrob si své sluneční hodiny



Jak poznáš kolik je hodin bez hodinek? Vezmi si na pomoc sluneční hodiny. Výroba hodin ti zabere pár minut a při nastavení ciferníku se budeš bavit celý den.

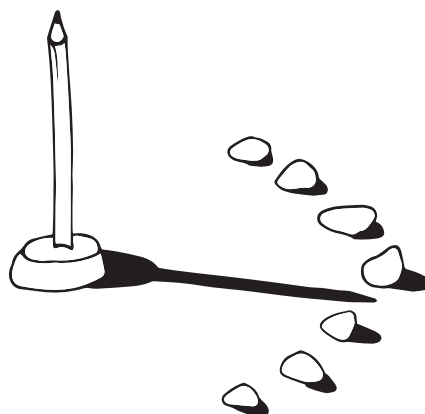
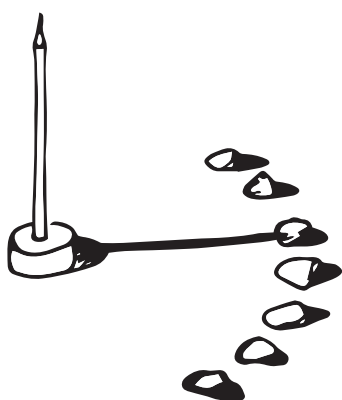
Co budeš potřebovat?

- pastelku
- modelínu
- kamínky
- hodinky

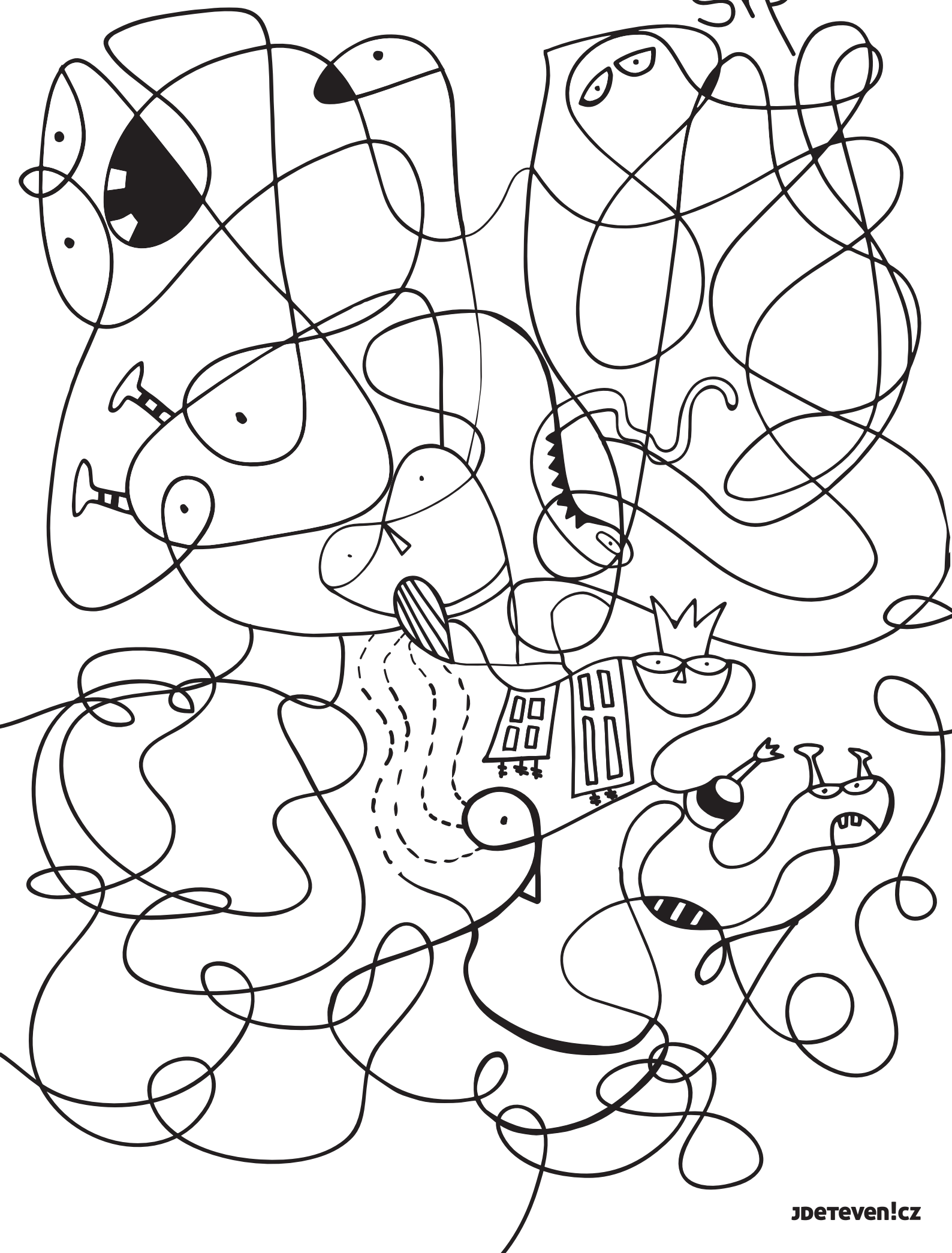


Jak na to?

Vytvoř si „ručičku“ hodin - z modelíny udělej kuličku a do ní zapíchni pastelku. **Vyhledej** venku pro hodiny **vhodné místo** s hladkým povrchem, na které dopadá celý den slunce. Ručičku hodin postav, tam kde bude střed hodin. **Připrav si kamínky**, které budou sloužit jako ciferník. Teď tě čeká nastavení ciferníku, který bude mít tvar půlkruhu. Začni v celou hodinu, např. v 10.00 označ kamínkem místo, kam dopadá stín ručičky hodin. Pokračuj s označováním každou další hodinu, poslední kamínek polož v 17.00 a získáš hodiny pro měření času od 10.00 do 17.00. Druhý den už můžeš **kontrolovat**, zda jdou hodiny přesně.

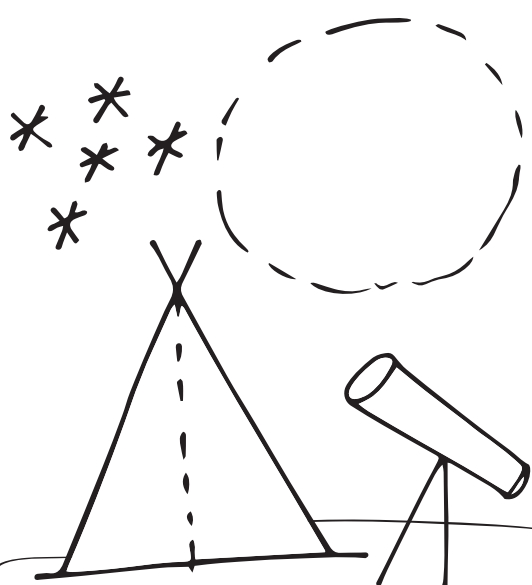


Srpen



1. Navrhni titulní stranu pro měsíc srpen

Jasně noci, plazící se stíny, když měsíc putuje k úplňku. Zkus si tentokrát **pohrát se stíny** na titulní straně. Kolik jich najdeš a kolik dokreslíš? Hotovou tituku nalep do deníku.



2. Jdi na srniště

Nastává čas sklizně. **Vydej se** s rodiči a kamarády na pole, určitě tam najdeš balíky slámy - hřiště pro odvážné lezce. Kdo se první vyhoupne na balík a kdo z něj sám seskočí dolů?

3. Naplánuj hvězdařské nocování

Spaní pod širákem, to se musí o prázdninách zažít. Pozoruj jasnou letní oblohu, když budeš mít štěstí, uvidíš padající hvězdy (perseidy). Zapiš své hvězdné zážitky do deníku.

4. Hledej svůj stín

Za slunečného dne sleduj celý den svůj stín. Jak se mění? **Zkus ho změřit** ráno, v poledne a večer. **Zapiš si** do deníku čas, kdy se tvůj stín zjeví jako skřítek a kdy se z něj stane obr.

5. Prozkoumej své místo

Je na tvém místě stín? Co ho dělá?

Zajdi se podívat na své místo několikrát za den a zapiš si do deníku, **kdy je na tvém místě nejvíce stínu.**

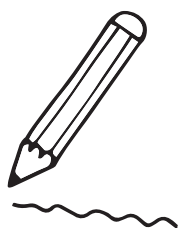
Jak vypadá **tráva** na tvém místě? Je zelená nebo vysušená? Proč to asi je?

6. Pozoruj svůj strom

Sedni si pod svůj strom, když prší. **Ochrání tě** jeho koruna před deštěm? **Slyšíš zvuky**, které dělá déšť, když dopadá na listy stromu? Zkus je **popsat** do deníku.



*Strom
nebo
dešťník?*



Zapisuj 10 minut týdně

Každý týden věnuj alespoň **10 minut zapisování nebo kreslení** svých pozorování, zážitků a objevů do deníku.

Prohlídnij svůj deník

Prohlédni si všechny své záznamy, které jsi za dva měsíce vytvořil/a.

Vyrob si stínovou sochu

Mít tak svého koně. Na zahradě. To tak ve snu. Nebo ve stínu. Postav si svého kouzelného koně, který se ti zjeví ve stínu.



Co budeš potřebovat?

- ➔ různé zahradnické potřeby (např. konev, kbelík, hrábě)
- ➔ hračky z pískoviště
- ➔ klacky a větve
- ➔ zahradní lavičku nebo židli
- ➔ křídly
- ➔ slunečný den

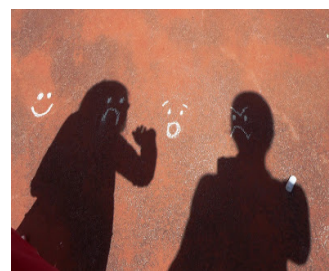
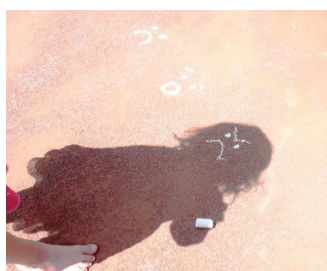


Foto: alittlelearningfortwo.blogspot.cz

Jak na to?

Stínové sochy vyrobíš jen, **když venku svítí slunce. Najdi si místo s hladkým povrchem** (dobře funguje terasa, dlaždice, chodník nebo asfaltový plácek před domem). Nejdříve si **zahraj hru** se stínem, který dělá tvé tělo. **Křídou namaluj na zem** několik výrazů obličeje a vyzkoušej svůj obličej ve stínu rozesmát nebo rozplakat.

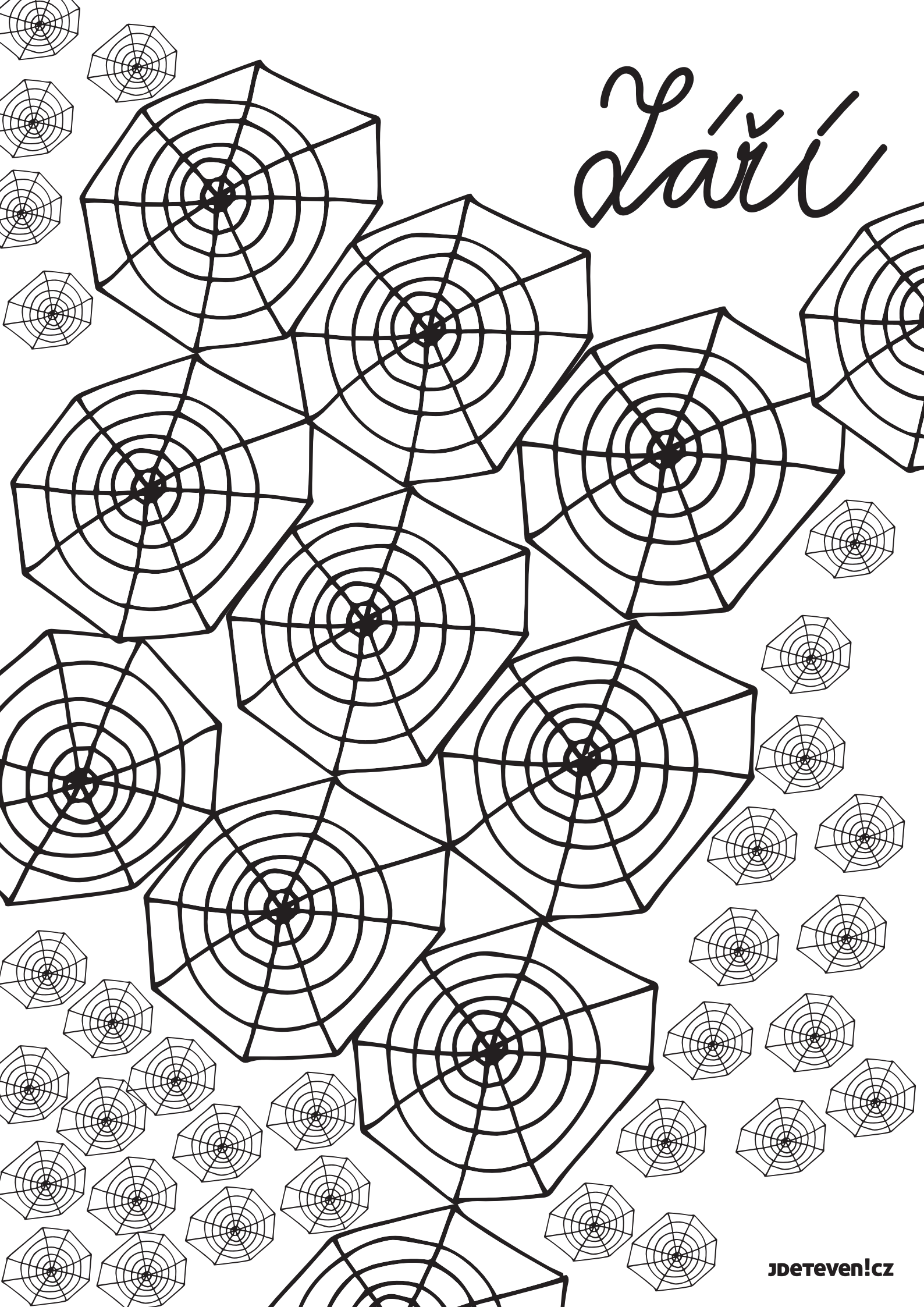
Pak si **vezmi na pomoc rekvizity** např. lavičku, kbelík, konev, hrábě a další zahradnické náčiní a pokus se sestavit ze stínu třeba koně nebo jiné oblíbené zvíře. **Hotovou sochu můžeš obkreslit křídou na zem a nezapomeň si ji vyfotit do deníku.**

Ukázky stínových soch hledejte na:

<http://alittlelearningfortwo.blogspot.cz/2011/11/playing-with-shadows.html>

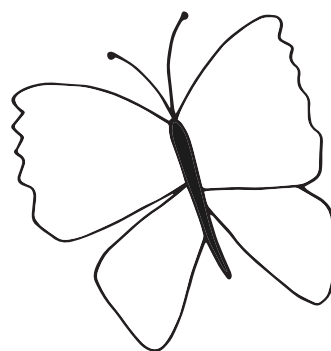
<http://www.howweelearn.com/building-tracing-shadows/>

Žáří



1. Navrhni titulní stranu pro měsíc září

Babí léto, orosené pavučinky a poletující semínka, tvá titulní strana by mohla být jedna velká pavučina. Nebo **domaluj** vytištěnou omalovánku a hotovou titulku nalep do deníku.



2. Zmapuj kousek přírody

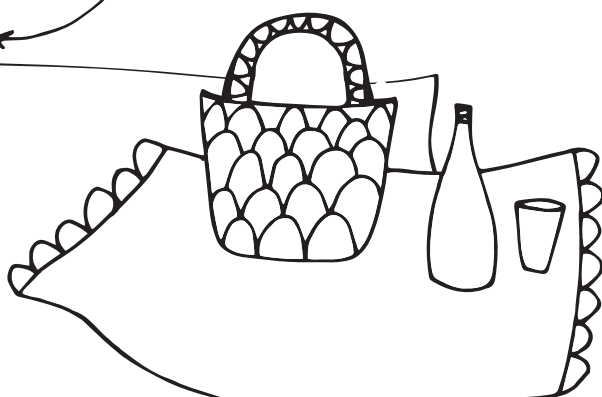
Domluv si s rodiči a kamarády malý výlet do přírody blízko tvého domova. **Můžete vyrazit** do parku, na plácek před domem nebo zkus najít mikro kousek přírody, jakou jsou třeba rostliny v puklinách chodníku. Společně **zakreslete** mapu, kde jsou nejbližší stromy, keře, květiny, tráva.

3. Udělej piknik na zahrádě

Uspořádej oslavu rovnodennosti (najdi datum v kalendáři) a **naplánuj** podzimní piknikové menu.

Prozkoumej okolí, zda najdeš nějaké jedlé plody z přírody (jablíčka, ořechy, lesní jahody).

Užijte si hodování na dece v trávě s košíkem plným dobrot.



4. Vychydej výbavu do deště

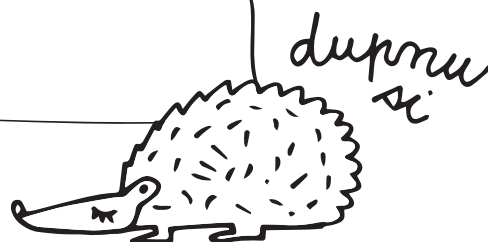
Napiš seznam nebo nakresli do deníku **vybavení do deště**, aby sis mohl/a deštivé dny venku užít:

- co na tělo
- co na nohy,
- co na hlavu,
- co pod zadek



5. Prozkoumej své místo

Zmapuj divoká zvířata, která žijí kolem tvého místa (brouci, ptáci, mravenci, ježek, kobylička a další). **Zapiš nebo nakresli** alespoň 3 zvířata do deníku.



6. Pozoruj svůj strom

Zajdi se podívat za svým stromem.

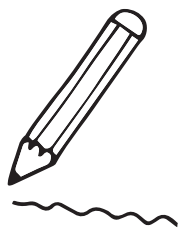
Vypadá jinak, než když ses ním loučil/a před prázdninami?

Co se změnilo?

Zapiš vše do deníku.

Vydej se s rodiči na výlet do okolí a **zkus najít strom** stejného druhu jako je ten tvůj.

- Vypadá mladší nebo starší?
- Jak se to dá poznat?
- Liší se jeho kůra nebo koruna?



Zapisuj 10 minut týdně

Každý týden věnuj alespoň **10 minut zapisování nebo kreslení** svých pozorování, zážitků a objevů do deníku.

Zapisuj deštivé dny

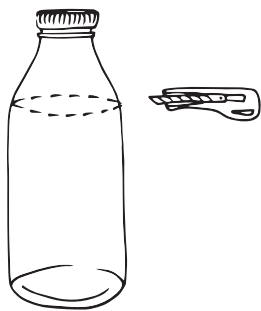
Celý měsíc zapisuj do kalendáře dny, kdy pršelo. Na konci měsíce je spočítej.

Vyrob si srážkoměr

Co budeš potřebovat?

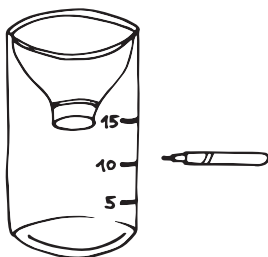
- PET lahev (stačí ti obyčejná PET lahev, čím větší, tím lepší)
- nůžky
- lihový fix
- pravítko
- kamínky na zatížení

1)



Odstřihni vršek PET lahve (menší děti poprosí o pomoc dospělého).

2)



Na lahev **nakresli stupnici v centimetrech**.

Odříznutý vršek lahve zasuň dovnitř, vznikne „trychtýř“, kterým bude i prudký déšť pěkně stékat.

3)



Najdi vhodné místo, kam srážkoměr umístíš (balkón, okno, terasa) a celý měsíc zkus měřit, kolik deště naprší. Aby lahev nepadala, **oblož ji** venku většími kameny.

Rijen

GRATTI

1. Navrhni titulní stranu pro měsíc říjen

Říjen je měsícem padajícího listí, tvá titulní strana může hýřit pestrými podzimními barvami. Nebo si domaluj vytištěnou omalovánku a hotovou titulku nalep do deníku.



2. Zkontroluj hřbitov odpadků

Vezmi si lopatu nebo rýč a prozkoumej hřbitov odpadků, který jsi založil/a v březnu. Co se stalo s odpadky? Jsou tam ještě všechny? **Zapiš do deníku** své objevy nebo „vykopávky“ vyfoť. Hřbitov znovu **zaházej** hlínou a nechej odpadky odpočívat do jara.

3. Jdi na plody podzimu

Na podzimní výpravě se **dívej po plodech** na stromech a keřích: šípky, trnky, jeřabiny, ořechy, kaštiny, jablíčka. Poznáš je všechny? Zkus některé **nakreslit** do deníku. Můžeš si jich pár **nasbírat a udělat** z nich přírodní obrázek (landart).



4. Vylouskej si ořechy

Jak se do ořechů dostat jen pomocí toho, co najdeš v přírodě? **Vyzkoušej** různé způsoby. Je to legrace i výzva k trpělivosti a zručnosti.

5. Pozoruj svůj strom

Jakmile se tvému stromu začnou **barvit listy**, vyfoť ho, ať máš vzpomínku na to, jak vypadal na podzim - už máš foto-trojici!

nalep
foto



6. Prozkoumej své místo

Jak vypadá tvé místo na podzim? **Vyfoť ho** a **porovnej** s jarní fotkou. Pak si **lehni** na zem a **pozoruj** mraky na obloze, zkus najít zajímavý tvar mraku a **nakresli** ho do deníku.

Změř 1krát denně venkovní teplotu

Každé ráno zapiš do kalendáře venkovní teplotu. Na konci měsíce označ nejteplejší a nejchladnější den.

Spočítej 1krát týdně délku dne

Třeba **každý pátek** v měsíci zapiš čas východu a západu slunce. Na konci měsíce porovnej své záznamy. Je den stále stejně dlouhý, nebo se průběhu tvého měření zkrátil?

Vyrob si dešťové graffiti

Představ si, že můžeš kdekoli venku malovat a nikomu to nebude vadit. Malování vodou nebo deštěm je ta správná škola pro každého **začínajícího grafitáka**. Potřebuješ pouze suchý povrch, štětec a vodu. Jsi-li zkušenější výtvarník, pusť se, s pomocí papírových šablon, do dešťového graffiti.

Co budeš potřebovat?

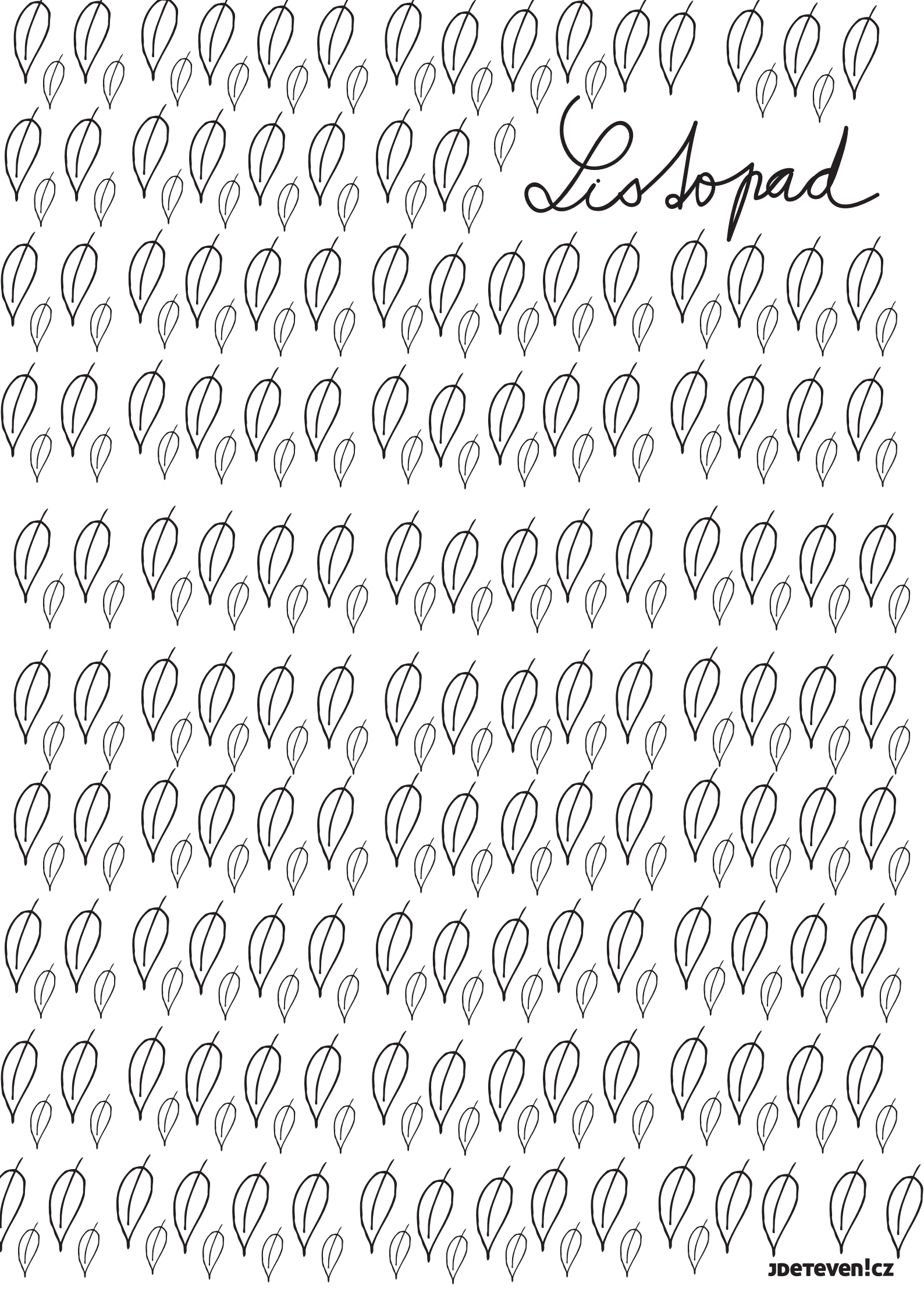
- štětec, kelímek
- velký arch papíru
- pastelky, nůžky
- rozprašovač na vodu,
- vodu nebo déšť

Jak na to?

Na malování vodou neexistuje návod, vezmi do ruky štětec, natoč si vodu z kohoutku a jde se na to.

Vyzkoušej různé způsoby malování. Uspořádej cákací soutěž. Kdo dokáže kapku vody poslat co nejdál? Hledej různá místa, na která se dobře maluje. Stopuj, jak dlouho sluníčku trvá tvoji malbu vysušit.

Dešťové graffiti si nejdříve vyzkoušej “nasucho”. Na velký arch pevnějšího papíru nakresli jednoduché tvary, opatrně je vystřižni nebo vyřízni řezákem. Polož šablonu na suchý hladký povrch (terasa, chodník, asfaltový plácek), v rozích je dobré ji zatížit kameny. **Naplň rozprašovač vodou a pusť se do sprejování.** Otestovanou šablonu použij, když prší. Jakmile se schyluje k dešti, vyběhni ven a polož šablonu na vybraný plácek, o sprejování se postará déšť. **Sundej šablonu a obrázek si vyfoť do deníku.**



Lisopad

1. Navrhni titulní stranu pro měsíc listopad

Vítr, který prohání padající listy, déšť a možná i první sníh. Ozdob titulní stranu kapkami deště a přidej otisk zabláčené holínky. Nebo si domaluj vytištěnou omalovánku a hotovou titulku nalep do deníku.



2. Vydej se do deště

Prší? Hurá! Můžeš **vyrazit ven a otestovat** své vybavení do deště. Jaké to bylo? Co se osvědčilo a co by se hodilo do výbavy ještě přidat? **Dopiš nové tipy** k zářijovému zápisu v deníku.

3. Najdi listy

Nasbírej několik listů z různých stromů. Pozorně si je prohlédni. Najdeš na nich něco stejného? V čem se naopak liší? Zkus je seřadit podle barvy či velikosti. Vše zapiš nebo nakresli a vylisované listy nalep do deníku.

4. Uspořádej lesecký den

Počkej si na pořádný větrný den a pozoruj, co všechno vítr dokáže rozhýbat. Nasbírej si různé přírodniny (stébla suché trávy, plody, listy) a vyzkoušej, co nejlépe létá.

5. Pozoruj svůj strom

Navštěvuj svůj strom každý týden a pozoruj, jak se mění jeho listy. **Zapiš si** do deníku datum, kdy už na stromě není ani jeden list. Najdeš v okolí strom, kterému listy vydržely delší dobu?

6. Prozkoumej své místo

Už jste zažili první mráz? Zajdi na své místo a všímej si rostlin. Které z nich mráz spálil, a které jsou stále zelené? Zapiš nebo nakresli svá pozorování do deníku.

Prolistuj svůj deník

Už je to **9 měsíců**, co pozoruješ přírodu. Proběhla **3 roční období**. Vyber si měsíc, ve kterém se toho nejvíce stalo, nebo zážitek, který jsi prožil/a poprvé v životě.

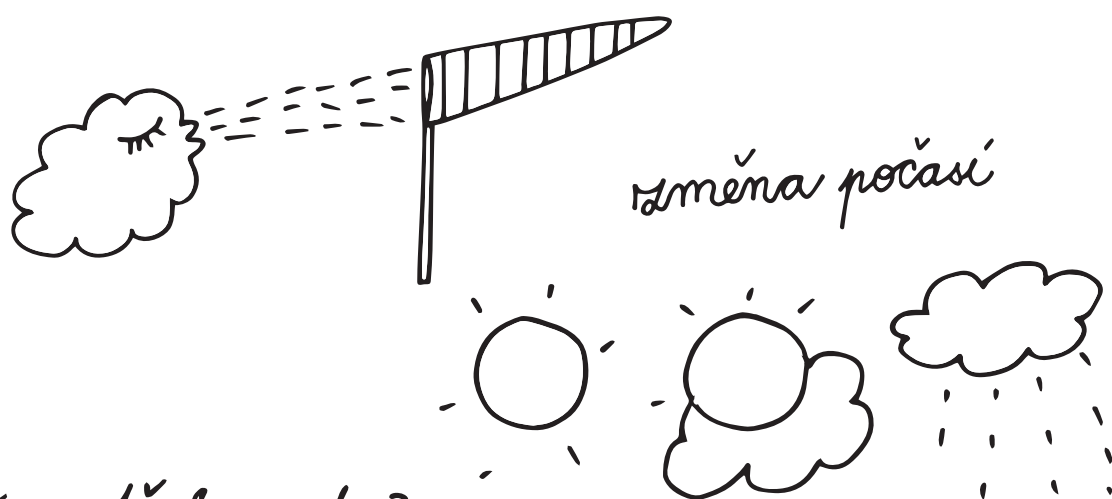
Zapiš první sníh

Zapiš si datum, kdy poprvé sněžilo, a zkus nakreslit do deníku tvar první sněhové vločky. Je čas začít sypat ptáčkům do krmítka.

Vyrob si korouhvičku

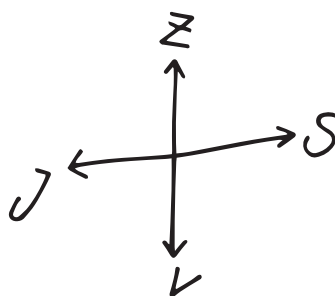
Je venku větrno? Víš, že **změna směru větru** obvykle přináší i **změnu počasí**?

S jednoduchou **korouhvičkou** budeš mít vítr pod kontrolou.



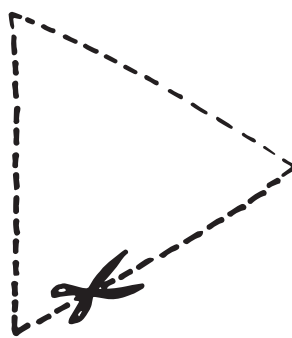
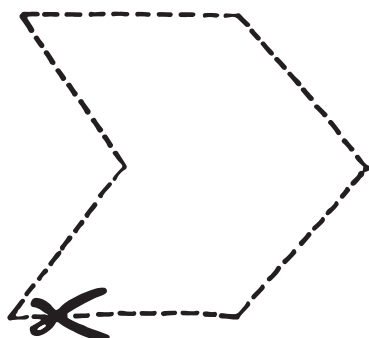
Co budeš potřebovat?

- plastový kelímek
- kamínky
- obyčejnou tužku s gumou
- špendlík
- brčko
- čtvrtku
- pravítko
- nůžky

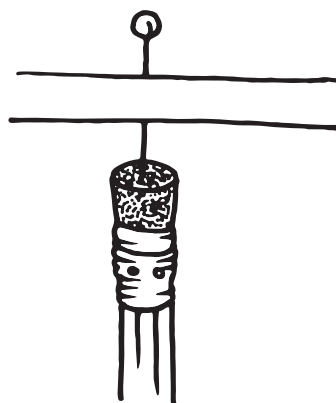
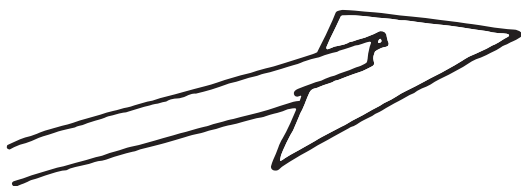


Jak na to?

Podle šablony v návodu **obkresli šipku a „ocásek“** na pevnou čtvrtku a vystříhni je.

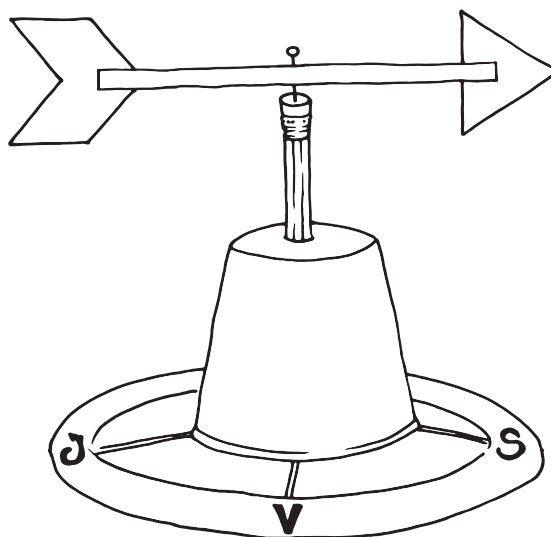


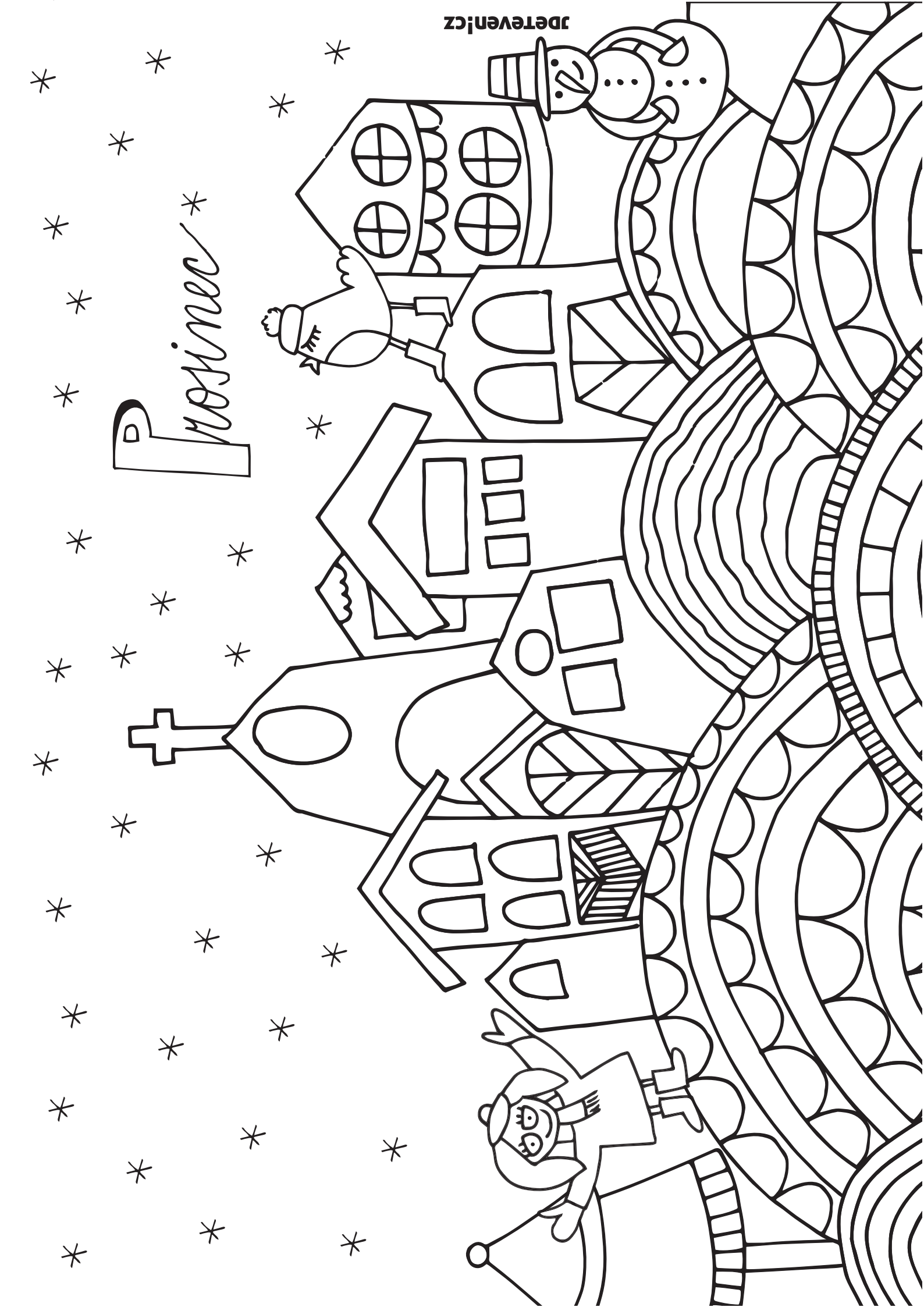
Na obou koncích **nastříhni brčko**, tak aby se do něj dala zasunou papírová šipka a ocásek. Pomocí pravítka **označ střed brčka**, **propíchni ho špendlíkem** a **ten pak zapíchni do gumy na tužce**.



Tužku s šipkou dej do kelímku a zasyp ji kamínky, tak aby stála uprostřed.

Hotovou korouhvičku postav ven a čekej na vítr, šipka ti bude ukazovat směr, ze kterého vítr fouká.



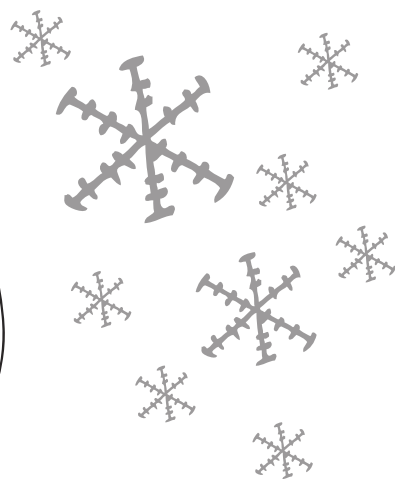


Mojinec

Jabotek

1. Navrhni titulní stranu pro měsíc prosinec

Zasněžená zahrada, zvířecí stopy ve sněhu, sněhové vločky,
tak může vypadat tvoje titulní strana. Nebo si domaluj
vytištěnou omalovánku a hotovou titulku nalep do deníku.



2. Nachydej měsíc v úplňku

Za jasných nocí **sleduj dorůstající měsíc.**
Najdi v kalendáři datum prosincového úplňku.
V ten večer **hledej venku stíny** (stromy, domy, auta),
které vytvořil svítící měsíc.

3. Připrav nadílku pro kořáda

Blíží se čas obdarovávání. Nezapomeň na zvířecí kamarády ve svém
okolí nebo v blízkém lese. **Připrav jim košík dobrot** (suchý chleba,
mrkev, oříšky, jablka, lojové koule) a vydej se s rodiči a kamarády
předat zvířátkům vyrobené „dárky“.

4. Vychydej zimní výbavu do přírody

Napiš seznam nebo nakresli do deníku vybavení do přírody na zimu:
co na sebe, co na nohy, **co na hlavu**, co pod zadek, **co na zahřátí**.

5. Pozoruj svůj strom

Jak tvůj strom snáší zimu? **Popiš nebo nakresli** změny, které u něj nastaly.

Vidíš kořeny stromu? Zkus na ně sáhnout. Jaký je to pocit?
Mají stejný povrch jako kůra?

6. Prozkoumej své místo

Jdi na své místo, když prší, sněží nebo fouká vítr. Na 10 minut **zavři oči**, **poslouchej zvuky**, **vnímej vůně a pocity na své kůži**. Rozpřáhni ruce a zašepť do větru své vánoční přání. Nakresli ho nebo zapiš do deníku nebo si ho nechej pro sebe jako tajemství.

Zapiš 2 vánoční rodinné tradice

Chodíte **počítat svetylka** v ulicích? Prskáte na Štědrý den **prskavky**? Zapiš nebo nakresli vaše vánoční tradice, které se odehrávají venku.

Jak vykrášl na zimu?

Připrav se na mrazy. Sepiš 5 tipů, jak se v přírodě zahřát.

Vyrob si měřidla do přírody

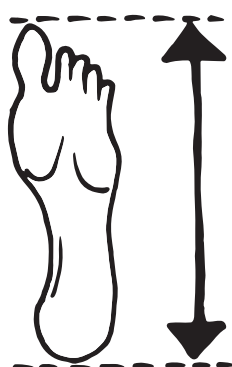
Jak v přírodě změřit délku nebo šířku bez metru? Vezmi si na pomoc své tělo.
Krok, ruka, noha, dlaň, to jsou pomůcky, které si na výlet nikdy sbalit nezapomeneš..

Co budeš potřebovat?

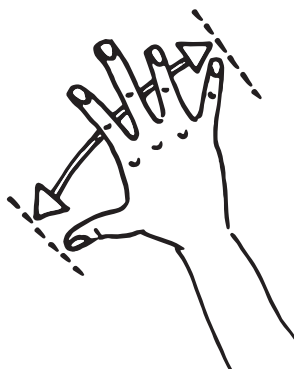
- metr
- tužku a deník

Jak na to?

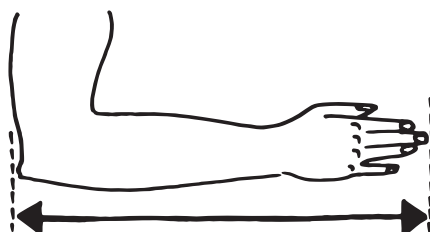
Změř si a zapiš do deníku délku svých osobních měřidel: **STOPA, PÍŤ, LOKET, KROK**.
Vymysli, co všechno by se dalo venku změřit. Začni třeba na zahradě, spočítej kolik kroků má váš pozemek. V parku na hřišti můžeš změřit jak dlouhá je houpačka nebo prolézačka.



STOPA



PÍŤ



LOKET



KROK



Leden



1. Navrhni titulní stranu pro měsíc leden

Začíná nový rok, v lednu už by mohlo pořádně mrznout. Co takhle nakreslit na titulní stranu okno s obrázky, které maluje mráz? Nebo si domaluj vytištěnou omalovánku a hotovou titulku nalep do deníku.

2. Kontroluj krmítko

Zapiš do deníku, jak často musíš **dosypávat** semínka do svého krmítka. Jaká semínka ptáci vyzobou nejdříve? Slunečnici, len, proso nebo mák?

3. Naplánuj nová dobrodružství

Jaký bude nový rok? **Namaluj nebo napiš seznam 5 nových dobrodružství**. Co chceš venku v přírodě zažít, vidět nebo objevit?

4. Sleduj stopy

V blátě nebo ve sněhu **sleduj stopy** tří různých zvířat. Stopy **vyfoť nebo je zakresli** do deníku.

Vem si na pomoc určovací klíč a **zkus odhalit**, která zvířata tudy procházela.

5. Prozkouej svůj strom

Jak **vypadá** tvůj strom, když sněží? Drží se sníh na větvích? **Vyzkoušej** sněhovou sprchu - postav se pod zasněžený strom a zatřes větví nad sebou. Jaký je to pocit?

6. Prozkoumej své místo

Kolik barev má tvé místo? **Vezmi si pastelky** a zkus ke každé najít podobnou barvu na tvém místě. **Zapiš do deníku**, která barva se na tam vyskytuje nejčastěji a která tam vůbec není.

Otestuj zimní výbavu do přírody

Když začne pořádně mrznout nebo sněžit, **vyzkoušej** svou zimní výbavu. Bylo ti tak akorát teplo a pohodlně? Co by se hodilo přidat či ubrat? **Dopiš nové tipy** k listopadovému zápisu v deníku.

Uspořádej krásně délku dne

Jednou za týden (např. v pátek) **zapiš čas** východu a západu slunce. Na konci měsíce **porovnej** své záznamy. O kolik minut se den zkrátil v průběhu tvého měření?

Určovací klíč zvířecího detektiva

Nalep si klíč do deníku a označ na něm stopy, které jsi už viděl/a.

Vyrob si ledovou stavebnici

Venku mrzne, až to praští?

Architekti, stavitelé pozor!

Okamžitě opustit kostky, lego a teplo pokojíku.

Jde se ven vyrábět **ledovou stavebnici**.

Co budeš potřebovat?

- ➔ plastové krabičky a kelímky různých rozměrů (mrkni se doma do koše s plastem, určitě tam najdeš vhodný materiál)
- ➔ silikonové formičky na pečení nebo formičky na písek
- ➔ potravinářské barvy nebo barevný krepový papír
- ➔ sklenice na míchání barev

Jak na to?

Připrav si tolik sklenic, kolik barev bude mít tvá stavebnice. Do každé sklenice **napušt vodu** a **přidej** potravinářské barvivo nebo pár kousků krepového papíru. Obarvenou vodu **nalij** do připravených formiček a **nechej** je venku zmrznout. Bude to trvat tak jeden den, záleží na tom, jak moc venku mrzne. Hotovou stavebnici **vyklop** z formiček a zábava může začít. Čím víc kostek zamrazíš, tím větší město postavíš.

Stopy



Chcete dostávat každý měsíc **Deník do divočiny** s pracovními listy a nápady, co dělat s dětmi venku za každého počasí? **Přihlaste se ZDARMA na www.jdeteven.cz.**

Odlij si zvířecí stopu

Nejvíce zvířecích stop najdeš v lese a nejvhodnější období pro pozorování je zima. V čerstvě napadaném sněhu jsou otisky tlapek vidět nejlépe. Jde to ale i bez sněhu, můžeš na ně narazit i v blátě na polní nebo lesní cestě. V návodu ti poradíme, jak si poklad v podobně nalezené zvířecí stopy odnést domů.

Co budeš potřebovat?

- sádra
- miska
- lžíce nebo klacík na rozmíchání sádry
- voda
- proužky z tvrdého papíru nebo kartonu
- kancelářská sponka

1. Papírová forma.

Připrav si cca 5 cm široký proužek z kartonu. Stoč ho do kruhu, který bude větší než nalezená stopa. Hotovou formu zajisti kancelářskou sponkou a zatlačte ji do sněhu nebo bláta kolem stopy.

2. Příprava stopy.

Zejména ve sněhu jsou stopy velmi křehké a tekutá sádra by mohla stopu při odlévání poškodit. Stopu proto nejdříve posypte malou vrstvičkou suché sádry.

3. Odlévání.

V misce rozmíchej sádro s vodou. Sádro přisypávej opatrně, směs by měla být hustá jako krupicová kaše. Tekutou sádro opatrně nalij do formy, tak aby ji zaplnila až po vrch.

4. Čekání.

Sádro nechej zatvrdnout, budeš čekat nejméně 15 minut. Čekání můžeš využít na další průzkum okolí, nebo si dej svačinu. Tvrdý odlitek vyjmi ven a očisti ho. Po návratu domů můžeš na odlitek napsat nebo vyrýt místo a datum nálezu a zvíře, kterému stopa patří.

Stopy



Chcete dostávat každý měsíc **Deník do divočiny** s pracovními listy a nápady, co dělat s dětmi venku za každého počasí? **Přihlaste se ZDARMA na www.jdeteven.cz.**

Odlij si zvířecí stopu

Nejvíce zvířecích stop najdeš v lese a nejvhodnější období pro pozorování je zima. V čerstvě napadaném sněhu jsou otisky tlapek vidět nejlépe. Jde to ale i bez sněhu, můžeš na ně narazit i v blátě na polní nebo lesní cestě. V návodu ti poradíme, jak si poklad v podobně nalezené zvířecí stopy odnést domů.

Co budeš potřebovat?

- sádra
- miska
- lžíce nebo klacík na rozmíchání sádry
- voda
- proužky z tvrdého papíru nebo kartonu
- kancelářská sponka

1. Papírová forma.

Připrav si cca 5 cm široký proužek z kartonu. Stoč ho do kruhu, který bude větší než nalezená stopa. Hotovou formu zajisti kancelářskou sponkou a zatlačte ji do sněhu nebo bláta kolem stopy.

2. Příprava stopy.

Zejména ve sněhu jsou stopy velmi křehké a tekutá sádra by mohla stopu při odlévání poškodit. Stopu proto nejdříve posypte malou vrstvičkou suché sádry.

3. Odlévání.

V misce rozmíchej sádro s vodou. Sádro přisypávej opatrně, směs by měla být hustá jako krupicová kaše. Tekutou sádro opatrně nalij do formy, tak aby ji zaplnila až po vrch.

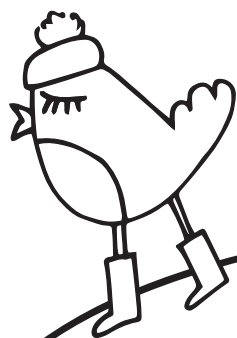
4. Čekání.

Sádro nechej zatvrdnout, budeš čekat nejméně 15 minut. Čekání můžeš využít na další průzkum okolí, nebo si dej svačinu. Tvrdý odlitek vyjmi ven a očisti ho. Po návratu domů můžeš na odlitek napsat nebo vyrýt místo a datum nálezu a zvíře, kterému stopa patří.

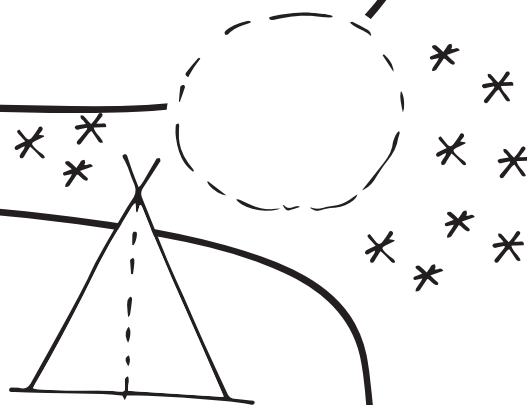
Dokresli
Tvůj NEJLEPŠÍ zážitek
s deníkem do divočiny

Moje jméno :

podzim - zima



jaro - léto



Tvůj deník se za celý rok zaplnil zápisky a obrázky. Zkus nakreslit, co tě nejvíc bavilo, překvapilo nebo co bys doporučil/a ostatním dětem.

1. Navrhni titulní stranu pro měsíc únor

Jaro už klepe na dveře, **čeká nás nejkratší měsíc v roce**. Zkrať i titulní stranu. Vymyslíš to? Nebo si domaluj vytištěnou omalovánku a hotovou titulku nalep do deníku.

2. Objev hvězdy jasné

Pozoruj jasnou noční oblohu, když je měsíc v novoluní - to znamená, že ho na obloze nenajdeš (vyhledej datum v kalendáři). **Dokážeš najít** na obloze nějaká souhvězdí? **Namaluj do deníku** 2 souhvězdí, která se ti podařilo objevit.

3. Jdi na houby v zimě

Na zimní procházce v parku nebo v lese **hledej na kmenech stromů** choroše a lišejníky (pozor, to nejsou houby). Lišejníky najdeš i na větvích, kamenech, sochách nebo na starých budovách. Své objevy **vyfoť nebo namaluj** do deníku.

4. Prolistuj svůj deník

Uběhl celý rok. Tvůj deník je plný zápisků a obrázků, všechny si je proči a prohlédni. Popiš, co tě nejvíc bavilo a co tě překvapilo.

Vyber dobrodružství, které bys doporučil/a svým kamarádkám nebo kamarádům. Vrať se k seznamu dobrodružství z ledna, můžeš ještě nějaká přidat a začít další „deníkový rok“.

5. Pozoruj svůj strom

Navštěvuj svůj strom každý týden a 5 minut pozoruj, jak se mění jeho pupeny. Zvětšují se? **Pozoruj** větvičky dalších stromů a namaluj 5 různých pupenů do deníku.

Udělej zimní foto svého stromu - čtveřice obrázků je hotová.

Nyní porovnej, jak vypadal tvůj strom v každém ročním období.

6. Prozkoumej své místo

Je tvé místo ještě zahaleno zimním spánkem, nebo už se tu klube jaro? **Naplánuj si,** jak by se tvé místo dalo na jaře **upravit,** aby se ti ještě víc líbilo. Své nápady **zapiš nebo nakresli** do deníku.

Uspořádej krásně délku dne

Třeba každý pátek v měsíci **zapiš čas** východu a západu slunce. Na konci měsíce **porovnej** své záznamy. Je den stále stejně dlouhý, nebo se průběhu tvého měření prodloužil?

Zapiš prvního posla jara

Zapiš si datum, kdy se venku objevil první posel jara. Rozkvetlé sněženky, talovíny nebo mandloně můžeš zahlédnout již na začátku února.

Vyrob si souhvězdí

Láká tě **hvězdná obloha**, líbí se ti **pohádková jména souhvězdí**? I ve dne lze trénovat **hvězdářské umění**, třeba na chodníku v parku. Až se večer setmí a na obloze se objeví opravdové hvězdy, bude z tebe **vyškolený astronom**.

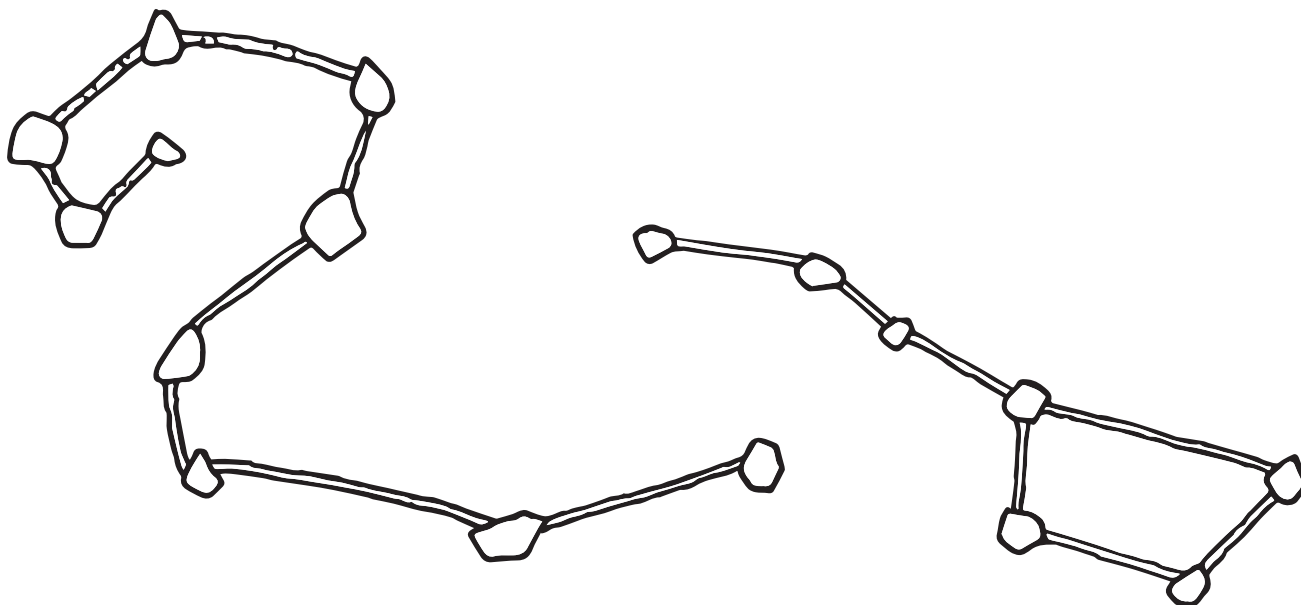
Co budeš potřebovat?

- křídý
- kamínky
- nákresy souhvězdí



Jak na to?

Vem si křídý, nabírej venku zásobu malých kamínků a najdi místo, kde můžeš malovat křídou (chodník, dlaždice, cestička v parku). **Nejdříve si vezmi na pomoc nákresy souhvězdí**, které jsou pro tebe připravené v návodu. Namaluj tvar souhvězdí křídou a místo hvězd použij kamínky. Pak si zahraj na hvězdáře a vymysli své vlastní souhvězdí, může být ve tvaru tvého oblíbeného zvířete nebo pohádkového hrdiny.



PROČ CHODIT VEN

Projekt byl podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska v rámci EHP fondů www.fondnno.cz a www.eeagrants.cz.

Proč chodit ven?

Dětem to půjde lépe ve škole, budou se lépe soustředit. Prostě budete spokojenější.

Je to dokázané.

Tato tvrzení se mohou zdát na první pohled příliš odvážná. Nejsou. Mnohé přínosy chození ven ale můžete na svých dětech pozorovat sami. Důležitá zjištění přináší rostoucí řada výzkumů v oblasti medicíny, psychologie i pedagogiky, které byly provedeny v mnoha zemích v posledních dvaceti letech.

Hra v přírodě a s přírodním materiálem představuje skvělou možnost k celistvému rozvoji dítěte. Zapojuje všech pět smyslů: zrak, sluch, hmat, čich i chuť. Umožňuje rozvíjet nejrůznější vrozené dětské schopnosti a stránky intelektu. Prospěšnost pobytu v přírodě jsme shrnuli do osmi hlavních důvodů proč chodit ven. Na následující stránce vám představujeme, jak pobyt v přírodě prospívá našemu tělu, myšlení, rodině školní výuce a naší planetě.

**„ Učme děti chodit ven v každém věku a za každého počasí.
Je to stejně důležité jako jídlo, čištění zubů nebo spánek... ”**



Škola venku

Školy, které umožňují dětem odreagování ve venkovním prostředí nebo které využívají přírodní prostředí jako plnohodnotnou učebnu či laboratoř pro učení, zaznamenávají u dětí **úbytek kázeňských problémů a nárůst motivace.**



Rodina venku

Co se stane
když se rodina
„odloguje“?

Venku to funguje pro děti i pro rodiče a zdánlivě **obyčejné zážitky**, které spolu jako rodina prožijete, **se mohou stát historkou, která děti provází celý život.**



Myšlení venku

Čistíte hlavu?

Hra a odpočinek v přírodě **sníží únavu z myšlení.**



Snížujete stres

Blízkost přírody i pouhý výhled na přírodu nebo **přítomnost pokojové zeleně** pomáhají snížit stres, úzkosti či deprese.

Pobyt venku má zásadní vliv na **obnovení pozornosti dětí a posiluje schopnost soustředění.**

Tělo venku

Děti, které si hrají často venku, jsou více **fyzicky aktivní**, mají **menší riziko nadváhy** a krátkozrakosti, zlepšují svou **hrubou a jemnou motoriku**, budují svou **imunitu.**



JDĚTE VEN!

Příroda vám prospívá.

Co je dobré pro nás, je dobré pro naši planetu!

Abychom **mohli přírodu chránit, musíme ji nejdříve porozumět** a abychom ji mohli porozumět, musíme ji nejdřív poznat a vytvořit si k ní vztah.

VĚDA O PŘÍNOSECH PŘÍRODY

Člověk jako živočišný druh strávil venku v přírodě převážnou část své historie. Až donedávna panovalo všeobecné přesvědčení, že pobyt venku v zeleni a na čerstvém vzduchu je pro zdraví člověka prospěšný a nebylo vůbec třeba pro to hledat vědecké důkazy. Svět se ale mění a společnost se vyvíjí. **Poprvé v historii se z člověka stal převážně městský druh,** pohybující se v převážně v uměle vytvořeném prostředí a trávící podstatně více času mezi čtyřmi zdmi místností než venku přítomností v přírodním světě. A společností rezonuje otázka, zda tento náš nový způsob existence není v rozporu s naší genetickou výbavou a zda nezačíná oslabovat naše fyzické i duševní zdraví. Zvyšuje se poptávka po novém typu zkoumání a snaha probádat, co vše nám příroda a pobyt v ní přináší. To, co bylo dříve tak samozřejmé, se nyní snažíme prokázat vědou.

Vznikají nové teorie a metafory popisující náš pobyt v přírodě jako **tajemný vitamín N** (z anglického „nature“), který je stejně důležitý pro naše zdraví jako ostatní vitamíny. Nebo naopak vykreslující spojitost nedostatku pobytu v přírodě s některými zdravotními či společenskými neduhy. A tak jak tomu bývá, když se nějaké téma stane populárním, objevují se prvotřídní vědecké práce, avšak také málo podložené spekulace a výzkumy s pochybnou kvalitou.

Při zpracovávání přínosů pobytu, hry a učení se venku v přírodě, na které poukazujeme v rámci osvěty v programu JDĚTE VEN, jsme se snažili **vycházet z takových studií a výzkumů, které lze považovat za kvalitní, a které opírají o standardní vědecké postupy a metodologii.** Většina z nich ostatně byla publikována ve vědeckých časopisech a před svým zveřejněním prošla obvyklým recenzním řízením. Tyto výzkumy ve svém celku jednoznačně prokazují význam zeleně na fyzické a psychické zdraví člověka i jeho sociálně zdravé chování. Obzvláště důležitá je také skutečnost, že k podobným závěrům docházejí zkoumání v různých zemích a kontextech, v různých typech zeleně a u různých aktivit v ní, u různých lidí od dětí po staré lidi na sklonku života a při různých typech a šířích výzkumu. Díky tomu se nejen množí důkazy, ale hlavně se nám skládá celkový obrázek prospěšnosti pobytu v přírodě.

Přese vše, co výzkum o vlivu přírody na celkové prospívání člověka prokázal, je dobré si stále připomínat hranice současného poznání. Některé možné vlivy přírody na člověka stále nejsou dostatečně zmapované. Někdy zase víme jistě, k jakému prospěšnému jevu dochází, stále však dostatečně neznáme mechanismy, co přesně, jak a proč se to děje. Výsledky výzkumů také v žádném případě nesmíme chápat absolutně. **Nemůžeme si myslet, že zeleň a pobyt venku za nás vše vyřeší, že prokázané dopady nastanou hned a u každého.** Výsledky totiž znamenají pouze to, že tyto příznivé dopady jsou častější a pravděpodobnější v situacích, ve kterých na nás má vliv zeleň a pobyt v ní, než ve stejných situacích, avšak bez tohoto vlivu zeleně.

Chcete vědět víc?

Kdo se chce samostatně pustit do studia tématu, doporučujeme jako vstupní přehledové studie v angličtině především práce Frances Kuo - Parks and Other Green Environments: Essential Components of a Healthy Human Habitat a Kevina Coyla - Back to School: Back Outside. How Outdoor Education and Outdoor School Time Create High Performing Students. **Neměli byste vynechat ani sice méně erudovaný, zato však čtivý bestseller od Richarda Louva The Last Child in the Woods – Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder.**

Vstup do tématu v českém jazyce je poněkud obtížnější, ale situace se v letošním roce výrazně zlepšuje. Přínosy pobytu venku a příklady dobré praxe mapuje nově vydaná **popularizační studii Děti venku v přírodě: ohrožený druh? od Petra Daniše. První český reprezentativní výzkum zaměřujícího na pobyt dětí venku zpracoval tým Nadace Proměny Karla Komárka a výsledky budou zveřejněny na konci dubna 2016.**

Určitě také doporučujeme **sledovat Český portál ekopsychologie ekopsychologa Jana Krajhanzla**, kterému zároveň děkujeme za cenné připomínky při přípravě celé rubriky Proč chodit ven na webu JDĚTE VEN.



POKUD HLEDÁTE

1. DŮVODY, proč chodit ven – <https://ucimesevenku.cz/proc-ucit-venku/>
2. INSPIRACI, co venku objevovat – <https://ucimesevenku.cz/>
3. PUBLIKACE a SADY VEN – <https://ucimesevenku.cz/publikace/>
4. POMŮCKY zdarma ven – <https://ucimesevenku.cz/pomucky-ven/>
5. VIDEO KURZY – <https://ucimesevenku.cz/kurzy/>
6. ON-LINE KURŽ pro start ven – <https://ucimesevenku.cz/nastartuj-cestu-ven/>
7. SEMINÁŘE PO CELÉ ČR – <https://ucimesevenku.cz/seminare/>
8. PŘÍKLADY Z PRAXE a články – <https://ucimesevenku.cz/blog/>
9. NAŠE HRY, LEKCE A KURZY V ANGLIČTINĚ – <https://lessonsingrass.com/>

PŘIPOJTE SE K NAM

NA FACEBOOKU – <https://www.facebook.com/ucimesevenku.cz>

V UZAVŘENÉ FB SKUPINĚ – <https://www.facebook.com/groups/ucimesevenku>

NA INSTAGRAMU – https://www.instagram.com/ucime_se_venku/

NA YOUTUBE [Učíme se venku](#)

Učíme se
venku

Učíme se venku

CHCETE UČIT VENKU?

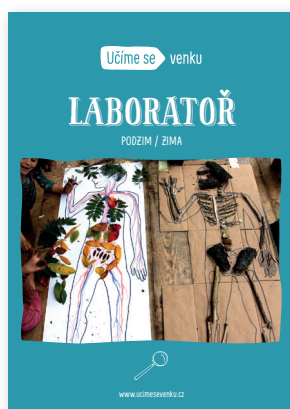
Publikace, které vás vytáhnou ven

JAZYKY



Čtení a psaní venku
otvírá fantazii

LABORATOŘ



Bádání venku přináší
nové objevy i setkání

ČÍSLA



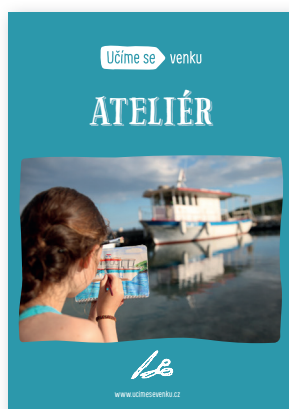
Hmatatelné počty
a geometrie v praxi

TAJEMSTVÍ ŠKOLY ZA ŠKOLOU



Učení venku zlepšuje
výsledky a motivaci

ATELIÉR



Nekonečné množství
materiálu a výstavní síň

OŽIVLÁ HISTORIE



Historie na vlastní kůži

KDE A JAK ZAČÍT



Největší interaktivní učebna
začíná za vašimi dveřmi

DRUŽINY VENKU



Objevujeme, tvoříme
a žasneme venku

Pomáháme učit venku

Volně ke stažení na www.ucimesevenku.cz/stahuji