

# ROK VENKU

## ŘÍJEN

Čas orosených pavučin, vůně mechu a čvachtajícího bláta.

### CYKLUS ROKU

Říjen je měsíc plný změn. Končí babí léto. Je to přechod mezi létem a zimou. Na jednu stranu přináší tolik barev, vůní, chutí, ale také se můžeme cítit unavení, oslabení, bez energie (to ne vždy neplatí o dětech). Říjen je díky změnám v přírodě jedinečný měsíc, který nabízí mnoho různorodých her, tvoření a zážitků, ale také dává příležitost k přípravám na zimu. Jak fyzicky, tak mentálně. Hodí se začít pečovat o sebe a připravit se i své okolí na příchod zimy.

### Můžeme:

- Zklidnit sebe a prohloubit dýchání venku. Užívat si vlhčí, chladnější vzduch plný podzimních tajemných vůní. Užít si postávání u podzimního večerního ohně a ve žhavých uhlících opéct jablka.
- Ale také občas naopak zahřát své tělo pohybem. Využijte živly kolem sebe. Pozvěte vítr do her.
- Pozvat si krásu, barvy i vůně přírody domů. Vyzdobit si oblíbená místa uvnitř i venku pomocí přírodnin.
- Slavit tradiční i nové svátky a podpořit tak u sebe i dětí naladění na rytmus roku.
- Vychutnat si spolu západy slunce a naladit se na dříve přicházející tmu.
- Zaměřit se na imunitní systém a čerpat z přírody vitamíny.
- Vyladit jídelníček k podzimu, a tak opečovat naše střeva a mikro biom.
- Dobře a dost dlouho spát. Ochladit teplotu v místnosti, kde spíme.
- Pečovat i o své okolí. Zazimovávat zahradu či jen truhlíky na okně. Připravit úkryty pro zvířecí sousedy (domek pro ježka, hromadu listů, klacíků, suché trávy, krmítko).
- Sazení se hodí pro ty, kteří mají rádi nové začátky a těšení se na jaro. Sázejme stromy, bylinky, cibuloviny, které chtějí do zimě už na podzim.

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

- *Teplý říjen – studený listopad*
- *Divoké husy na odletu – konec i babímu létu*
- *Mlhy v říjnu – sněhy v zimě*
- *Říjen a březen rovné jsou ve všem*
- *Spadne-li v říjnu listí, bude mokrá zima*

Učíme se venku

## PÉČE O ZAHRADU ČI MÉ OKOLÍ

Přichází závěr letošní sklizně a převládne péče o místo kolem nás. Co se hodí ještě sklidit a ochutnávat?

- Dýně – pokud je nějaký měsíc „oranžovo dýňový“ je to říjen. Vrhňte se na sklizeň, vaření i výzdobu z dýní.
- Jablka – najdete-li při procházkách ještě na stromech, ochutnejte
- Šípky – ochutnejte ještě, než přemrznou
- Kopřivy – usušte si listy i semínka jako super potraviny
- Máta, meduňka a další bylinky na čaj
- Ořechy – sklidte poslední ořechy a vrhněte se na louskání
- Rakytník – pokud máte kolem sebe, rychle sklidte, než úplně změkne
- Kořenová zelenina – je dobré ji sklidit, uskladnit i zařadit na jídelníček
- Houby – pokud je ten vhodný čas vyrazte houbařit, sbírat, sušit ale hlavně si užít klidný čas v lese
- Arónie, poslední ostružiny – to vše můžete venku s dětmi ještě „ozobat“, ale je skvělé nechat část ptáčkům.

## PROBUZENÍ SMYSLŮ I CITLIVOSTI

Říjen je naplněný kupou vůní, barev, chutí, stačí jen vyrazit ven a vychutnávat. Nechte se inspirovat ve hrách. Vypněte občas hlavu, záplavy úkolů, plánů a zapněte jen smysly. Můžete se těšit na mlhy, první jinovatku, usychající bylinky, záplavu barev v listí, rychlé změny teplot, barev, nálad.

### Užijme si:

- Zvukové pexeso
- Zdobení kaluží
- Zvířátka z listů
- Mikro výlety
- Očarování vody
- Jablka z popelu
- Ptačí křídla a další

## OBJEVY V PŘÍRODĚ

Říjen je také skvělá laboratoř. Bádejte, objevujte, pozorujte přírodu. Zvířata si dělají zásoby, mění se jejich chování a někdy i barvy, připravují si zimní srst či se ukládají ke spánku, někdy se shlukují do zimních hejn či stád nebo odlétají zimovat jinam.

## Vyzkoušejme:

- Srážkoměr
- Vlhkoměr
- Hvězdy na zemi
- Ptačí loučení
- Větrnou korouhvičku
- Skotačení s veverkou
- Měřidla do přírody
- Tajemství listů a další

## Příklady, co v přírodě v říjnu pozorovat:

- Změny počasí – vyrobte si sadu meteo přístrojů.
- Kde jsou mlhy, jinovatka a jak vlastně vznikají.
- Změny barev buků, javorů, naopak menší u dubů... Co naopak nemění barvu?
- Co ještě kvete – mateřídouška, břechtan, vřes.
- Změny u živočichů – kde to létá, kdo ještě bzučí?
- Kdo jde naopak spát a proč? Pozorování, kdo má teplotu závislou na počasí (brouci, raci, ryby, žáby, hadi), kdo má stálou teplotu (ptáci, savci) a kdo jí umí během zimy snížit a hibernovat (ježek, netopýr, sysel).
- Bádání, jak živo je ve vodě a jak v půdě? Porovnáme s pozorováním na jaře a v létě.
- Jak a kde přezimují babočky?
- Potkali jste venku zazimující se ruměnice či střevlíka pod kůrou stromů?
- Můžete se zapojit do občanské vědy a mapovat invazní druhy – například zimoviště sluníček východních z Asie
- Kdo ještě neodletěl a odlétá? (V říjnu odlétá například: skřivan lesní/polní, konipas horský, linduška luční, pěvuška modrá, červenka obecná, rehek domácí/zahradní, budníček menší, pěnkava obecná, strnad rákosní, slípka zelenonohá, sluka, lesní, bekasina otavní, racek chechtavý, holub hřivnáč/doupňák, husa velká, polák velký/chocholačka). Pozorujete, jak se mění načasování vlivem změn počasí díky klimatické změně.
- Koncem října můžete sledovat přilet havranů (naši opět odlétají na jih do Francie) k nám přilétají hejna víc ze severu. Podobně pokud je chladno naše sýkorky, kachny cestují často trochu víc na jih a přilétají jiná hejna ze severu.
- Zaslechli jste jeleny? Jaký zvuk vám to připomíná? (nám trochu bučení krav:). Doznívá jelení říje – jeleni se v říjnu připojují k laním, pak se opět vrací k samotářskému životu a rychle se vykrmují před zimou
- Změny v tradičním rytmu roku – můžete také sledovat, jak klimatická krize a změny počasí, které způsobuje, ovlivňuje načasování mnoha dějů v přírodě (odlet ptáků, říje, ukládání stromů, dozrávání atd.)

## 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)

- |        |                                  |               |  |
|--------|----------------------------------|---------------|--|
| 1.10.  | světový den vegetariánství       | 19.10.        | dny dobrodružství                                    |
| 2.10.  | světový den hospodářských zvířat | 19.10.        | mezinárodní den lenochodů                            |
| 2.10.  | mezinárodní den nenásilí         | 19.10.        | mezinárodní den oprav                                |
| 4.10.  | mezinárodní den zvířat           | <b>20.10.</b> | <b>den stromů</b>                                    |
| 5.10.  | evropský festival ptactva        | 21.10.        | den původních odrůd jablek                           |
| 6.10.  | mezinárodní den geodiverzity     | 23.10.        | den udržitelnosti                                    |
| 7.10.  | světový den přírodních stanovišť | 23.10.        | mezin. den sněžných leopardů                         |
| 7.10.  | světový den architektury         | 24.10.        | mezinárodní den klimatických akcí                    |
| 8.10.  | světový den chobotnic            | 25.10.        | mezin. den domácích mazlíčků                         |
| 12.10. | mezin. den stěhovavých ptáků     | <b>28.10.</b> | <b>vznik samostatného<br/>československého státu</b> |
| 14.10. | mezinárodní den elektroodpadu    | 31.10.        | Halloween či Samhain                                 |
| 16.10. | světový den jídla                |               |  |
| 19.10. | mezinárodní den archeologie      |               |  |

## ZAŽIJME PŘÍRODU

Při tom všem bádání, pozorování, vyrábění a slavení si nezapomínejme vychutnávat i hraní venku. Říjen se skvěle hodí na hry plné řádění, pohybu, testování, tvoření, vyrábění i moknutí.

**Otestujme hry:**

- Zažij kaluž
- Vodní lovci
- Skotačení s veverkou
- Lanovky
- Ohýnek z listů
- Ptačí křídla