

# ROK VENKU

## LISTOPAD

Čas šustícího listí, prvních mrazíků a zásob na zimu.

### CYKLUS ROKU

Listopad uspává. Nádherné jedinečné barvy pomalu mizí. Ozdoby korun padají dolů. Přichází zdánlivě nevýrazné barvy i vůně. Ale to vše je cesta k uklidnění, zpomalení, posilování. Bez odpočinku nemůže přijít velká síla. Proto nás příroda zve ke zklidnění v tmavší části roku. Prosluněné dlouhé dny plné akce teď vystřídají kratší dny a zpomalující tma. Nechme ji na sebe působit a díky ní zpomalit a odpočívat. Pomalejší běh teď potřebuje celá příroda a naše tělo i duše je stále součástí přírody. Je skvělé si to ve spojení s dětmi venku připomínat. V úvodu měsíce nás čeká dušičkový svátek, jako skvělá připomínka našeho propojení s předky. Na závěr listopadu pak často přichází advent. Zkusme se letos naladit během listopadu v přírodě a vyzdobit své domovy vůní skutečných přírodnin místo nakupovaných ozdob. Sledovat usínání přírody a čerpat sílu pro další měsíce.

### Můžeme:

- Venku se otužovat a přijmout chladnější teploty (ne se víc schovávat u kamen).
- Zpomalit. Doma i venku. Při hrách, procházkách, tvoření občas jen tak být, zírat, žasnout.
- Vychutnejme si první mrazíky, led a někde i sněh.
- Zkusme si dát do diářů víc „prázdná a volná“, čas pro sebe a procházky venku s dětmi.
- Naladíme se na usínající přírodu a zvolněme. Teď i naše tělo potřebuje odpočinek.
- Začíná období méně děláním a více spaním. Je to zásadní regenerace v rytmu roku.
- Hledejme čas si jen tak povídat u svíčky, vyprávět ve tmě.
- Hned v úvodu listopadu oslavme v rodině svátek Dušiček. Povídejte si s dětmi o předcích, členech rodiny, kteří už tu nejsou, prohlížejte si fotky, zajděte společně na hřbitov, napište či řekněte do větru vzkaz pro blízké.
- Jak se příroda postupně stahuje dovnitř půdy, kmenů, břehů, můžeme i my vtahovat svou pozornost dovnitř nás samotných.
- Mysleme také na výživu a připravujme si jídla plná živin a energie z přírody.
- Zabalme si na procházky ořechy a semena na mlsání.
- Opět si z venku donesme něco natrhaného či nasbíraného do čaje.
- Mlsejme přemrzlé šípky na keřích.
- Připravme si vlastní podzimní rituály.

Učíme se venku

## Pranostiky na tento měsíc (ověřte, zda platí):

- *Listopadový vítr – bratr zimy.*
- *Teplý říjen – studený listopad.*
- *Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok nato bývá.*
- *Studený listopad – zelený leden.*
- *Svatý Martin přijíždí na bílém koni.*
- *Kateřina na blátě, Vánoce na ledě.*
- *Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.*
- *Listopadové sněžení neškodí vůbec osení.*
- *Když krtek v listopadu ryje, budou na Vánoce lézat komáři.*
- *Listopadová mlha zhasíná slunce.*
- *Jaký listopad – takový příští březen.*
- *Cos nedohonil v srpnu a v září, v listopadu nechytíš.*

## PÉČE O ZAHRADU ČI MÉ OKOLÍ

Uskladňujeme, dosušujeme, zazimováváme zahradu i nás samotné.

### Můžeme:

- Užijeme si kořenovou zeleninu v polévkách, karbanátcích, opečenou či sušenou jako chipsy.
- Jablka – usušme si křížaly, když už topíme v kamnech či jinde.
- Šípky – jistě už přemrzly, a tak hurá ochutnat vitamínovou pastu.
- Ořechy – asi už máme vylouškáno a jdeme ochutnávat.
- Kořenová zelenina – je dobré ji sklídit, uskladnit i zařadit na jídelníček.
- Trnky – vyrazíme sesbírat trochu trnek na šťávu či sušení.
- Pozorujeme kam a jak se ukrývají naši zvířecí sousedé.
- Připravíme krmítko i pítko, o která pravidelně pečujeme.
- Vychutnejme si tmou a chlad, nejlépe u světla a tepla ohně.

## PROBUZENÍ SMYSLŮ I CITLIVOSTI

Listopad začíná vonět zimou, mlhou, chladem i mrazem. Přesto se najde i mnoho krásných barev, nálad a chutí k objevování. V předzimní čas se hodí co nejvíc zpomalit, vypnout hlavu, kupu myšlenek a úkolů a jen tak být. Zaměřit pozornost na smysly, co opravdu cítíme a také na to, jak je nám uvnitř. Vtáhnout pozornost dovnitř, jak to dělá příroda.

### Užijme si:

- Přírodní orchestr
- Ohňové menu
- Barevné škály
- Sledujme, kde a kdo se ukládá ke spánku a kde my už nebudeme řídit. I naše výlety už mohou být tišší a méně rušivé

## OBJEVY V PŘÍRODĚ

Listopad je stále jedinečná laboratoř, kde se toho děje tolik. Kdo se ukládá, kdo už spí, kdo přiletěl? Co nejmíc mizí na krmítku? A proč vlastně stromy shazují listí? Nepocházejte jedinečné okamžiky roku venku.

### Vyzkoušejme:

- Ptačí masky
- Měřidla do přírody
- Mech, Mech, Mech
- Detailní hádanky
- Venkovní televizi
- Zvířecí detektivy
- Piškvorky venku
- Měření rychlosti

### Příklady, co v přírodě v listopadu pozorovat:

- Co ještě kvete? Najdeme třapatky, sedmikrásku, kokošku, břečťan či pampelišku?
- Prozkoumáme, proč opadá listí? A proč jen na listnáčích?
- Opuštěná hnízda jsou lépe vidět díky opadaným listům. Obdivujme, co vše ptáci umí postavit.
- A nezůstaňme jen u hnízd, zmapujme i dutiny v okolí. Kde, kdo asi bydlel?
- Kdy naposledy uvidíme netopýra?
- Při hledání zimního úkrytu můžeme často sledovat u domů a oken slunéčka východní
- Vyrazme na „lov“ s foťákem či mobilem. Zachyťme poklidnou usínající atmosféru přírody.
- Jak a kde spí v zimě ryby?
- Už přiletěli vrány a havrani?
- Koho pozorujeme na krmítku? Kdo koho vyhání a co je nejoblíbenější dobrota?
- Možná budeš mít příležitost sledovat sojku, jak si ukrývá své zásoby na zimu (má úžasnou paměť na místa a úkryty).



## SVÁTKY A VÝZNAMNÉ DNY

Podpořme napojení na přírodu i rytmus roku. Slavme společně s dětmi významné dny. Zpomalme. Připomeňme si důležité události. Zdobme své okolí z přírodnin. Oslavujme spolu.

**Inspirace kdy a co slavit** (nebo si založte své vlastní svátky a rituály)

2.11. památka zesnulých	17.11. mezin. den studentva
3.11. den bez pesticidů	18.11. mezin. nekuřácký den
5.11. den prázdných tříd	19.11. světový den prevence týrání dětí
9.11. světový den svobody	21.11. používání méně věcí
10.11. týden o vztazích mezi lidmi a zvířaty	22.11. mezin. den nekupování ničeho
11.11. <b>svátek sv. Martina</b>	23.11. Fibonacciho den
11.11. mezin. den válečných veteránů	25.11. svatá Kateřina
13.11. mezinárodní den nevidomých	26.11. světový den udržitelné dopravy
15.11. mezinárodní den tolerance	27.11. den adopce želv
	27.11. světový den bez kožešin

## ZAŽIJME PŘÍRODU

Při tom všem bádání, pozorování, vyrábění a slavení si nezapomínejme vychutnávat i hraní venku. Listopad je plný klidu, zpomalení, ale s dětmi venku se vždy hodí mít připravenou i nějakou pěknou hravou běhavou hru či vyrábění na zahřátí.

**Otestujme hry:**

- Větrné hady
- Podzim ve sklenici
- Stromovou babu
- Doupátka
- Bojovníka Zmrazovače
- Kostýmy z přírodnin
- Listové vitráže
- Šipkovanou
- Listové mapy
- Věnc z listů
- Stromový bunkr
- Les dvojité
- Listové masky