



Učíme se
venku



VENKOVNÍ ADVENTNÍ VÝZVY

Nechte se **pozvat do přírodních míst**, kde můžete prožít adventní čas **plný klidu, radosti, objevů, tvoření, hraní**, žasnutí a hlavně času, kdy jsme **opravdu spolu**.

Místo shonu, nakupování a stresu zjednodušte svůj adventní čas a objevte s dětmi, jak **přinést do zimních svátků víc** klidných a smyslových zážitků, vyrábění rukama, hraní venku, odpočinku i zachumlání.

Inspirujte se v přírodě. Ukládá se k zimnímu spánku, vše se zpomaluje, odpočívá, aby nabralo sílu na další aktivní část roku. Venku je chladněji, tišeji, méně barev, více tmy. To vše nás přirozeně **vede k poklidnějším dnům**. Naopak náš lidský svět nás točí opačným směrem. Advent plný světla, výzev, akcí. Tolik se toho nabízí. Čím víc toho chceme stihnout, tím zpravidla narůstá i naše nervozita, tlak a přesycení. A děti to pak přebírají od nás.

Zkuste společně letos trochu přibrzdit a **zažít s dětmi trochu jiný zimní slavnostní čas**.

Napojte se na přírodu a její rytmus. Trochu zpomalte a vnímejte zvuky, tvary, barvy, teplotu venku. Není třeba měnit vše, ale každý den si vytvořit alespoň krátký ostrov klidu a pohody, kdy s dětmi prožijeme, jak přírodní svět zpomalil. My velcí se necháme vést k odpočinku a nabírání sil. Dětem dáme zažít **přírodní svět, kde je méně silných a hlasitých vjemů**. I jejich přesycené smysly dostanou příležitost k odpočinku.





JAK NA TO?

1. **Každý den na vás čeká jedna výzva.** Je zcela na vás, kdy a kolik jich venku zažijete.
2. Doporučujeme **vytisknout a rozstříhat jednotlivé výzvy na kartičky.** Ty pak můžete dětem schovat (každý den jednu či všechny naráz) na domluvené místo (do krabičky, adventního kalendáře, ruličky od toaletního papíru, pytlíku s překvapením, pod talíř se snídaní, do venkovní skrýše a vy jistě vymyslíte ještě veselejší kulišárny).
3. Každý den si děti otevřou či najdou své **překvapení** - svou výzvu pro dnešní den. Ideálně společně s výzvou **najdou i přírodninu či předmět, který je pozve ven.** Klidně můžete přidat i něco dobrého na zub. Záleží jen a jen na vás.
4. To nejdůležitější je **vyrazit během dne ven** - na krátkou procházku, nebo ideálně na pořádnou průzkumnou výpravu, kde zdoláte výzvu daného dne.
5. (Často nás pak čeká **společné vyrábění, povídání či čtení** doma v teple, zachumlání v dece a s hřejícím hrnkem kouřícího čaje).

VYCHUTNEJME SI ČAS VENKU. STAŇME SE SOUČÁSTÍ PŘÍRODY, KAŽDÝ DEN. VYUŽIJME JEJÍ SÍLU PRO DOBITÍ BATEREK I SVŮJ ODPOČINEK A NALADĚNÍ. AŽ JSOU VAŠE ADVENTNÍ DNY JEDINEČNÉ.

ADVENTNÍ VÝZVY

Učíme se venku

1 NAJDI KAMÍNEK

ADVENTNÍ VÝZVY

Učíme se venku

2 NAJDI LIST

ADVENTNÍ VÝZVY

Učíme se venku

3 NAJDI JEHLIČÍ

ADVENTNÍ VÝZVY

Učíme se venku

4 NAJDI VĚTVIČKU

ADVENTNÍ VÝZVY

Učíme se venku

5 OBDARUJ SVÉ
ZVÍŘECÍ SOUSEDY

ADVENTNÍ VÝZVY

Učíme se venku

6 NAJDI
ŠIŠKU

2. VÝZVA: NAJDI LIST

Zkus najít list, který tvarem svých žilek připomíná záhyby uvnitř tvé dlaně.

Rozběhněte se po okolí a hledejte **spadané listy**. Možná ho budete muset vyhrabat pod sněhem. Hurá i to je výzva! Nebo objevíte suché listy ještě někde na stromě. A pak už je úkol snadný. Zkuste najít co **nejpodobnější žilnatinu listu s vaší dlaní**. Můžete list i kousek odtrhnout či ostříhnout do menšího kruhu a ten zkoušet napojit na své záhyby dlaně.

Cestou domů si můžete vyprávět příběhy v budoucnosti. Dříve se z dlaně ruky hádala budoucnost. Tak zkuste číst nejen ze svých dlaní, ale také z listů. **Vytvořte příběh pro strom i pro sebe**. Ve vyprávění můžete pokračovat doma v teple, zachumlaní v dekách, v šeru, u svíčky či úplně po tmě.



Učíme se
venku

TIP na společné čtení: Kdyby lidi byli stromy od Kamily Bolfové a Jana Kršňákové

1. VÝZVA: NAJDI KAMÍNEK

Najdi venku kamínek, kterému povíš svá přání

Hurá spolu ven. Vyber během procházky **kamínek, který tě něčím zaujme**. Vezmi ho do dlaně, pozdrav ho a pokud bude chtít, pozvi ho k sobě domů nebo ven na další dobrodružství.

Doma si pak sedněte ke stolu. Zapalte si svíčku nebo si sedněte k ohni u kamen a každý v rodině si sepište **svůj adventní seznam**. Není to jen seznam přání a dárků, které si přejete. Sepište hlavně zážitky, místa a chvíle, co by chtěl každý z vás zažít během letošního adventu. Navíc ještě připište také seznam toho, za co jsem vděčný, co mi udělalo radost.

Má poděkování

(Dokonči věty a klidně zapiš své další)

- Dnes jsem vděčný/a za....
- Letos děkuji za...
- Mám radost, že jsem zažil/a...

Má přání

(Dokonči věty a klidně zapiš své další)

- Tento měsíc bych chtěl/a zažít...
- Chtěl/a bych si udělat výlet do...
- Chtěl/a bych dostat...

Učíme se
venku

TIP na společné čtení: Kamínek cestovatel nebo Kamínek malovaný od Michaely Fišerové



4. VÝZVA: NAJDI VĚTVIČKU

Najdi ve svém okolí třešeň či višeu. Požádej ji o jednu či dvě větvičky.

Dnes slaví **svátek Barborky** a v tento den si naši předkové stříhali **větvičky třešní do vázy**. Čekali, zda jim vykvetou do Štědrého dne. Vyzkoušej to i ty. Stromy už mají přichystanou **energii ve svých pupenech** na jaro. Jen čekají, až se jaro přiblíží a budou moci nechat vyrašit své krásné zelené listy či bílé kvítky.

Inspiruj se od stromů. Také zkus v tomto období **nasávat pohodu, klid, čerpat energii** na jarní řádění venku.



Učíme se
venku

TIP na společné čtení: Zpomal a dobrou noc od Carla Wilkinsona

3. VÝZVA: NAJDI JEHLIČI

Vyrob si svůj vlastní adventní věnec, svícen či větvýku.

Adventní čas má mnoho tradic a zvyků. Jedním z nich je **rozsvěcování adventních svící**, každý týden jednu. Pojdte na procházku, tentokrát i s košíkem či taškou, nůžkami či nožem. Tam, kde je to možné, si jemně posbírejte **pár větviček jehličí**, přírodnin a vyrobte si venku či doma **věnec, svícen, ozdobenou větvičku nebo zavěšenou ozdobu nad stůl či okno**.

Nejde o velikost či dokonalost. Důležité je tvořit společně, vlastníma rukama, provonět domov zážitky a přírodninami z našich venkovních výprav. Pokud chcete něco hodně jednoduchého, stačí i talíř či táč, na který postupně umísťujete své objevy a poklady z venku. Talíř umístíte doprostřed stolu a postupně se kocháte, **co vše během měsíce venku objevíte**. Pokud chcete můžete své adventní ozdoby nechat i venku za oknem, v zahradě. Déle vydrží a budete mít zas o důvod víc, chodit ven je obdivovat.

Učíme se
venku

TIP na společné čtení: Čekání na Vánoce od Andrei Popprové



6. VÝZVA: NAJDI ŠIŠKU

Vyraz ven a objev místo, kde jsou šišky.

Šišky jsou téměř všude kolem nás. Najdi si své **šiškové místo**. Je to snadné? Zkus najít v okolí **různé tvary šišek** z různých druhů jehličnatých stromů. Když si jich pár nasbíráš, zkus vymyslet nějakou **hru se šiškami přímo venku**. Schovávat je jako poklad v domluveném území, házet na cíl, pozorovat, jak pravidelně stočené jsou jejich šupiny do přesné šroubovice. Vyrob z šišek šiškovou rodinku a postav jim domek. Pokud rádi vyrábíte, zkuste doma či venku vymyslet **z šišek ozdobu nebo hračku**.

Můžete zkusit šiškovou girlandu, věnec, myšku, veverku či strom. Můžete sestavit i šiškový orchestr a vymyslet různé zvuky, které šiškami jde vytvořit. Můžete si vyrobit i šiškový **vlhkoměr** a pozorovat, jak se mění vlhkost doma i venku nebo hledejte venku **pobyťová znamení**, různě okousané šišky a odhalte, kdo tu svačil.



Učíme se
venku

TIP na společné čtení: Citový život zvířat od Petera Wohllebena

5. VÝZVA: OBDARUJ SVÉ ZVÍŘECÍ SOUSEDY

Dnes se slaví svátek darování. Vymysli, kde a jak můžeš připravit dobroty pro své zvířecí sousedy.

5.12. je mezinárodní den dobrovolníků a také se v **předvečer oslav sv. Mikuláše** obdarovávají děti.

Vyraz ven a zkus najít místo, kde **můžeš obdarovat ty někoho**. Například své **zvířecí sousedy**. Vyrob či nasyp do krmítka, ozdob strom dobrotami, nasypej na zem něco na zub pro lesní zvířata. Jen vždy myslí na jejich zdraví a připrav jim **dobroty, které jsou pro ně**.

Učíme se
venku

TIP na společné čtení: Svenja Ersten: Kdopak to tu běžel





ADVENTNÍ VÝZVY

Učíme se venku

7 NAJDI ŽALUD



ADVENTNÍ VÝZVY

Učíme se venku

NAJDI MECH 8



ADVENTNÍ VÝZVY

Učíme se venku

9 NAJDI JABLÍČKO



ADVENTNÍ VÝZVY

Učíme se venku

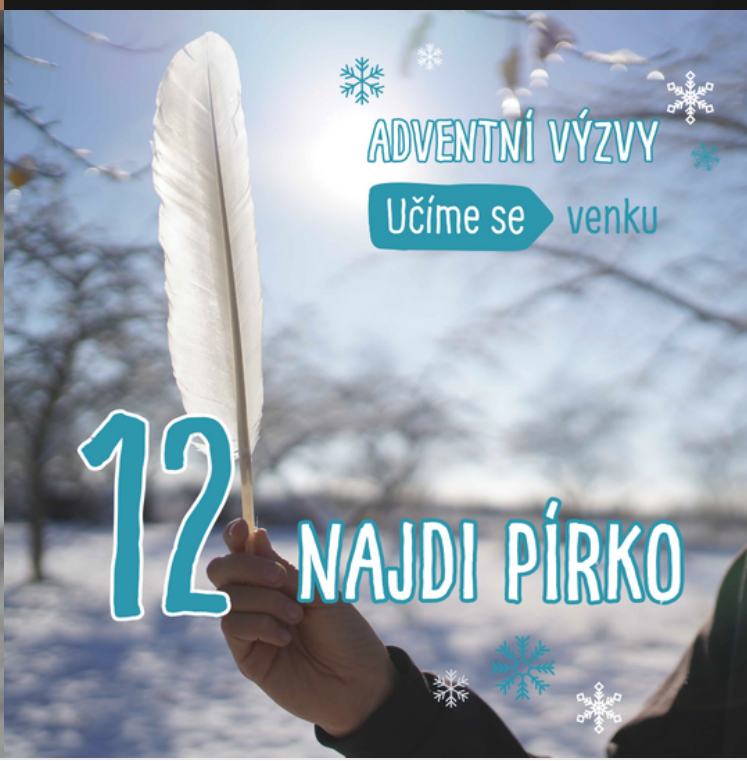
10 NAJDI SVĚTLO



ADVENTNÍ VÝZVY

Učíme se venku

11 NAJDI KŮRU



ADVENTNÍ VÝZVY

Učíme se venku

12 NAJDI PÍRKO

8. VÝZVA: NAJDI MECH

Objev jedinečné mechové království.

Kde nejbliž kolem sebe **objevíš mech**? Jak je velký? V jakém místě žije a proč? Kde najdeš opravdu velký mech?

Mechy nám nabízí **dokonalé malé světy**. Vezměte dnes ven oblíbeného malého panáčka (z Dupla, Lega či zvířátko ze dřeva) a pozvěte je na jemnou hru na mechový koberec. Prozkoumejte je **třeba i lupou**. Zkuste si je namalovat či vyfotit. Mechové rostlinky nemají ještě „trubičky“ (cévní svazky) na rozvod vody po celém svém těle. Proto přijímají vodu celým povrchem lístků a spíš bydlí na vlhkých místech. Nemají ani velkou oporu ve svých tělech a proto dorůstají jen malého vzrůstu. Ale vymysleli to skvěle. Některé mechy rostou těsně vedle sebe a vzájemně si tak dávají oporu a tak vyrostou výš než okolí. **Pozorujte různé druhy mechů** a porovnejte jejich velikost, větvení, lístky.

Učíme se
venku

TIP na společné čtení:
Jak Cílek Lídu našel od Františka Skály



7. VÝZVA: NAJDI ŽALUD

Objev ve svém okolí žalud i s čepičkou.

Jsou nádherné, hladké, klouzavé i drsné. Hodí se přesně do ruky. Prsty si s žaludem tak rády pohrávají. Zkus objevit ve svém okolí dub, který letos plodil a **odnes si pár jeho plodů**.

Prohlédni si **tvar žaludu**, zkus ho namalovat. Zkus mu **namalovat obličej** a vyprávět či zahrát krátký příběh z jeho života. **Co zatím zažil?** Jaké bylo jeho dětství v koruně stromu? Jaká byla cesta dolů na zem? Co by chtěl ještě zažít?

Zkus si s ním popovídat.

Koho prsty se těší i na **vyrábění**? Postavte malého **Dubánka**, barevný přívěšek či cokoliv dalšího co vymyslíš. Rozhodně si zkus pískání na žaludovou čepičku, je parádně silné. A taky si zkus pár žaludů zasadit a na jaře či na podzim zasadit malé dubové semenáčky. Zasazené duby mohou být i krásný dárek pro tvé blízké.

Učíme se
venku

TIP na společné čtení: Samozřejmě se inspiruj u Dubánků (dubanci.cz) v jejich knihách či fotkách.



10. VÝZVA: NAJDI SVĚTLO

Zapal svíčku venku.

10. 12. je **Den lidských práv**. Oslav to vzpomínkou. Počkej až se trochu setmí. Vyraz na výpravu do šera či tmy. Vezmi ven adventní věnec, svícen, lucernu a **zapal svíčku**. Pozvi své blízké na společnou procházku a povídání. Chvilku můžete v tichu pozorovat plamen svíčky. Pak si společně **zazpívat**, a nakonec si **vyprávět**, co krásného výjimečného jste dnes či tento týden zažili a na co se těšíte další týden. Je velká síla se občas zastavit, **společně mlčet**, držet se za ruku, pak si vyprávět a poslouchat se. **Tma všemu dodá výjimečnost** a společný zážitek bude ještě silnější. Pokud je vám venku velká zima, nevadí. Zapalte si svíčku doma, zhasněte všechna světla a představte si, že sedíte u ohně jak to dělali naši předkové. Povídejte si, sdílejte, plánujte. Plamínek vás propojí.

Učíme se
venku

TIP na společné čtení:
A od Pavla Čecha



9. VÝZVA: NAJDI JABLÍČKO

Kde se venku kutálí či roste jablko?

Je zdánlivě známé, banální. Ale je to na světě **nejrozšířenější ovoce** a pro někoho je to i **největší pochoutka**. Zkuste objevit kolem vás nejbližší jabluňku. Běžte jí pozdravit a **požádat o jedno či víc jableček**.

Nebo můžete naopak vzít pár malých jableček z domova a na vhodném místě rozházet jako **svačinku pro ptáčky** a jiné zvířecí sousedy. Doma si pak zkuste nakrájet jablíčka na plátky. Pozorujte, zda se objeví **hvězdička**. Usušte si plátky jako **krásné ozdoby** na stromek, věnce či k balení dárků. A rozhodně si nasušte i **křížaly**, jsou výborné pro dlouhé zimní večery a chroupání. Výborný je také **jablečný čaj**. Můžete ho udělat jen z jablečných slupek zalitých horkou vodou.

Učíme se
venku

TIP na společné čtení:
Nový domek pro myšku od Petra Horáčka



12. VÝZVA: NAJDI PÍRKO

Zkus chytit pírko v přírodě.

Se svou lehkostí poletují kolem nás. Na dnešní výpravě zkus vypátrat **malé či velké pírko v přírodě**. Je to skvělé pobytové znamení, které napoví, kdo tu proletěl či i bydlí. Prohlédni si svůj pírcí úlovek. Jak je jemné a zároveň ladné a pevné. Zkus ho **prozkoumat i pod lupou**, jak se části pírká větví, jak mění svou barvu. Až to vše prozkoumáš, zkus si **něco s pírkem napsat**. Klidně jen pár tahů vodou z kaluže na pařez či kmen. Jak to šlo? Pokud máš pevnější pírko – letku, můžeš ostrý konec zastříhnout a tím získat prostor pro delší psaní. Na závěr můžeš zkusit vyrobit **přírodní ozdobu** jejíž součástí bude i pírko či pírká. Zavěs je provázkem na klacík, ozdob šišku, zapíchni do věnce nebo si jen ozdob účes.

Učíme se
venku

TIP na společné čtení:
Jírka a Indiáni od Pavla Čecha



11. VÝZVA: NAJDI KŮRU

Venku objev záhady a tajemství kůry stromů.

Vydej se na tajuplnou výpravu a hledej, jak **různá může být kůra stromů**. Prohlédni si ji očima, **prozkoumej její hladkost a záhyby** rukama. **Očihej ji**. Voní různá kůra jinak? Sleduj tvary a úkryty které vytváří.

Pokud najdeš někde **kusy odpadlé kůry**, zkus z nich něco vyrobit venku či doma. Z březové kůry se vyráběly i nádoby. Tam kde je to možné (u borovice, modřínu či platanu) zkus z odlupujících kousků kůry **hádat tvary, zvířata, postavy**.

Více v popisu hry: <https://jdeteven.cz/games/cz/drak-velbloud-nebo-princezna>

Učíme se
venku

TIP na společné čtení:
Timothée de Fombelle: Tobiáš Lolnes

