

# ROK VENKU

## LEDEN

Čas mrazivých odlesků, stop ve sněhu a ptačích návštěvníků.

### CYKLUS ROKU

Leden je neklidnějším měsícem roku. Příroda odpočívá, zpomaluje a šetří energií. Dny jsou krátké, světlo jemné a ticho venku často hlubší než jindy. Je to čas zimy v její nejčistší podobě – mrazu, sněhu, ledu, ale i ticha, klidu a vnitřního usebrání. Leden nás zve k tomu **ztišit se, dívat se pozorněji a být víc přítomní**. Ne všechno se musí hýbat, růst nebo měnit. I klid je důležitou součástí rytmu roku. Pro děti je to ideální období pro rozvoj všímavosti, pozorování drobných změn a vnímání vlastního těla v chladu.

Hry najdete na <https://ucimesevenku.cz/rok-venku/leden/> a ještě víc inspirace najdete ve videokurzu Zima venku <https://ucimesevenku.cz/videokurz-zima-venku/>

### Můžeme:

- Zpomalit a **být venku kratší dobu, ale o to všímavěji**.
- Vnímat chladný vzduch, dech, ticho a jemné zvuky zimní krajiny.
- Zahřívát tělo **pohybem, hrou a chůzí**, ne výkonem.
- Pozorovat přírodu, která „nedělá nic“ – a přesto se v ní mnoho děje.
- Vytvářet **jednoduché zimní rituály** (krátké procházky, krmítko, ticho).
- Slavit svátky a významné dny jako orientační body v zimním čase.
- Pečovat o sebe, své okolí i zvířecí sousedy.
- Učit se přijímat zimu takovou, jaká je – někdy mrazivou, jindy blátivou.

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

- *Leden studený – rolník bohatý.*
- *Jaký leden, takový červenec.*
- *V lednu mráz – těší nás.*
- *Suchý leden, mokrá červen.*
- *Když v lednu sněží, hospodář se raduje.*

## PÉČE O ZAHRADU ČI MÉ OKOLÍ

Leden je měsícem **péče, ne růstu**. Necháváme věci být, chráníme a pozorujeme.

- Kontrolujeme **krmítka** – doplňujeme krmení, občas čistíme.
- Vytváříme **klidová místa** pro zvířata (hromady větví, listí, trávy).
- Sledujeme, kde se drží sníh a led – učíme se o mikroklimatu.
- Nehrabeme listí, neničíme zimní úkryty.
- Pečujeme o své okolí – drobný úklid, ale citlivě.
- Plánujeme – co bychom chtěli na jaře vysadit, změnit, opečovat.
- A hlavně na zahradě odpočíváme (ve škole je frmol, ale venku může být klid)

## ZIMNÍ ROZJÍMÁNÍ A ODPOČINEK SMYSLŮ V ZIMĚ

Leden je ideální měsíc pro klidnění a ztišení smyslů. V přírodě je ticho, zdánlivě se nic neděje. My můžeme víc pozorovat, poslouchat, klidně se hýbat, běhat, skákat, ale někdy naslouchat.

Užijme si:

- **Tichá procházka** – kolik zvuků slyšíme?
- **Pozorování dechu** v chladu.
- **Novoroční koupel** nebo piškvorky ve sněhu
- **Sněžné dorty** či **ledové lampičky**
- „**Nicnedělání**“ venku – jen být.
- **Hledání neklidnějšího místa** v okolí školy.

## OBJEVY V PŘÍRODĚ

Zima je skvělá **laboratoř ticha a detailu**. Všechno je zpomalené, a tak lépe viditelné. Můžeme sledovat stopy, pobytová znamení, pupeny, změny barev, zvuků, délky dne, hvězdy, teploty, přechody vody mezi ledem, sněhem, mlhou, jinovatkou, námrazou atd.

Vyzkoušejme:

- Stopy ve sněhu a blátě
- Postavte iglú či kluzké silnice na pískovišti
- Kolik vody ukrývá sníh změny vody – led, sníh, jinovatka
- Teplotu vzduchu, půdy, vody
- Délku dne a světla
- Zamrzající bubliny nebo jak čistý je sníh

Učíme se venku

## Příklady, co v přírodě v pozorovat:

- Stopy zvířat – kdo tu byl v noci?
- Ptáky u krmítka – kdo přilétá, kdo chybí?
- Stromy bez listů – pupeny, kůru, siluety.
- Sníh vs. led – kde se drží a proč?
- Ticho – jak se liší od jiných měsíců?
- Lidské stopy v krajině – cesty, sůl, světla.
- Jak se mění chování zvířat v mrazu.
- Jak se mění naše tělo v chladu.

## 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. 1.** Nový rok
- **Začátek ledna** – Ptačí hodinka, občanská věda – sčítání na krmítku
- **6. 1.** Tři králové – obdarování, začátek masopustu
- **7. 1.** Mezinárodní den švihlé chůze
- **9.–11. 1.** Sčítání ptáků na krmítku – Ptačí hodinka
- **10. 1.** Mezinárodní den tuleňů, lachtanů a velryb
- **14. 1.** Světový den logiky
- **20. 1.** Den venkovních procházek
- **24. 1.** Mezinárodní den vzdělávání
- **27. 1.** Den výměny semen / Den památky obětí holocaustu
- **28. 1.** Den snižování emisí CO<sub>2</sub> / Den ochrany osobních údajů
- **31. 1.** Mezinárodní den zeber / Vysvědčení

## ZAŽIJME PŘÍRODU

Leden není o výkonu. Je o **bytí, pohybu, klidu i radosti ze zimy**. Leden nás učí, že **i klid je součástí učení**. Stačí vyjít ven, nadechnout se a dívat se.

### Otestujme hry:

- • Zamrzlé příběhy
- • Ledové poklady
- • Vyrobt si sněžné brýly
- • Bobování na pekáčích
- • Zamrzlá zrcátka
- • Bobovací vláček