

Učíme se venku

POHODA DO KAPSY ZIMNÍ EDICE!

32 aktivit pro různé typy dětí v zimní přírodě



Učíme se venku

ÚVOD

Zimní edice karet pro wellbeing v přírodě.

Zimní krajina nabízí jedinečné příležitosti pro odpočinek a regeneraci v přírodě. Karty **Pohoda do kapsy – zimní edice** navazují na oblíbenou sadu **Pohoda do kapsy a** vznikly ve spolupráci s psycholožkou Šárkou Mikovou (www.teorietypu.cz) jako odpověď na otázku, jak podporovat wellbeing dětí venku i v zimě.

Nabízíme 32 aktivit rozdělených do skupin podle vrozených potřeb dětí, které lze realizovat na sněhu, ledu i v blátivé zimní krajině či ve městě. Každé dítě odpočívá jinak – proto jsou karty barevně rozlišeny, aby každý našel aktivitu, která mu přinese skutečnou regeneraci a radost z klidu, tvoření, bádání či pobytu v zimní přírodě.

Při tisku kartiček nastavte **tisk na šířku a oboustranný tisk** s otočením po krátké straně. Při tisku může dojít k mírnému posunu mezi přední a zadní stranou, proto je zadní strana kartičky připravena bez okraje, zatímco přední strana okraj má. Kartičky vždy stříhejte **podle přední strany s okrajem**, aby byly po vystřížení správně zarovnané.

OBSAH

DĚTI S POTŘEBOU **AKCE, TADY A TEĎ, SVOBODY**

- Zimní parkour
- Sněhová válka
- Stopování ve sněhu či blátě
- Ledové experimenty
- Mezi kalužemi
- Zimní láva

DĚTI S POTŘEBOU **SMYSLU, JEDINEČNOSTI, HARMONIE**

- Zimní galerie
- Meditace se sněhovou vločkou
- Příběhy zimní krajiny
- Mandalas ze sněhu a přírodnin
- Chladný vzduch
- Převtělení

DĚTI S POTŘEBOU **STABILITY, SPOLEHLIVOSTI**

- Zimní rituál
- Pozorovatelná ptáků
- Zimní kalendář
- Sběratelská výprava
- Strážce pupenu
- Zvuková mapa zimy

DĚTI S POTŘEBOU **POROZUMĚT, PROVĚŘOVAT, ZDOKONALOVAT**

- Zimní detektivka
- Zimní laboratoř
- Orientace v zimním terénu
- Zimní proměna
- Větrný kompas
- Mikrosvěty na kůře

SPOLEČNÉ HRY

- Paleta zimních odstínů
- Zimní útočiště
- Zvířecí pratažení
- Opisování od přírody
- Přírodní ostrovy
- Naše odpočinkové místo
- Kreativní objekt
- Mini expedice ve městě

Učíme se venku



KDO TVOŘIL KARTY

Inspirace: příroda

Vytvořil tým: Učíme se venku

Texty her: Justina Danišová a Anna Fischerová

Texty k vrozeným potřebám vznikly díky: Šárka Miková

Ilustrace: Martina Kupsová

Grafika: Justina Nováková

Testování: děti na vlastní kůži

Vydalo: Vzdělávací centrum TEREZA, 2026

více inspirace ven na ucimesevenku.cz

Učíme se venku

PROČ VEN ZA POHODOU I V ZIMĚ

1. Posílení imunity

Pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu otužuje tělo a stimuluje imunitní systém. Střídání teplot pomáhá tělu lépe odolávat nemocem.

2. Osvěžující vzduch

Venku je nižší koncentrace virů i CO₂ než v přetopených a nevětraných prostorách. Pobyt venku tak pomáhá snižovat nemocnost a zvyšovat soustředění.

3. Světlo pro tělo i mysl

Zimní slunce poskytuje vitamín D a reguluje biorytmy, což zlepšuje náladu a pomáhá tělu během krátkých zimních dnů.

4. Budování psychické odolnosti

Překonávání drobného nepohodlí v přírodě učí děti vytrvalosti a pomáhá jim zvládat výzvy v bezpečném prostředí.

Učíme se venku

RADY JAK NA TO

1. Začněte postupně

Nechte děti postupně se seznamovat s venkovním prostředím. Začněte krátkými aktivitami (10 minut) a postupně prodlužujte čas odpočinku.

2. Buďte průvodcem k cílenému odpočinku

Pomáhejte dětem vědomě vnímat, co jim venku dělá dobře. Pomocí reflexe (např. „Co se změnilo ve vašem těle?“) je vedete k tomu, aby si uvědomily, jak příroda ovlivňuje jejich pohodu.

3. Reflexe jako nástroj

Po každé aktivitě věnujte 2–3 minuty reflexi. Ptejte se dětí, jak se cítí, a pomáhejte jim uvědomit si změny v těle a náladě. Tímto způsobem se odpočinek stává vědomou dovedností.

4. Různorodost aktivit

Děti odpočívají různě. Střídejte aktivity, měňte místa a občas dejte dětem na výběr, co si vyberou pro odpočinek.

5. Využívejte jedno místo různými způsoby

Vyberte místo, které nabízí různé možnosti her a relaxace. Každé dítě si najde „svůj koutek“ – ať už jde o strom, potok, nebo klidné místo na pozorování.

6. Jděte příkladem

Děti se učí tím, že vidí, jak vy sami pečujete o svůj wellbeing. Buďte vzorem – sdílejte s nimi, co vám v přírodě pomáhá k odpočinku.

Učíme se venku



7. Vytvořte vizualizaci změn

Pomocí barevné škály (např. teploměr) vizualizujte stav pohody před a po aktivitě. Děti tak mohou lépe popsat, jak se jejich emoce a tělo mění.

8. Hledejte přírodu i mezi domy

I ve městě lze najít místa pro wellbeing — stromy, parky, malé zahrádky. Učte děti všimat si přírodních detailů i ve městě.

9. Zapojte dětskou kreativitu

Po vyzkoušení různých aktivit nechte děti vymýšlet vlastní hry pro wellbeing. Mohou vytvořit karty s návody pro ostatní děti nebo připravit dílnu pro rodiče.

10. Propojte s výukou

Wellbeing aktivity lze propojit s výukou: pozorování stop ve sněhu (přírodověda), měření teploty sněhu (matematika), psaní básní venku (čeština). Při reflexi zaměřte pozornost na obě oblasti.

11. Připravte se na všechno počasí

Mějte „plán B“ pro různé zimní podmínky — aktivity pro sníh, led i bláto. Naučte děti, jak najít příjemné činnosti i za nepříznivého počasí.

12. Dokumentujte proměny

Vytvořte s dětmi deník, do kterého zaznamenáte vaše zážitky z venkovního odpočinku. Děti si tak budou moci postupně uvědomit, jak se zlepšuje jejich schopnost vnímat a pečovat o pohodu.

Učíme se venku

PROČ VEN ZA POHODOU I V ZIMĚ

5. Uvolnění těla

Pohyb na sněhu a ledu zlepšuje rovnováhu, koordinaci a sílu. Zimní terén nabízí pohybové výzvy, které nelze zažít v učebně.

6. Prostor pro kreativitu

Sníh, led a zimní přírodniny poskytují nekonečné možnosti pro spontánní tvoření a hru. Příroda je ateliér, který neomezuje.

7. Zpomalení a všímavost

Zimní krajina nás nutí zpomalit a soustředit se na detaily. Učí nás trpělivosti a přítomnosti v okamžiku.

8. Radost z pohybu bez omezení

Venku mohou děti naplno vyjádřit svou energii — běhat, křičet, házet sněhové koule. To zlepšuje jejich soustředění při klidnějších činnostech.



Učíme se venku

DĚTI S POTŘEBOU:
AKCE,
TADY A TEĎ,
SVOBODY



Učíme se venku

DĚTI S POTŘEBOU:
STABILITY,
PŘEDVÍDATELNOSTI,
SPOLEHLIVOSTI



Učíme se venku

Tyto děti potřebují pocit jistoty a bezpečí. Nové situace je mohou stresovat, proto ocení, když vědí, co je čeká. Svět poznávají postupně a nové informace zpracovávají porovnáváním s tím, co už znají. Potřebují čas na pozorování a promyšlení, než se do něčeho pustí.

Preferují jasná pravidla a strukturu. Více než kreativní tvoření je zajímaví praktické věci a konkrétní výsledky.

Dokáží být pečlivé a systematické. Při odpočinku jim pomáhají pravidelnost, opakování a rituály, které vytvářejí pocit stability.

Učíme se venku

Tyto děti žijí plně v přítomném okamžiku a vnímají svět intenzivně všemi smysly. Jsou mimořádně vnímavé k detailům, zvukům a vůním. Nehodnotí situace podle minulých zkušeností ani nepředvídají budoucnost – jednají podle aktuálních podnětů. Potřebují dostatek příležitostí k fyzickému tréninku, aby jejich tělo "samo vědělo", co zvládne. Jejich motivace se probouzí, když "mohou" místo "musí".

Cítí-li svobodu volby, dokáží do činnosti vložit veškerou svou energii. V prostředích s mnoha pravidly se musí snažit, aby se přizpůsobily, což může vést k nahromadění energie.

Učí se především vlastní zkušeností – potřebují vidět okamžitý dopad svých rozhodnutí.

Učíme se venku

**DĚTI S POTŘEBOU:
HLUBŠÍHO SMYSLU,
JEDINEČNOSTI,
HARMONIE**



Učíme se venku

**DĚTI S POTŘEBOU:
POROZUMĚT,
PROVĚŘOVAT,
ZDOKONALOVAT KOMPETENCE**



Učíme se venku

Tyto děti mají silnou potřebu pochopit, jak věci fungují. Neustále analyzují situace, hledají logické souvislosti a potřebují si ověřit správnost informací. Jsou přirozeně zvědavé a kladou mnoho otázek. Motivuje je zdokonalování vlastních schopností – chtějí být v tom, co dělají, stále lepší. Vyhledávají výzvy, které je posunou dál. Při odpočinku ocení aktivitu, které zapojují jejich mysl, rozšiřují znalosti nebo jim umožňují experimentovat.

Učíme se venku

Tyto děti vnímají svět intuitivně a celostně. Zajímá je nejen "co je", ale především "co by mohlo být". Jsou citlivé na atmosféru, nálady a vztahy mezi lidmi. Hledají v činnostech hlubší smysl a propojení s ostatními. Mají bohatou představivost a často vymýšlejí příběhy. Touží po jedinečnosti – chtějí být samy sebou a potřebují cítit, že jsou přijímány takové, jaké jsou. Při odpočinku vyhledávají harmonii, krásu a možnost ponořit se do svého vnitřního světa.

DĚTI S POTŘEBOU: AKCE, TADY A TEĎ, SVOBODY

Učíme se venku



ZIMNÍ PARKOUR



Učíme se venku



SNĚHOVÁ VÁLKA



DĚTI S POTŘEBOU: AKCE, TADY A TEĎ, SVOBODY

Učíme se venku

SNĚHOVÁ VÁLKA

Sníh je skvělý materiál pro spontánní hru. Vytvoř si vlastní pravidla pro sněhovou bitvu — můžeš stavět bunkry, vymýšlet strategie nebo experimentovat s různými tvary koulí. Během hry měň pravidla podle toho, co tě právě baví. Ale vylad' je s ostatními.

Co ti během hry udělalo největší radost?
Jak se teď cítí tvé tělo – je příjemně unavené?
Pomohla ti hra zapomenout na všechny starosti?

Učíme se venku

ZIMNÍ PARKOUR

V zimní přírodě je spousta překážek, které čekají na zdolání. Vytvoř si vlastní dráhu ve sněhu, kde můžeš skákat přes hromady, prolézat pod větvemi nebo klouzat po zamrzlých loužích. Sám si určuj obtížnost a rychlost. Tvé tělo ví nejlépe, co zvládne!

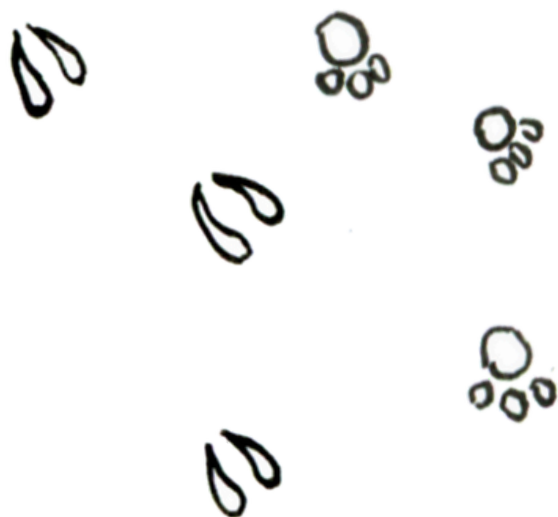
Která část dráhy byla pro tvé tělo
nejpříjemnější?
Cítíš, jak se ti po pohybu venku rozproudila krev?
Vnímáš, jak ti zimní vzduch pročistil hlavu?

DĚTI S POTŘEBOU: AKCE, TADY A TEĎ, SVOBODY

Učíme se venku



STOPOVÁNÍ VE SNĚHU ČI BLÁTĚ



Učíme se venku



LEDOVÉ EXPERIMENTY



DĚTI S POTŘEBOU: AKCE, TADY A TEĎ, SVOBODY

Učíme se venku

LEDOVÉ EXPERIMENTY

Zima nabízí jedinečnou příležitost pro spontánní experimenty. Vezmi si ven misku s vodou a sleduj, jak rychle zamrzá. Vyzkoušej, jak rychle roztaje ledový blok, když na něj položíš sůl. Zkus zamrazit bublinu z bublifuku!

Co tě na pokusech nejvíce bavilo?
Všiml/a sis, jak se tvá pozornost plně soustředila na experiment?
Jak se změnila tvá nálada během hraní s ledem?
Co chceš ještě vyzkoušet?

Učíme se venku

STOPOVÁNÍ VE SNĚHU ČI BLÁTĚ

Sníh a bláto jsou jako otevřená kniha plná příběhů. Vydej se po stopách zvířat a staň se na chvíli lovcem či stopařem. Jaké stopy najdeš? Můžeš zkusit zvíře následovat nebo vytvořit vlastní stopy, které budou ostatní hádat.

Která stopa tě nejvíce překvapila?
Jak se změnilo tvé dýchání během stopování?
Cítíš, jak tě dobrodružství v přírodě nabilo energii?

DĚTI S POTŘEBOU: AKCE, TADY A TEĎ, SVOBODY

Učíme se venku



MEZI KALUŽEMI



Učíme se venku



ZIMNÍ LÁVA



DĚTI S POTŘEBOU: AKCE, TADY A TEĎ, SVOBODY

Učíme se venku

ZIMNÍ LÁVA

V této hře je "lávou" vše, co určíš — může to být bláto, voda, mokré listí nebo třeba hnědá barva.

Vymez herní prostor a pravidla (např. nesmíš stoupnout na nic mokrého/hnědého/do louže). Pohybuj se prostorem a překonávej překážky, aniž by ses dotkl "lávy". Můžeš si měřit čas, za jak dlouho projdeš trasu, nebo počítat body za každou úspěšně překonanou překážku. Případně můžeš někoho zachraňovat a provést ho cestou.

Jak moc ses dokázal soustředit během hry? Cítíš, že ti soustředění na hru pomohlo zapomenout na jiné starosti? Jak se změnila tvá nálada během aktivity? Překvapilo tě něco na tom, jak jsi reagoval na výzvy?

Učíme se venku

MEZI KALUŽEMI

Najdi si blátivou nebo mokrou cestu s loužemi a vytvoř si vlastní parkourovou dráhu. Vymysli různé způsoby, jak překonávat překážky — přeskakovat louže, balancovat na okrajích, přelézat spadlé větve nebo kameny. Sám si určuj obtížnost a tempo. Po intenzivním pohybu si vyzkoušej, jak rychle dokážeš zklidnit svůj dech a mysl — měř čas, za jak dlouho se tvůj dech vrátí do normálu.

Jak rychle se ti podařilo zklidnit dech po aktivním pohybu? Cítíš rozdíl mezi stavem na začátku, v pohybu a po zklidnění? Jaké překážky tě nejvíc bavilo překonávat a proč? Vnímáš, jak ti pohyb venku i v nevlídném počasí pročistil hlavu?

AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU STABILITY, PŘEDVÍDATELNOSTI, SPOLEHLIVOSTI

Učíme se venku



ZIMNÍ RITUÁL



Učíme se venku



PTAČÍ POZOROVATEL



AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU STABILITY, PŘEDVÍDATELNOSTI, SPOLEHLIVOSTI

Učíme se venku

PTAČÍ POZOROVATEL

Ptáci mají své pravidelné návyky, které můžeš sledovat. Najdi si klidné místo, odkud budeš pozorovat ptáky u krmítka. Každý den ve stejnou dobu si zaznamenej, kteří ptáci přiletěli, kolik jich bylo a co dělali.

Co nového jsi se o ptácích naučil/a?

Pomohlo ti pravidelné pozorování lépe odpočinout?

Všiml/a sis, jak se během pozorování zklidnil tvůj dech?

Učíme se venku

ZIMNÍ RITUÁL

Rituály nám dávají pocit bezpečí a jistoty.

Vytvoř si vlastní zimní venkovní rituál – může to být pozdravení oblíbeného stromu, tři hluboké nádechy na stejném místě nebo krátká písnička. Opakuj ho při každé vycházce ve stejném pořadí.

Jak se cítíš po provedení svého rituálu?

Pomohl ti rituál cítit se venku více "doma"?

Vnímáš, jak pravidelnost přináší klid do tvé mysli?

AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU STABILITY, PŘEDVÍDATELNOSTI, SPOLEHLIVOSTI

Učíme se venku



SBĚRATELSKÁ VÝPRAVA



Učíme se venku



ZIMNÍ KALENDÁŘ



AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU STABILITY, PŘEDVÍDATELNOSTI, SPOLEHLIVOSTI

Učíme se venku

ZIMNÍ KALENDÁŘ

Pravidelné zaznamenávání přináší řád a klid. Vytvoř si jednoduchý kalendář pro záznam počasí, teploty a zajímavostí, které jsi venku pozoroval/a. Každý den vyběhni na malý průzkum ven či alespoň z okna. Sleduj, jak se příroda postupně mění a jaké pravidelnosti můžeš objevit.

Jaký vzorec nebo pravidelnost jsi v přírodě objevil/a? Jak ti pomáhá pravidelné zaznamenávání ve tvém klidu? Všimáš si, že díky kalendáři lépe vnímáš změny v přírodě? Jaké to bylo chodit ven pravidelně?

Učíme se venku

SBĚRATELSKÁ VÝPRAVA

Sbírání přírodnin má jasná pravidla a přináší uspokojení z dokončeného úkolu. Během zimních vycházek sbírej zajímavé přírodniny — šišky, větvičky nebo kameny. Doma či ve třídě je roztříd' podle druhu, velikosti nebo barvy do přehledné sbírky.

Která přírodnina tě nejvíce potěšila a proč?
Jak se ti dařilo třídít nálezy do kategorií?
Cítíš uspokojení z dokončení své sbírky?

AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU STABILITY, PŘEDVÍDATELNOSTI, SPOLEHLIVOSTI

Učíme se venku



STRÁŽCE PUPENU



Učíme se venku



ZVUKOVÁ MAPA ZIMY



AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU STABILITY, PŘEDVÍDATELNOSTI, SPOLEHLIVOSTI

Učíme se venku

ZVUKOVÁ MAPA ZIMY

Najdi si klidné místo v přírodě. Vezmi si papír a tužku. Doprostřed papíru nakresli značku, která představuje tebe. Poté na 3–5 minut zavři oči a soustřeď se pouze na zvuky kolem sebe. Když uslyšíš nějaký zvuk, otevři oči a zakresli ho na papír — zkus si zapsat či zakreslit směr, vzdálenost i typ zvuku (můžeš používat různé symboly, čáry, obrázky). Zvuky mohou být přírodní (vítr, praskání větví, ptáci) i lidské (kroky, auta). Při každé další návštěvě tohoto místa vytvoř novou mapu zvuku a porovnávej změny.

Jaké zvuky byly nejčastější? Které tě překvapily? Změnil se tvůj dech nebo napětí v těle během poslouchání? Který z dnešních zvuků ti byl nejpříjemnější a proč?

Učíme se venku

STRÁŽCE PUPENU

Vyber si strom nebo keř blízko školy nebo domova. Najdi na něm pupen, který budeš pravidelně sledovat. Označ si ho barevnou stužkou nebo přírodním značením. Vytvoř si rituál, kdy při každé návštěvě nejprve pozdravíš strom, třikrát se zhluboka nadechneš a vydechneš, a teprve potom zkontroluješ, jak se tvůj pupen změnil. Zaznamenávej si změny do jednoduchého deníku — můžeš kreslit, fotografovat nebo psát krátké poznámky.

Jaké změny jsi na pupenu zaznamenal od poslední návštěvy? Jak se cítíš po opakovaném hlubokém nádechu a výdechu? Pomáhá ti tento pravidelný rituál cítit se uvolněněji?

AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU HLUBŠÍHO SMYSLU, JEDINEČNOSTI, HARMONIE

Učíme se venku



ZIMNÍ GALERIE



Učíme se venku



MEDITACE SE SNĚHOVOU VLOČKOU



AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU HLUBŠÍHO SMYSLU, JEDINEČNOSTI, HARMONIE

Učíme se venku

MEDITACE SE SNĚHOVOU VLOČKOU

Každý z nás je jedinečný jako sněhová vločka. Chyť vločku na tmavou rukavici a pozoruj její strukturu. Uvědomuj si, že z miliard vloček není žádná stejná — stejně jako ty jsi jedinečný/á. Nejsou-li vločky, najdi kus ledu či jinou zimní krásu. Příroda nabízí mnoho zázraků, jen se umět dívat.

Co tě napadá, když přemýšlíš o přírodních i své jedinečnosti? Jak se změnil tvůj dech během pozorování vločky?

Ponořil/a ses do žasnutí? Na jak dlouho?

Cítíš, jak ti tato chvíle plně pozornosti přinesla uvolnění?

Učíme se venku

ZIMNÍ GALERIE

Krása přírody promlouvá k naší duši. Hledej v zimní krajině "přírodní umělecká díla" – rampouchy, vzory jinovatky nebo stíny na sněhu. Fotografuj je nebo kresli a vytvoř si zimní galerii krásy. Každému dílu dej jméno, které vystihuje jeho podstatu.

Jaké pocity v tobě vyvolávají objevená přírodní díla?

Které z nich nejvíce ladí s tvou náladou dnes?

Vnímáš, jak tě krása v přírodě vnitřně naplňuje?

Baví tě žasnout v přírodě?

AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU HLUBŠÍHO SMYSLU, JEDINEČNOSTI, HARMONIE

Učíme se venku



PŘÍBĚHY ZIMNÍ KRAJINY



Učíme se venku



MANDALY ZE SNĚHU A PŘÍRODNIN



AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU HLUBŠÍHO SMYSLU, JEDINEČNOSTI, HARMONIE

Učíme se venku

MANDALY ZE SNĚHU A PŘÍRODNIN

Mandala symbolizuje harmonii a celistvost. Vytvoř v čerstvém sněhu či na ledu/blátě malý kruhový obrazec a použij přírodniny, které najdeš kolem sebe – větvičky, kamínky, šišky nebo barevné bobule. Vytvoř vzor, který vyjadřuje tvé pocity nebo přání. Pracuj šetrně ať někomu nesebereš střechu nad hlavou.

Co vyjadřuje tvoje mandala?

Jaké přání či pociť?

Jak se změnila tvá nálada během tvoření?

Vnímáš, jak ti tvoření mandaly pomohlo najít vnitřní harmonii?

Učíme se venku

PŘÍBĚHY ZIMNÍ KRAJINY

Příroda vypráví tisíce příběhů těm, kdo naslouchají. Najdi si klidné místo v zimní krajině a zaposlouchej se do zvuků. Zavři oči a představuj si, jaké příběhy by ti mohly vyprávět stromy nebo zvířata. Můžeš zkusit zahrát krátké divadlo a mluvit za strom.

Který příběh tě nejvíce oslovil a proč?

Jaké emoce v tobě vyvolaly zvuky zimní přírody?

Cítíš po naslouchání větší propojení s přírodou kolem?

AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU HLUBŠÍHO SMYSLU, JEDINEČNOSTI, HARMONIE

Učíme se venku



CHLADNÝ VZDUCH



Učíme se venku



PŘEVŤLENÍ



AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU HLUBŠÍHO SMYSLU, JEDINEČNOSTI, HARMONIE

Učíme se venku

PŘEVTELENÍ

Představ si, že se na chvíli měníš v zvíře nebo bájného tvora. Jak vypadáš? Jak se pohybuješ? Projdi se po okolí v jeho kůži. Ve své představě můžeš létat, skákat, plavat nebo hrabat pod zemí. Užívej si tento pohyb v přírodě.

Jak ses cítil/a, když jsi se proměnil/a? Jak jinak jsi vnímal/a toto místo? Měl/a jsi pocit, že jsi se více napojil/a na přírodu? Jak se posílily tvoje smysly? Nabídla ti tvoje fantazie propojená s přírodou uvolnění a pohodu?

Učíme se venku

CHLADNÝ VZDUCH

Najdi si klidné místo venku, například se opři o strom. Zavři oči a představ si, že svýma nohama zakořeníš do země. Cítíš oporu a klid. Stojíš rovně a uvolněně. Zhluboka se nadechni nosem – nejprve do krku, pak do hrudníku a nakonec do břicha. Počítej do čtyř. Chvíli zadrž dech a zase počítej do čtyř, pak pomalu vydechni, opět počítajíc do čtyř. Tento proces zopakuj třikrát. Tento trénink pomáhá uklidnit tělo i mysl za krátkou dobu.

Jaké to bylo pracovat vědomě se svým dechem? Cítil/a jsi chladivý vzduch, jak klesal do tvého těla? Jaké pocity ti tento proces přinesl? Cítil/a jsi uvolnění?

AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU POROZUMĚT, PROVĚŘOVAT, ZDOKONALOVAT KOMPETENCE

Učíme se venku



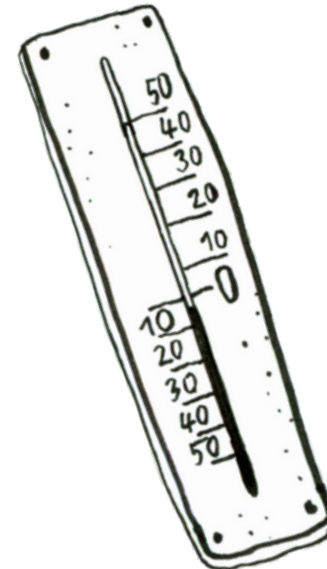
ZIMNÍ DETEKTIVKA



Učíme se venku



ZIMNÍ LABORATOŘ



AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU POROZUMĚT, PROVĚŘOVAT, ZDOKONALOVAT KOMPETENCE

Učíme se venku

ZIMNÍ LABORATOŘ

Sníh a led jsou fascinující materiály pro vědecké zkoumání. Prováděj různé pokusy – měř teplotu sněhu v různých vrstvách, zkoumej jeho hustotu nebo pozoruj rychlost tání v různých podmínkách. Nebo jen sleduj změny v přírodě.

Co tě na výsledcích pozorování či experimentů nejvíce překvapilo?

Jak se lišila realita od tvých předpokladů?

Všiml/a sis, jak ti soustředění na pokusy vyčistilo mysl?

Učíme se venku

ZIMNÍ DETEKTIVKA

Zimní příroda je plná stop a indicií čekajících na odhalení. Staň se detektivem – zkoumej stopy ve sněhu, změny na stromech nebo chování zvířat. Zaznamenávej svá pozorování, vytvářej hypotézy a ověřuj je systematickým sledováním.

Jaký zajímavý fakt či záhadu jsi při svém výzkumu zjistil/a?

Co by ses příště chtěl/a dozvědět více?

Pomohlo ti soustředění na detaily odpočinout od běžných myšlenek?

AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU POROZUMĚT, PROVĚŘOVAT, ZDOKONALOVAT KOMPETENCE

Učíme se venku



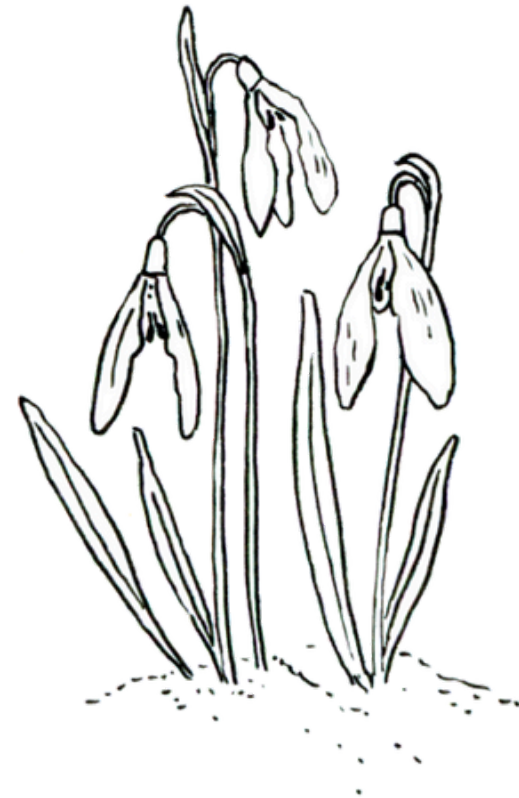
ORIENTACE V ZIMNÍM TERÉNU



Učíme se venku



ZIMNÍ PROMĚNA



AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU POROZUMĚT, PROVĚŘOVAT, ZDOKONALOVAT KOMPETENCE

Učíme se venku

ZIMNÍ PROMĚNA

Změny v přírodě lze systematicky zaznamenávat a analyzovat. Vyber si konkrétní místo a fotografuj ho pravidelně během celé zimy. Sleduj, jak se mění s počasím a teplotou. Vytvoř časosběrnou sérii a proveď co vše ovlivňuje vzhled krajiny.

Jakou nejzajímavější změnu jsi zdokumentoval/a?

Co způsobilo největší proměnu sledovaného místa?

Všiml/a sis, jak ti pravidelné fotografování pomohlo lépe vnímat přítomný okamžik?

Učíme se venku

ORIENTACE V ZIMNÍM TERÉNU

Zimní krajina nabízí nové výzvy pro orientaci. Nauč se orientovat pomocí přírodních znamení, mapy nebo kompasu. Zkus najít cestu k určitému místu a pak zpět. Postupně si můžeš dávat složitější trasy a zdokonalovat své dovednosti. Nebo ukryj někomu blízkému malý poklad a vytvořit mapu či popis jak se k němu dostat.

Který orientační bod ti byl nejužitečnější a proč?

Co nového ses naučil/a o orientaci v terénu?

Jak se cítí tvá mysl po vyřešení prostorové výzvy v terénu?

AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU POROZUMĚT, PROVĚŘOVAT, ZDOKONALOVAT KOMPETENCE

Učíme se venku



VĚTRNÝ KOMPAS



Učíme se venku



MIKROSVĚTY NA KŮŘE



AKTIVITY PRO DĚTI S POTŘEBOU POROZUMĚT, PROVĚŘOVAT, ZDOKONALOVAT KOMPETENCE

Učíme se venku

MIKROSVĚTY NA KŮŘE

Inspiruj se knihou o Tobiášovi Lolnessovi, který žil ve světě na stromě. Najdi zajímavý strom s členitou kůrou a prozkoumej ho jako miniaturní krajinu. S pomocí lupy objevuj "údolí", "hory" a "jeskyně" na kůře. Můžeš vytvořit malé postavičky z přírodních materiálů (větvíčky, semínka) a umístit je do tohoto mikrosvěta. Vymysli krátký příběh o životě v této miniaturní krajině. Fotografuj detaily, které tě zaujaly.

Co nejzajímavějšího jsi v mikrosvětě objevil? Jak ti tato aktivita pomohla změnit perspektivu? Jaký příběh tě napadl při pozorování života na kůře? Vnímáš, jak ti soustředění na drobné detaily pomohlo zklidnit mysl?

Učíme se venku

VĚTRNÝ KOMPAS

Zkoumej sílu a směr větru na různých místech v okolí. Vytvoř si jednoduchý větrný měřič – stužku nebo proužek krepového papíru připevněný na klacík. Na papír si nakresli mapu okolí a označ na ní 4–6 míst, kde budeš vítr měřit. Na každém místě změř: 1) směr větru (podle pohybu stužky a kompasu), 2) sílu větru (odhadem na stupnici 0–5), 3) svůj pocit (příjemný/nepříjemný). Hledej souvislosti mezi terénem a charakterem větru – kde je nejsilnější, kde naopak vznikají závětrí? Liší se někde teplota?

Jaké zajímavé souvislosti jsi objevil mezi terénem a větrem? Jak na tebe vítr působil fyzicky a psychicky? Kde jsi se cítil nejlépe a proč? Pomohlo ti toto zkoumání lépe porozumět přírodním procesům kolem tebe?

SPOLEČNÉ AKTIVITY PRO CELOU SKUPINU S INDIVIDUÁLNÍMI VÝZVAMI

Učíme se venku



PALETA ZIMNÍCH ODSTÍNŮ



Učíme se venku



ZIMNÍ ÚTOČIŠTĚ



SPOLEČNÉ AKTIVITY PRO CELOU SKUPINU S INDIVIDUÁLNÍMI VÝZVAMI

Učíme se venku

ZIMNÍ ÚTOČIŠTĚ

Vyzvěte děti, aby si vybraly místo v přírodě — na zahradě, u kopce, v lese, u potoka — kde budou mít chvíli času na svobodné hraní. Každé dítě má najít činnost, která mu přinese klid a uvolnění. Některé děti si mohou vymyslet výzvu plnou pohybu, jiné hledají přírodniny nebo tvoří.

Po domluveném čase se všechny děti sejdou a sdílejí své zážitky.

Jakou činnost sis vybral/a? Jaké to bylo? Cítil/a jsi větší uvolnění v těle nebo spíš uklidnění emocí či mysli? Co bys příště potřeboval/a jinak, aby ses uvolnil/a ještě víc? Lákalo tě vyzkoušet něco, co dělali ostatní?

Učíme se venku

PALETA ZIMNÍCH ODSÍNŮ

I v zimní krajině najdeš překvapivou barevnou rozmanitost. Vytvoř si papírovou paletu rozdělenou na 6–8 políček a vydej se hledat různé odstíny barev v přírodě. Na každé políčko přilep malý vzorek přírodniny (kůra, mech, lišejník, semínko, hlína).

Osobní výzvy:

- 1. Akční cesta** — Hledej odstíny na náročnější cestě (přelez, přeskoč, podlez).
- 2. Srovnané odstíny** — Sestav paletu barev, která na sebe navazuje.
- 2. Jedinéčné názvy** — Pojmenuj každý odstín originálním názvem (např. „soudračná mlha“).
- 3. Objev** — Najdi něco neobvyklého (např. suchou a mokrou kůru).

Jak se změnilo tvé vnímání "šedivé" zimní krajiny? Při jaké výzvě jsi cítil radost či pohodu? Co tě na lovu odstínů nejvíc zaujalo?

SPOLEČNÉ AKTIVITY PRO CELOU SKUPINU S INDIVIDUÁLNÍMI VÝZVAMI

Učíme se venku



ZVÍŘECÍ PROTAŽENÍ



Učíme se venku



OPISOVÁNÍ OD PŘÍRODY



SPOLEČNÉ AKTIVITY PRO CELOU SKUPINU S INDIVIDUÁLNÍMI VÝZVAMI

Učíme se venku

OPISOVÁNÍ OD PŘÍRODY

Děti hledají v přírodě zajímavé tvary (např. zakroucenou větev, spirálovitou ulitu, vlnící se potok) a pokusí se tyto tvary napodobit svým tělem. Na chvíli v nich setrvají a vnímají, jak se cítí.

Který tvar ti bylo nejpříjemnější napodobovat?

Jaké části těla jsi při tom vnímal/a nejvíce?

Pomohlo ti to uvolnit napětí?

Cítil/a jsi nějaký rozdíl v těle, když jsi napodoboval/a tvar přírody?

Učíme se venku

ZVÍŘECÍ PROTAŽENÍ

Učitel předvede pohyby zvířat (např. medvěd, kočka, krab) a děti je napodobují, zároveň se snaží hádat, jaké zvíře to je. Poté mohou děti samy vymyslet pohyby a zvuky, které by odpovídaly určitému zvířeti, a předvést je ostatním.

Který zvířecí pohyb tě nejvíce pobavil?

Jaké části těla byly při napodobování nejvíce zapojené?

Jak se cítil/a, když jsi napodoboval/a zvířecí pohyby?

Měl/a jsi pocit, že se ti tělo více uvolnilo?

SPOLEČNÉ AKTIVITY PRO CELOU SKUPINU S INDIVIDUÁLNÍMI VÝZVAMI

Učíme se venku



PŘÍRODNÍ OSTROVY



Učíme se venku



NAŠE ODPOČINKOVÉ MÍSTO



SPOLEČNÉ AKTIVITY PRO CELOU SKUPINU S INDIVIDUÁLNÍMI VÝZVAMI

Učíme se venku

NAŠE ODPOČINKOVÉ MÍSTO

Společně s dětmi zmapujte okolí a najděte klidné, přírodní místo, kde se cítíte dobře. Může to být oblíbený strom, potok, zahrada, tichý kout městského parku, či jakýkoli prostor, který nabízí chvíle odpočinku. Děti se mohou podělit o své vlastní zkušenosti a rozhodnout, které místo by se stalo jejich "odpočinkovým ostrovem". Kromě her zde mohou naplánovat, jak o toto místo pečovat a udělat ho příjemnější pro sebe a ostatní.

Které místo sis vybral/a a proč? Jak ses cítil/a, když jsi zde byl/a? Jaké emoce ti toto místo vyvolává? Jak bys mohl/a pomoci o toto místo pečovat, aby bylo příjemnější i pro ostatní?

Učíme se venku

PŘÍRODNÍ OSTROVY

Během procházky mezi domy se rozdělíme na detektivy. Každý si vybere jednu roli.

- 1. Agent** — Stopuje známky života přírody: stromy, květiny, hnízda, pobytové stopy, mech.
- 2. Architekt** — Hledá přírodní tvary kolem, na domovních znacích, kamenech na chodníku, květiny za okny.
- 3. Psycholog** — Pozoruje lidi v okolí a odhaduje, jaké mají nálady. Jaký přírodní prvek by je mohl uklidnit?
- 4. Ornitolog** — Sleduje ptáky. Jak se ptáci chovají v městském prostředí? Kde hledají potravu? Jaké druhy ptáků v tomto prostředí žijí?

Jaké přírodní stopy jsi objevil/a? Co tě nejvíce překvapilo na pozorování přírody ve městě? Jaký z přírodních znaků tě nejvíce oslovil? Jak může příroda v městském prostředí ovlivnit naši náladu?

SPOLEČNÉ AKTIVITY PRO CELOU SKUPINU S INDIVIDUÁLNÍMI VÝZVAMI

Učíme se venku



KREATIVNÍ OBJEKT



Učíme se venku



MINI EXPEDICE VE MĚSTĚ



SPOLEČNÉ AKTIVITY CELOU SKUPINU S INDIVIDUÁLNÍMI VÝZVAMI

Učíme se venku

MINI EXPEDICE VE MĚSTĚ

Vyberte si malou oblast v městském parku, zahradě nebo školním pozemku, kterou budete pozorovat jako "mini expedici". Děti mohou s lupou hledat malé přírodniny, jako jsou hmyzí domovy, malé rostliny či stopy zvířat. Mohou si dělat zápisky do deníku nebo nakreslit to, co našly. Každé dítě má za úkol najít jednu "zajímavost", kterou ostatní nevidí. Na závěr všichni společně sdílejí své objevy a zhodnotí, jaké nové informace o přírodě v městě získali.

Jaký zajímavý detail jsi objevil/a během mini expedice? Co tě nejvíce překvapilo na hledání přírody ve městě? Jaký měl vliv tento typ pozorování na tvé vnímání městské přírody? Co bys rád/a pozoroval/a příště?

Učíme se venku

KREATIVNÍ OBJEKT

Vytvořte společně "kreativní objekt", který vám bude připomínat přírodu ve městě. Může to být malá soška z přírodních materiálů (klacíky, kamínky, listy) nebo kresba/záznam nějakého přírodního motivu, který děti objeví při procházce. Může to být i sbírka přírodnin – např. kousek kůry, listy, kameny apod. Po vytvoření si děti mohou svůj objekt vystavit na zajímavém místě ve třídě nebo na školním pozemku, kde ho budou pravidelně sledovat a přemýšlet o tom, jak se příroda mění

Jaký objekt jsi vytvořil/a a proč? Co ti tento objekt připomíná o přírodě v městském prostředí? Jak ti tato aktivita pomohla více se propojit s přírodou kolem tebe? Jaký vliv na tebe mělo tvoření s přírodními materiály?