

# 7 DŮVODŮ PROČ SE UČIT VENKU



## 1. DĚTI JSOU ZDRAVĚJŠÍ

Při pravidelném učení venku, narůstá imunita i odolnost.

Děti mají více výzev, pohybu i podnětů.



## 3. LEPŠÍ VÝSLEDKY

Kontakt s přírodou zlepšuje pozornost a soustředění i kreativitu. Informace jsou propojené se zkušeností.



## 2. PESTŘEJŠÍ UČENÍ

Venku učení zapojuje více smyslů, je víc v praxi, v různých prostředích a nabízí různé styly učení.



## 4. DĚTI TO BAVÍ

Skutečný život je venku, proto narůstá zájem o učení.

Děti se učí v reálných situacích, zapojují celé tělo nejen hlavu.



## 7. PŘIROZENÝ WELLBEING

Kontakt s přírodou zásadně podporuje nejen duševní pohodu a naladění celé skupiny.



## 5. SILNĚJŠÍ VZTAHY

Venku děti rozvíjí nejen své znalosti, ale i emoční a sociální inteligenci. V přírodě je méně stresu a agresivity.



## 6. SPOKOJENĚJŠÍ UČITEL

Příroda nabízí více prostoru i pomůcek zdarma, je tu méně hluku, stresu, nepořádku a nekonečné možnosti rozvoje.



# 9 ZPŮSOBŮ, JAK PŘÍRODA PODPORUJE MŮJ WELLBEING



**Well being venku**

Pro více nápadů navštivte: [ucimesevenku.cz](https://ucimesevenku.cz)



## 1. ROZHÝBÁ TĚLO

Venku se přirozeně víc hýbu, protáhnu i posílím celé tělo.

Uvolním se od chodidel až po oči. Co to bude dnes chůze, běh, sázení či válení sudů?



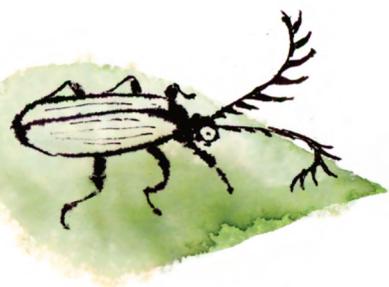
## 4. POSILUJE IMUNITU

Čím častěji jsme venku, tím jsem odolnější fyzicky i psychicky. Nepravidelnost terénu a počasí mě dělá silnějším.



## 7. POMÁHÁ NAJÍT TO DŮLEŽITÉ

Výlet na kopec nebo do otevřené krajiny mi dává nadhled, odstup od každodennosti a usnadní mé rozhodování.



## 2. ČISTÍ HLAVU

Příroda obnovuje mé soustředění. I krátká procházka či pozorování stromů z okna mi pomůže v obnovení pozornosti a vytřídění myšlenek.



## 3. ZLEPŠUJE NÁLADU

V zeleni se rychleji uvolním a vyladím své emoce. Snadněji prožívám radost a pohodu. Nechám se unášet přírodou.



## 5. PROHLUBUJE DÝCHÁNÍ

V přírodě přirozeně uvolním svůj dech. Při chůzi otevírám hrudník, zapojuji do dýchání víc břicho i bránici a tělo se lépe prokrvuje.



## 6. SNIŽUJE STRES

Čas v přírodě snižuje mou hladinu stresových hormonů a uvolňuje přetlaky či nepohodu. Společné procházky a zážitky venku navíc vyladují i vztahy.



## 8. UKOTVUJE NÁS

Cítím, vidím a mohu nahmatat reálné věci. Uzemnění dává uklidnění. Venku jsem snadněji tady a teď. Ladím se na přirozený rytmus přírody.



## 9. FASCINUJE

Zázraky přírody dávají jedinečnost a výjimečnost každému mému dni. Jen si jich musím všimnout.

# 7 REASONS TO TAKE LEARNING OUTDOORS

## 1. HEALTHIER CHILDREN

Regular outdoor learning boosts immunity and resilience.

Children get more challenges, exercise and stimulation.



## 3. BETTER RESULTS

Contact with nature improves focus, concentration, and creativity. Information is linked to real-life experiences, making learning more effective.



## 2. MORE DIVERSE LEARNING

Outdoor learning engages multiple senses, takes place in real-world settings, and supports various learning styles.

## 4. KIDS LOVE IT

Real life happens outdoors, so there is a growing interest in learning. Children learn through real situations, using their whole body —not just their head.



# LESSONS IN GRASS

## 7. NATURAL WELLBEING

Being in nature significantly supports mental wellbeing and creates a positive atmosphere for the whole group.



## 5. STRONGER RELATIONSHIPS

Outdoor learning develops not only knowledge but also emotional and social intelligence. Nature reduces stress and aggression, fostering better connections.



## 6. HAPPY TEACHER

Nature provides more space, free resources, less noise, less stress, and endless opportunities for growth.

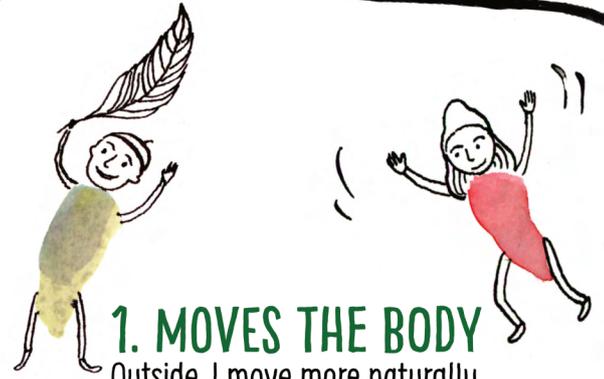
Need support on your journey outdoors? <https://lessonsingrass.com/>

# 9 WAYS NATURE SUPPORTS MY WELLBEING



LESSONS  
IN GRASS

Download the cards SLOW DOWN, OBSERVE, REST  
at <https://lessonsingrass.com/wellbeing/>



## 1. MOVES THE BODY

Outside, I move more naturally,  
stretch, and strengthen my whole body.  
I relax from my feet to my eyes.

What do I feel like today  
—going for a walk, running,  
planting, or joyfully rolling down a hill?



## 4. BOOSTS IMMUNITY

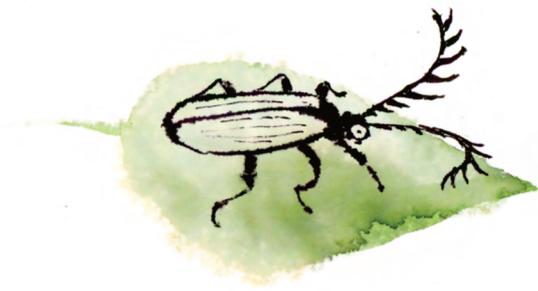
The more time I spend outdoors, the  
more resilient I become  
—physically and mentally.

Uneven terrain and changing weather  
make me stronger.



## 7. HELPS FIND WHAT'S IMPORTANT

A trip to a hilltop or an open landscape  
gives me perspective,  
distance from daily worries,  
and makes decision-making easier.



## 2. CLEARS THE MIND

Nature restores my focus. Even a short walk or simply watching the trees from a window helps me regain attention and organize my thoughts.



## 3. IMPROVES YOUR MOOD

I can relax and balance my emotions faster in the greenery. I experience joy and well-being more easily. I let myself be carried away by nature.



## 5. DEEPENS BREATHING

In nature, my breath naturally relaxes. When I walk, I open my chest, engage my abdomen and diaphragm more in breathing, and my body gets better blood circulation.



## 6. REDUCES STRESS

Time in nature lowers my stress hormone levels and helps release tension or discomfort. Shared walks and outdoor experiences also strengthen relationships.



## 8. GROUNDS US

I can feel, see, and touch real things. Grounding brings a sense of calm. Outdoors, I am more present in the moment, tuning into nature's natural rhythm.



## 9. INSPIRES WONDER

Nature's miracles make every day unique and special. I just have to notice them.