

Well being venku

POHODA DO KAPSY

Sada karet s 36 výzvami
do přírody (nejen) pro děti



Učíme se
venku

KAŽDÝ ODPOČÍVÁ VENKU JINAK

Někdo miluje aktivní odpočinek, jiný má raději pohodu, někdo tvoření či zkoumání.

Záleží, jaké máme vrozené potřeby.

To ovlivňuje i činnosti, které venku hledáme pro relaxaci a oddech.

Vybrali jsme 4 skupiny vrozených potřeb a pro každou z nich připravili 3 karty s popisem potřeb a 9 výzev do přírody, které naplňují tyto vrozené potřeby.

Jednotlivé skupiny výzev mají i své barvy pro snazší orientaci. Karty stačí jen oboustranně vytisknout, rozstříhat a nechat dětem (či sobě) vybrat, co je venku láká vyzkoušet.



Učíme se
venku

PROČ RŮZNÉ VÝZVY?

Každý z nás venku v přírodě odpočívá či si „nabíjí“ své baterky jinak.

Někdo je aktivní, běhá, pracuje na zahradě, někdo jiný raději fotí, kreslí, píše a někoho jiného nabíjí spíš společná procházka, výhled do krajiny, výšlap do hor či adrenalin při jízdě na kole z kopce.



Učíme se
venku

JAK ODPOČÍVAT VENKU?

Příroda je jedinečná „lékárnička“ pro tělo i duši. Hodí se mít celou škálu her, aktivit, výzev, skrze které lze odpočívát v přírodě. Z těch si děti vyberou, co právě teď potřebují, jak chtějí venku relaxovat. Proto jsme společně s psychologkou Šárkou Mikovou vytvořili 4 skupiny vrozených potřeb a pro každou 9 výzev ven.

Pokud hledáte další inspiraci ven, sledujte

www.ucimesevenku.cz

Pokud vás láká víc o osobnostních typech, doporučujeme začít se na

www.teorietypu.cz



Učíme se
venku

4 SKUPINY VROZENÝCH VÝZEV

Well being venku

I. PRO DĚTI S POTŘEBOU:
AKCE, TADY A TEĎ,
SVOBODY A OKAMŽITÉHO
DOPADU



Učíme se
venku

Well being venku

II. PRO DĚTI S POTŘEBOU:
STABILITY,
PŘEDVÍDATELNOSTI,
SPOLEHLIVOSTI



Učíme se
venku

Well being venku

III. PRO DĚTI S POTŘEBOU:
HLUBŠÍHO SMYSLU,
JEDINEČNOSTI A
HARMONIE



Učíme se
venku

Well being venku

IV. PRO DĚTI S POTŘEBOU:
POROZUMĚT
A PROVĚŘOVAT,
KOMPETENTNOSTI
A ZDOKONALOVÁNÍ



Učíme se
venku

děti s potřebou:

AKCE, TADY A TEĎ

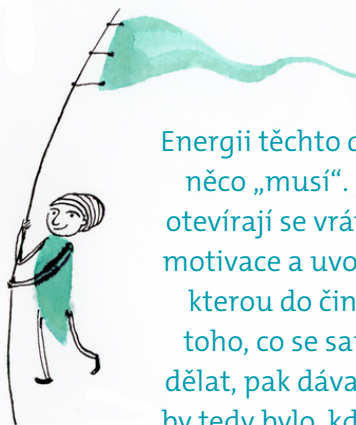
Tyto děti jsou neustále „na příjmu“ svými smysly. Mají-li volnost, ideálně venku, je fascinující sledovat, co všechno vnímají a co ve svém věku fyzicky zvládnou. Slyší, co se kde šustne, všimnou si drobných detailů v okolí i jemných změn v mimice druhých lidí. Jsou citlivé na vůně a někdy až precitlivělé v oblasti svého těla (proto si jako malí svlékají těsné oblečení nebo jim může být nepříjemné chůzení naboso).

Učíme se
venku

děti s potřebou:

SVOBODY

Energii těchto dětí blokuje, když něco „musí“. Když „mohou“, otevírají se vrátka jejich vnitřní motivace a uvolňuje se energie, kterou do činnosti vloží. Do toho, co se samy rozhodnou dělat, pak dávají 100 %. Ideální by tedy bylo, kdyby mohly dělat jen to, co je baví. U ostatních činností je hodně důležité, aby měly svobodu volby.

Učíme se
venku

děti s potřebou:

OKAMŽITÉHO DOPADU

Tyto typy potřebují vždy vidět dopad toho, co dělají. Než by dlouho promýšlely „co se stane, když udělám tohle...“, raději to udělají, aby zjistily, co se stalo, a mohly se podle toho zařadit. Reakcí se řídí jejich další akce. Mají-li tyto děti prostor, přirozeně na sebe přenášejí zodpovědnost za své činy (ty, které si samy zvolily), a to včetně situací, které okolí vnímá jako nebezpečné.

Učíme se
venku

POSTAV „OPIČÍ“ DRÁHU

Učíme se
venku

výzvy pro děti s potřebou: akce, tady a teď, svobody,

děti s potřebou:

SVOBODY

Nejde ale pouze o naše požadavky. Tyto děti se cítí omezované v jakékoliv předem dané struktuře, která předpokládá dodržování postupů a pravidel. Musí vynakládat velké úsilí, aby se přizpůsobily. A přestože se snaží zapadnout, přemíra řízené činnosti, která omezuje jejich potřebu svobody a reagování „teď a tady“, může vést například ve školce ke hromadění energie, která se v prostředí, kde se dítě může uvolnit, projeví hyperaktivitou.



ucimesevenku.cz

okamžitého dopadu

výzvy pro děti s potřebou: akce, tady a teď, svobody,

děti s potřebou:

AKCE, TADY A TEĎ

Kvůli zaměření na „teď a tady“ není pro tyto děti přirozené vracet se do minulosti – danou situaci nevyhodnocují na základě toho, jakým způsobem ji někdy dřív zvládly.

Samozřejmě pro ně není ani předjímání budoucnosti – domýšlení si, co by se mohlo stát. Chovají se zkrátka podle toho, co se děje „teď“ – využívají k tomu své bystré smysly a spoléhají se na své fyzické dovednosti. Proto je potřeba, aby co nejvíc situací zažívaly na vlastní kůži – ani ne tak proto, aby si do budoucna odnesly ponaučení, ale aby trénovaly své tělo, které jim pak samo „řekne“, co mohou fyzicky zvládnout a co ne.

Mají-li pro takový trénink dostatek příležitostí, zpravidla se nezraní v situacích, které vypadají pro okolí nebezpečně.

ucimesevenku.cz

okamžitého dopadu

výzvy pro děti s potřebou: akce, tady a teď, svobody,

POSTAV „OPIČÍ“ DRÁHU

Není zahrada dostatečně akční? Připrav pro sebe i kamarády trasu plnou úkolů. Stačí pár klacíků, prken, kamenů či strom. Vyznač, co je třeba přelézt, připrav něco na přeskočení, kde vyzkoušet rovnováhu nebo přesnost hodu šiškou.

Jaké výzvy nám dává příroda? Co mohu přidat, aby to bylo ještě náročnější? Bavi mě víc stavění nebo procházení? Jak se cítím po zdolání?

ucimesevenku.cz

okamžitého dopadu

výzvy pro děti s potřebou: akce, tady a teď, svobody,

children with need for:

OKAMŽITÉHO DOPADU

Diskutujte s nimi o rizicích, ale nechte se občas strhnout jejich nápadem, i když už dopředu víte, že je to hloupost. Dítě ocení, že jste s ním do toho šli, že jste mu dali důvěru to vyzkoušet. Bude mu jasné, že za svou akci nese zodpovědnost ono samo, a bude to pro něj cenná zkušenost.

Zvýší to důvěru ve vás jako rodiče či průvodce a příště bude třeba víc naslouchat vašim radám.

Většinou si to chce nejdřív zkusit po svém. Potřebuje vidět, jaký má to, co udělá, dopad. Učí se opravdovou fyzickou zkušeností. Učí se i vlastními neúspěchy.

ucimesevenku.cz

okamžitého dopadu

POSUŇ SE



Učíme se
venku

PONOŘ RUCE



Učíme se
venku

STAVBA Z PŘÍRODNIN



Učíme se
venku

LOVEC NA ZKOUŠKU



Učíme se
venku

výzvy pro děti s potřebou: akce, tady a teď, svobody,

PONOŘ RUCE

Zanoř své ruce do vody, trávy, písku či hlíny. Prozkoumej v přírodě důkladně něco svými rukama.

Co ještě prozkoumáš svými prsty (na rukou i nohou)?

Jaké to je? Jak se cítíš? Co nového jsi objevil/a rukama či nohama? Jaké povrchy a živly jsou ti příjemné?



ucimesevenku.cz

okamžitého dopadu

výzvy pro děti s potřebou: akce, tady a teď, svobody,

POSUŇ SE

Výzva pro posunutí svých limitů. Zdolej něco nového, akčního, co je pro tebe bezpečnou výzvou. Vylez na strom, seskoč z kamene, přeskoč potok, kutálej sudy z kopce a jiné výzvy pro tělo i hlavu.



Co sis vybral/a jako svou výzvu? Jaké to bylo po zdolání? Cítíš uvolnění nebo spíš nastartování? Láká tě nějaká další výzva?

ucimesevenku.cz

okamžitého dopadu

výzvy pro děti s potřebou: akce, tady a teď, svobody,

LOVEC NA ZKOUŠKU

Prožij čas venku v kůži lovců, dobrodruhů či rytířů. Vytvoř si bezpečnou „jako“ zbraň z přírodnin - klacek, oštěp, sekeru, meč, dýku... a vyraz na „jako“ lov či obranu potřebných.

Kde je nejlepší úkryt? Jak rychle se mohu pohybovat? Cítíš napětí při lovu? A přichází i uvolnění, kdy?



ucimesevenku.cz

okamžitého dopadu

výzvy pro děti s potřebou: akce, tady a teď, svobody,

STAVBA Z PŘÍRODNIN

Postav z přírodnin něco nového - malý most přes dílek, vysokou věž, mohylu z kamínků, bunkr pro kamarády či přehradu tam, kde to je možné. Najdi si partu nadšených stavitelů a hurá na to.

Jaké materiály jste vybrali na stavbu? Co bylo největší výzvou? Jak ses cítil na začátku a na konci stavby?



ucimesevenku.cz

okamžitého dopadu

VODNÍ BITVA



Učíme se
venku

ÚŽASNÝ POKLAD



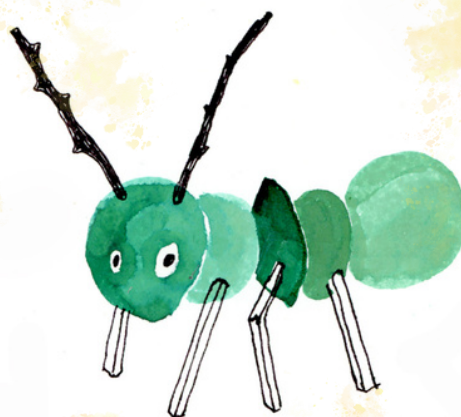
Učíme se
venku

PŘEVŤELNÍ



Učíme se
venku

VEZMI FIGURKY VEN



Učíme se
venku

výzvy pro děti s potřebou: akce, tady a teď, svobody,

ÚŽASNÝ POKLAD

Proběhni se po okolí a zkus najít něco fascinujícího, jedinečného. Může to být přírodnina nebo nějaký okamžik, který jsi viděl či slyšel.

Proč tě zaujala právě tato přírodnina či okamžik v přírodě? Co je na něm výjimečné? Jaký pocit v tobě vyvolal? Uchovej si tento poklad v sobě.



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: akce, tady a teď, svobody,

VODNÍ BITVA

Uspořádej vodní bitvu. Můžeš si připravit plastovou lahev a do víčka udělat díru třeba hřebíkem (klidně požádej někoho o pomoc). Nebo jen cákej u vody, či si připrav rovnou kyblík.



Koho pozveš do bitvy? Baví tě spíš cákat nebo utíkat? Cítíš radost když zasáhneš cíl nebo když utečeš cákanci vody? Je voda a vodní bitva osvěžující a proč?

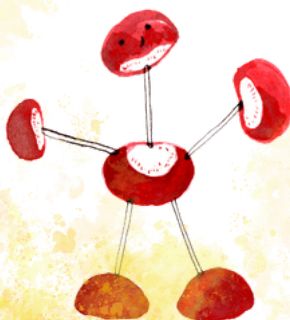
ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: akce, tady a teď, svobody,

VEZMI FIGURKY VEN

Přibal do zahrady či lesa oblíbené panáčky či zvířata, například z lega. Postav hřiště pro panáčky nebo jim připrav krásnou dobrodružnou výpravu.

Co zažijí? Koho potkají? Jak si to užijí venku?



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: akce, tady a teď, svobody,

PŘEVTELENÍ

Převtěl se ve své fantazii do svého oblíbeného zvířete. Zahraj si na chvilku na něj a putuj zahradou či krajinou v jeho kůži, peří či šupinách.

Co dělá? Jak chodí, plave, vrtá či létá? Jaké vydává zvuky? Co jí? Kde se ukrývá a kdo jsou jeho přátelé?

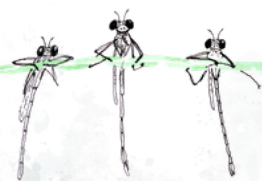


ucimesevenku.cz

děti s potřebou:

STABILITY

Mozek těchto typů funguje tak, že vše nové porovnává s tím, co zná z minulosti – informace a zážitky mají tito lidé pečlivě uložené a roztríděné ve své vlastní „knihovně zkušeností“. Potkají-li se s něčím novým, je to pro ně důvěryhodné a bezpečné pouze v případě, že to ve své knihovně najdou. Nebo alespoň něco velmi podobného.

Učíme se
venku

děti s potřebou:

PŘEDVÍDATELNOSTI

Těmto dětem vyhovuje, když vědí, co se bude dít v nejbližší budoucnosti.

Nemají rády překvapení – více si cokoli užijí, když vědí, do čeho jdou, jak to bude probíhat, a to včetně pro ostatní nepodstatných detailů.

Tyto děti špatně snášejí, když se změní plán a my jsme je na to nepřipravili. Jako „plán“ přitom vnímají i jakýkoliv námi nahlas vyřčený nápad, který my bereme jako jednu z možností.

Učíme se
venku

děti s potřebou:

SPOLEHLIVOSTI

Děti tohoto typu s největší pravděpodobností vyrostou v dospělě, na které se bude moci okolí spolehnout. Budou se snažit plnit závazky a obtížně ponesou, když se jim to nebude dařit.

Díky potřebě spolehlivosti budou také ochotně hlídat, aby i druzí plnili, co mají, bylo možné se na ně také spolehnout a systém dobře fungoval jako celek.

Učíme se
venku**PŘÍPRAVA VEN**Učíme se
venku

výzvy pro děti s potřebou: stability, předvídatelnosti,

děti s potřebou:

PŘEDVÍDATELNOSTI

spolehlivosti

Pokud jsme dostatečně nezdůraznili, že „je to zatím jenom možnost, teprve se rozhodneme, jak to doopravdy bude“, riskujeme minimálně zklamání dítěte, v horším případě i zásek a neochotu se aktivit účastnit či na úkolu spolupracovat.

Potřeba předvídatelnosti spolu s potřebou stability způsobují u těchto dětí očekávání, že se věci budou dít tak, jak bylo řečeno, a ideálně pořád stejně.



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: stability, předvídatelnosti,

děti s potřebou:

STABILITY

spolehlivosti

Vše nové je zprvu znejistí, protože pro to nemají v hlavě správný „šuplík.“

V knihovně také hledají osvědčené postupy, které jsou efektivní tím, že vedou rovnou k výsledku – aby bylo „hotovo“.

Pro děti s potřebou stability je důležité zjistit, „jak to chodí.“

Jsou-li součástí skupiny (rodiny, třídy, kroužku), nejdřív nasávají informace, aby věděly, jaká zde platí pravidla, co se smí a co se nesmí. Kvůli své potřebě stability totiž chtějí vědět, v rámci jakých mezí se mají chovat.

ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: stability, předvídatelnosti,

děti s potřebou:

PŘÍPRAVA VEN

spolehlivosti

Čeká tě cesta do přírody? Naplánuj si sám či s kamarády, co a kde tě láká zažít a vyzkoušet. Jaké věci se hodí zabalit s sebou, k jídlu, pití, co si obléknout, co obout. Pak vše do batohu a hurá ven.

Co budeš potřebovat, aby ti bylo hezky?
Jaká místa a činnosti máš venku rád/a?
Jaké bude počasí? Co vše se hodí zabalit?



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: stability, předvídatelnosti,

děti s potřebou:

SPOLEHLIVOSTI

spolehlivosti

Kreativní projekty, při kterých od nich někdo žádá, aby něco nového vymyslely, zapojily fantazii nebo šly až za hranici reality, je nelákají. Ba co víc, mohou se v nich cítit velmi nejistě a zažívat pocity selhání, pokud okolí nechápe, že potřebují velmi konkrétní zadání, ideálně s ukázkou možného výsledku. To samozřejmě neznamená, že tyto děti nemohou být kreativní. Naopak. Čím strukturovanější zadání dostanou, tím tvořivější se budou cítit.



ucimesevenku.cz

MINI ZAHRÁDKA



Učíme se
venku

KRÁSA KVĚTU



Učíme se
venku

BARVY Z PŘÍRODY



Učíme se
venku

LOŽKA



Učíme se
venku

výzvy pro děti s potřebou: stability, předvídatelnosti,

spolehlivosti

KRÁSA KVĚTU

Vyhlídni si zajímavou květinu v okolí. Pohodlně se k ní posad' či lehni a objevuj krásu i pravidelnost květů. Zkus se dívat do květu alespoň minutu nebo i víc. Nejprve pozoruj barvy, tvary, pak vnímej i vůně, zvuky kolem. Zanoř se hluboko do květu.

Kolik je v nich tyčinek, okvětních lístků? Co dalšího tu objevíš? Jak se při sledování cítíš?



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: stability, předvídatelnosti,

spolehlivosti

MINI ZAHRÁDKA

Zkus si najít venku v přírodě krásný koutek či jednu květinu nebo strom, o který budeš pečovat. Nebo si zasaď bylinky do truhlíku. Pravidelná péče o kus přírody nám dává ukotvení a klid.

Jaké místo či rostlinu si vybereš? Co cítíš, když o někoho pečuješ? Z čeho dostáváš radost? Jak se rostlinka či tvá minizahrádka mění, jak voní, roste?



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: stability, předvídatelnosti,

spolehlivosti

LOŽKA

Jsi někde u vody? Využij sílu vody a pošli po ní své starosti pryč. Stačí vyrobit jednoduchou ložku či vor. Na ně pak naskládat lístky, větvičky či jiné přírodniny, které představují tvé starosti a chmurné myšlenky.

Jak ses cítil/a při nakládání svých starostí na ložku? A jaké to bylo, když ložka i se starostmi odplouvala po vodě pryč? Je ti lehčeji?



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: stability, předvídatelnosti,

spolehlivosti

BARVY Z PŘÍRODY

Kolik barev najdeš v přírodě? Jaké všechny odstíny se tu skrývají? Pojď to šetrně zjistit. Na kousek papíru zkus sesbírat jemně co největší škálu barev a taky vůní z okolí.

Jak se cítíš při hledání? Zkus si namalovat obrázek z přírodních barev. Jaká barva tě uklidňuje a která ti dává dobrou náladu?



ucimesevenku.cz

BARVY HLÍNY



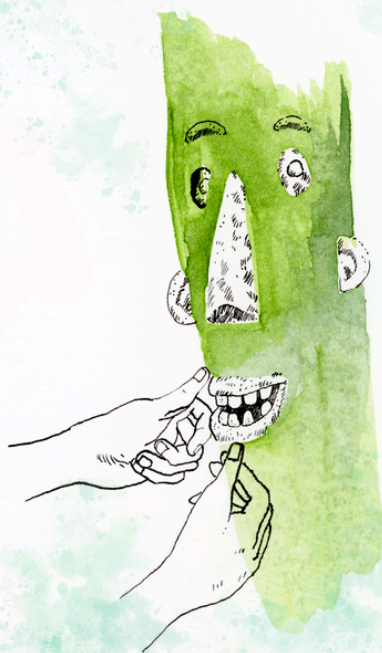
Učíme se
venku

V RYTMU PŘÍRODY



Učíme se
venku

STROMOVÝ OBLIČEJ



Učíme se
venku

PIKNIK



Učíme se
venku

výzvy pro děti s potřebou: stability, předvídatelnosti,

spolehlivosti

V RYTMU PŘÍRODY

V přírodě je každý den jiný, a zároveň je tu mnoho pravidelnosti, opakování, rytmu. Najdi si příjemné místo a zkus vnímat rytmus přírody.

Jsou tu pravidelné opakující se zvuky? Jak se hýbou větve ve větru? Mohu se naladit na rytmus přírody a třeba s ní dýchat či tančit?



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: stability, předvídatelnosti,

spolehlivosti

BARVY HLÍNY

I hlína pod našima nohama má mnoho barev. Sesbírej si vzorky v okolí a zkus malovat hlínou a jilem obraz. Když máš hlínu mezi prsty, možná tě láká víc udělat blátivý dort, palačinky či hliněný koktejl.

Kolik barev půdy jsi našel? Cítíš vůni hlíny? Je příjemná? Jaké je kreslit či „vařit“ s blátem?



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: stability, předvídatelnosti,

spolehlivosti

PIKNIK

Příroda má velkou sílu nechat něco vyrůst. Vyzkoušej to. Zasaď semínko či sazeničku a pečuj o ni. Sleduj, jak roste, sílí, co potřebuje. Díky tvé péči něco nového vyroste. Připrav pro své blízké svačinu venku. Piknik na dece. Ukaž jim, co pěstuješ a co tě baví.

Jaké to je pravidelně sledovat, jak něco roste? Co cítíš, když pečuješ o svou rostlinku? Koho pozveš na piknik a kam? Co společně z přírody ochutnáte?



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: stability, předvídatelnosti,

spolehlivosti

STROMOVÝ OBLIČEJ

Máš svůj oblíbený strom? Pokud ne, zkus si ho ve svém okolí najít. Dává to velkou oporu. Občas ho navštiv, popovídej si s ním. Můžeš mu předat i své starosti a trable.

A pokud chceš, oživ svůj oblíbený strom. Dodej mu oči, nos a pusu.

Jak se strom má? Co sleduje ve svém okolí? Co ho baví? Jak se cítíš ty u svého stromového kamaráda?



ucimesevenku.cz

děti s potřebou:

HLUBŠÍHO SMYSLU

Vnímají svět pomocí intuice, což v jejich případě znamená kombinaci dojmů, pocitů a vlastní interpretace. Díky smyslům sice vidí, slyší a cítí, co se kolem děje, nicméně nezajímá je tolik, jaký svět reálně je, ale jaký by ho chtěly mít nebo jaký by ideálně mohl být. Přirozeně se dívají pod povrch věcí, ale pro pochopení fungování světa nepotřebují přesné logické vysvětlení – když nemají dost informací, vymyslí si samy, jak věci fungují či co chování lidí nebo děje v přírodě znamenají.

Učíme se
venku

děti s potřebou:

JEDINEČNOSTI

Tyto typy potřebují cítit, že se o ně druzí zajímají, snaží se chápat jejich úmysly a berou v úvahu jejich pocity. Protože ale jejich vidění světa sdílí sotva osmina populace, pochopeny si často nepřipadají. Dospělí, kteří patří k typům opírajícím se silně o realitu, mohou jejich úniky do fantazie vnímat jako nepraktičnost a snažit se je uzemnit a naučit dělat něco „pořádného“.

Učíme se
venku

děti s potřebou:

HARMONIE

Tyto děti chtějí „být samy sebou, ale nebýt samy“. Užívají si svou jedinečnost, ale zároveň touží po harmonii ve vztazích s druhými lidmi. Všímají si, jak se druzí tváří, snaží se do nich vcítit, domýšlejí si, co druzí prožívají nebo chtějí, a podle toho se pak chovají – pomůžou, plní očekávání nebo přizpůsobují svůj názor, aby je měli druzí nadále rádi, neklesla jejich obliba nebo nevznikl konflikt. Z reality se totiž velmi snadno odpojují do svých představ, hrají fantazijní hry a některé mají i imaginární kamarády.

Učíme se
venku

BROŽ Z PŘÍRODY

Učíme se
venku

výzvy pro děti s potřebou: hlubšího smyslu,

děti s potřebou:

JEDINEČNOSTI

Silně racionální dospělí nemají pochopení pro jejich hluboké emoční prožívání. Ani v dětském kolektivu se nemusí cítit úplně spokojené – ač chtějí celkovou harmonii v kolektivu, rády by měly hlubší vztahy s jednotlivci, se kterými vnitřně „souzní“, což se jim kvůli jejich malému zastoupení v populaci nemusí dařit. I proto si tyto děti často připadají jiné než ostatní. Tento pocit jisté výjimečnosti si na jednu stranu užívají, na druhou stranu se bojí, že nebudou nikdy pochopeny a dostatečně milovány.

jedinečnosti a harmonie

ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: hlubšího smyslu,

děti s potřebou:

HLUBŠÍHO SMYSLU

Jsou-li ponořeny do hry, může pro ně být obtížné „přepnout“ se do reálného světa – plnit konkrétní požadavky. Celkově je víc než „teď a tady“ zajímavají možnosti, jak by věci mohly být jinak, nebo představy, jak by chtěly, aby budoucnost vypadala. Radost a nadšení, když mluví o tom, co bude, střídají občas smutek či naštvaní, když to dopadne jinak, než si představovaly.

Protože vidí spíš to, „co by mohlo být“, než „co je“, hůř než jiné typy odhadují, kolik času a úsilí bude pro zvládnutí nějaké činnosti potřeba. Často si myslí, že se dá věc zvládnout rychleji, než je reálné, nebo že toho v daném čase jde stihnout víc, než je možné.

jedinečnosti a harmonie

ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: hlubšího smyslu,

BROŽ Z PŘÍRODY

Příroda je nádherný ateliér, kde můžeš nalézt mnoho různorodých tvarů, barev a přírodnin.

Projdi se po okolí a zkus si v přírodě šetrně najít novou kreativní ozdobu - brož, náramek, náhrdelník či prsten, čelenku.

Jaké je hledání v přírodě? Čeho si všímáš? Jak rychle jdeš? Co vše tě napadá vyrobit? Máš někoho, komu chceš šperk darovat?



jedinečnosti a harmonie

ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: hlubšího smyslu,

děti s potřebou:

HARMONIE

Vycházení vstříc jiným lidem jde někdy proti jejich vlastním potřebám a představám – v takových chvílích zažívají vnitřní konflikt mezi tím, co by samy chtěly, a tím, co si myslí, že by měly dělat. Prožívají přitom silné emoce, které někdy projeví navenek, jindy je prožívají uvnitř, ale i když nic neříkají nebo mluví v náznačích, v jejich chování můžeme vidět známky nespokojenosti, zklamání, strachu či naštvaní.

jedinečnosti a harmonie

ucimesevenku.cz

PŘENÁŠEDLO



Učíme se
venku

ZVÍŘECÍ SOUSEDÉ



Učíme se
venku

SPOLEČNĚ



Učíme se
venku

NABOSO



Učíme se
venku

výzvy pro děti s potřebou: hlubšího smyslu,

ZVÍŘECÍ SOUSEDÉ

Potkej dnes v přírodě nějakého zvířecího souseda - ptáčka na větvi, mravence kráčejícího podél cesty, broučka na kůře... Pozdrav ho a zeptej se, jak se má, kam jde? Buď jemný, šetrný a neruš ho moc.

Koho jsi potkal/a? Jak ses cítil/a? Co můžeš pro svého zvířecího souseda udělat? Možná připravit a plnit každý den pítko? Jak jinak mu můžeš pomáhat?



ucimesevenku.cz

jedinečnosti a harmonie

výzvy pro děti s potřebou: hlubšího smyslu,

PŘENÁŠEDLO

Zkus dnes na procházce přírodou, vyrazit za hranice našeho světa. Najdi si masku či kukátko z přírodniny, které tě přenesou do jiných světů či planet. Stačí si je nasadit a spustit svou fantazii.

Z čeho vyrobíš svou masku? Co v přírodě bude tvé kukátko? Kam se díky nim přesuneš? Jaké to je v jiných světech? Jak se tu cítíš? V čem je to stejné či jiné než v naší přírodě?



ucimesevenku.cz

jedinečnosti a harmonie

výzvy pro děti s potřebou: hlubšího smyslu,

NABOSO

Nohy jsou neuvěřitelné moudré a citlivé. Zkus je pozvat na příjemnou procházku do přírody. Na vhodném místě hurá ven z bot a ponožek. Projdi se po různých místech na boso. Pomalu, lehce. Pak přidej i kamínky či vodu.

Jaké to je chodit s bosýma nohama? Co cítíš? Zpomalíš či zrychlíš chůzi? Jak jinak vnímáš známá místa a povrchy? Kam bys chtěl/a vyrazit naboso?



ucimesevenku.cz

jedinečnosti a harmonie

výzvy pro děti s potřebou: hlubšího smyslu,

SPOLEČNĚ

Celá příroda je propojená, úzce spolupracuje. Zkus pozvat kamaráda či někoho z rodiny na společné stavění. Vytvořte spolu něco v přírodě - bunkr, domek pro skřítky, houpačku, opičí dráhu, piknik... Něco co vás bude bavit spolu.

Koho pozveš ven na společný projekt? Kam vyrazíte? Jaké to je společně tvořit venku? Co vše je jiné, než kdybys tu byl sám/a?



ucimesevenku.cz

jedinečnosti a harmonie

OŽIVENÍ



Učíme se
venku

TANEC S PŘÍRODOU



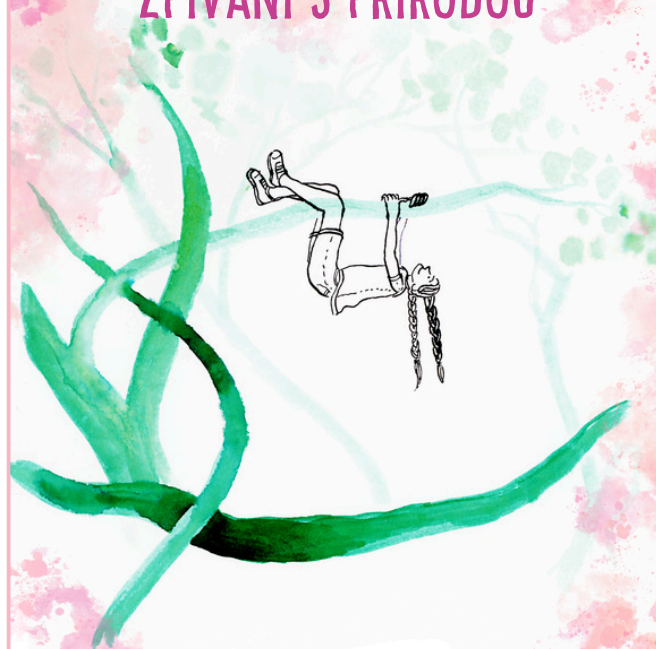
Učíme se
venku

DÝCHÁNEK



Učíme se
venku

ZPÍVÁNÍ S PŘÍRODOU



Učíme se
venku

výzvy pro děti s potřebou: hlubšího smyslu,

TANEC S PŘÍRODOU

Miluješ pohyb jen tak v rytmu hudby či nálady? Zkus dnes na procházce přírodou vnímat zvuky a „hudbu“ okolí. Zkus si zatančit v rytmu přírody. Pozvi vítr do tance, napodobuj pohyby větví, točení a poskakování vody.

Jaké zvuky a rytmus v přírodě slyšíš?
Co tě zláká k pohybu a tanci?
Jak se cítíš při tanci v přírodě?
Koho bys pozval/a do tance?



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: hlubšího smyslu,

OŽIVENÍ

V přírodě je tisíce nápadů a možností, jen čekají, než je chytneš. Zkus ve svých prstech spojit přírodniny a hlinu, modelínu či tuhnoucí hmotu. Pokus se vytvarovat postavičky, zvířata či báje bytosti.

Co tě v přírodě inspiruje? Jaké to je cítit přírodniny ve svých prstech? Koho jsi vytvořil? Jaký příběh či hru to odstartuje? Kam či komu figurku z přírody dáme?



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: hlubšího smyslu,

ZPÍVÁNÍ S PŘÍRODOU

Už sis venku někdy zpíval/a, jen tak pro radost s přírodou? Zkus to dnes. Najdi si příjemné místo, zaposlouchej se do zvuků okolí. Pak si začni broukat své vlastní zvuky nebo melodii, klidně si zazpívej píseň, která tě právě napadla, nebo jakou znáš.

Zpíváš v přírodě nahlas či pro sebe? Máš raději známé písničky či vznikají nové skladby? Jak se cítíš, když zpíváš venku? Cítíš uvolnění, klid či adrenalin?



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: hlubšího smyslu,

DÝCHÁNEK

Někdy nicnedělání má největší sílu. Najdi si dnes místo v přírodě, kde je ti hezky a zkus se doslova obklopit přírodou. Pohodlně si lehni či sedni a nech pracovat přírodu. Zhluboka dýchej a začni svůj „dýchánek“ plný odpočinku. Můžeš si zavřít oči a klidně i na moment usnout.

Jak se cítíš? Jaké slyšíš zvuky? Odpočívá se ti lépe na slunko či ve stínu? Jaké to je chvíli jen odpočívát, poslouchat a neřešit tisíce myšlenek a úkolů v hlavě?



ucimesevenku.cz

děti s potřebou:

POROZUMĚT A PROVĚŘOVAT

Tyto děti vnímají svět kolem sebe v souvislostech, dívají se na věci z různých úhlů pohledu a ve všem hledají logiku. To, co někdo vydává za fakt, potřebují prověřit (kdo to tvrdí a za jakým účelem) a následně analyzovat, aby mohly věc samy (po svém) pochopit. Chtějí rozumět světu. I když některé z nich rozebírají věci, aby zjistily, jak fungují, neznamená to, že jsou to typy, které potřebují vše zažít na vlastní kůži.

Učíme se
venku

děti s potřebou:

KOMPETENTNOSTI

Těmto dětem velmi záleží na tom, aby byly schopné a byly také jako schopné vnímány. Chtějí věci dělat samy a po svém, podrobný návod či detailní instrukce snižují jejich pocit kompetentnosti – „jsem přece dost schopný na to, abych to pochopil“. Jako podceňování vnímají také nabídku naší pomoci nebo když něco přímo dokončíme za ně. To neznamená, že tyto děti mají vždy velkou sebedůvěru a do všeho se pouštějí bez obav.

Učíme se
venku

děti s potřebou:

ZDOKONALOVÁNÍ

Potřeba zdokonalování vede tyto typy k tomu, aby zlepšovaly své schopnosti a dovednosti. Nechtějí trénovat to, co už z jejich pohledu zvládají, a do opakujících se (rutinních) činností vkládají většinou jen málo úsilí. energii investují do činností, které samy vnímají jako výzvu – něco zvládnout, něco pochopit apod.

Učíme se
venku

MOJE MÍSTO



Učíme se
venku

výzvy pro děti s potřebou: rozumět a prověřovat,

děti s potřebou:

KOMPETENTNOSTI

Právě naopak – rády si dokazují své schopnosti v činnostech, které jsou na hraně jejich možností, na druhou stranu se ale obávají selhání, které by potvrdilo jejich „nekompetentnost“. Rodiče mohou větami „věřím, že jsi dost schopný to zvládnout“ nebo „důvěřuju, že si to dokážeš sám dobře rozhodnout“ dítě podpořit. Toto vyjádření důvěry v jejich schopnosti doprovázené opatrnou nabídkou pomoci, pokud si o ní dítě samo řekne, může být pro dítě důležitým motivačním faktorem.

kompetentnosti a zdokonalování

ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: rozumět a prověřovat,

děti s potřebou:

POROZUMĚT A PROVĚŘOVAT

Jsou to děti spíše „teoretické“ – budou si rády s dospělým číst encyklopedii nebo poslouchat jeho vysvětlování, jak věci (zvířata, lidé, stroje, děje v přírodě) fungují. Budou se také doptávat, aby tomu, co je zajímavé, skutečně přišly na kloub. Jejich nejčastější otázkou je „proč“, ať už ji pokládají samy sobě (když přemýšlejí, jak něco funguje), nebo ostatním, když chtějí prověřit, že to, co druzí říkají, dává smysl. Všechny děti se někdy ptají „proč“, ne všechny ale očekávají logicky konzistentní odpověď.

kompetentnosti a zdokonalování

ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: rozumět a prověřovat,

MOJE MÍSTO

Máš své oblíbené místo v přírodě? Pokud ne, zkus si ho najít. Místo, kde je ti příjemné být a ladit své myšlenky a nápady. Můžeš si přibalit i tužku a papír a zapsat to nejdůležitější, co tě napadá.

Kde je tvé místo? Je tiché či je tam rušno? Na co máš výhled? Jsi tu rád/a sám či s přítelem? Jak často sem chodíš? A co ti místo přináší?



kompetentnosti a zdokonalování

ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: rozumět a prověřovat,

děti s potřebou:

ZDOKONALOVÁNÍ

Záleží přitom na věku – dvouleté dítě může vnímat jako výzvu nalít si samo vodu ze skleněné lahve, zatímco desetiletý se už rád nechá obsloužit, protože s těmito praktickými záležitostmi svou kompetentnost nespojuje. Kvůli potřebě zdokonalování tihnou tyto děti k úkolům, kterými by potvrdily svou kompetentnost. Často jsou to úkoly těžké a náročnější, než jaké mohou vzhledem k věku, fyzickým či intelektuálním možnostem zvládnout.

kompetentnosti a zdokonalování

ucimesevenku.cz

ČTENÍ VENKU



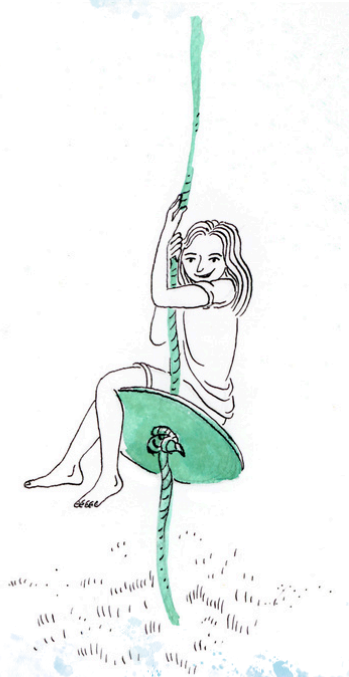
Učíme se
venku

MAPA K POKLADU



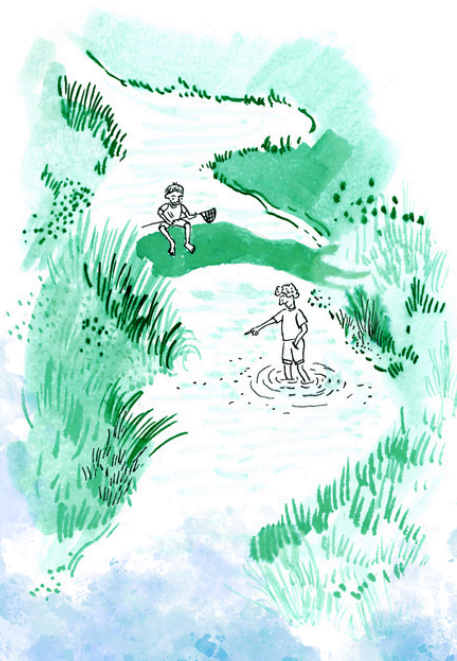
Učíme se
venku

NAPLÁNUJ HOUPAČKU



Učíme se
venku

CESTA DIVOČINOU



Učíme se
venku

výzvy pro děti s potřebou: rozumět a prověřovat,

MAPA K POKLADU

Co ukryt v přírodě někomu tajný poklad - drobnost pro radost, vzkaz, dopis, šifru či svačinu? A pak kamarádovi předat namalovanou mapu pokladu, kde je vyznačená trasa či jen místo úkrytu.

Komu připravíš mapu k ukrytému pokladu? Kde poklad ukryt? Jaké to je hledat a ukryvat překvapení v přírodě? Baví tě spíš ukryvání nebo hledání pokladů v přírodě?



kompetentnosti a zdokonalování

ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: rozumět a prověřovat,

ČTENÍ VENKU

Už jsi vyzkoušel/a venkovní čtecí koutek? Stačí přibalit ven deku či jinou podložku a oblíbenou knihu. Najdi si hezké klidné místo a pusť se do čtení. Stačí i jen chvilka s knihou venku. Hned se přenesesh do jiných světů. Skvělé je číst v houpačce, hamace.

Jaké to je číst venku? V čem je to jiné než pod střechou? Jaké místo sis vybral/a a proč? Kam vyrazíš na čtení zítra?



kompetentnosti a zdokonalování

ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: rozumět a prověřovat,

CESTA DIVOČINOU

Co dnes využít tvé skvělé nápady a připravit pro kamarády či rodinu dobrodružnou stezku přírodou? Stačí ti dlouhá šňůra či provaz a trochu zarostlé přírodní místo. Natáhni provaz místy, kudy chceš, aby vedla cesta, kterou mají ostatní, kteří se drží šňůry, projít.

Jaké místo vybereš? Baví tě spíš příprava stezky nebo její procházení? Jaká místa, chceš aby viděli a zažili tví kamarádi?



kompetentnosti a zdokonalování

ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: rozumět a prověřovat,

NAPLÁNUJ HOUPAČKU

Možná tě baví náročné stavitelské výzvy. Zkus vymyslet a naplánovat jak postavit v přírodě houpačku, která je bezpečná pro nás i šetrná pro přírodu. Pak pozvi kamarády či blízké a zkus ji postavit.

Kde bude vhodné místo? Co budeš potřebovat? Baví tě houpání? Jak se při rytmickém pohybu venku cítíš?



kompetentnosti a zdokonalování

ucimesevenku.cz

JAK TO FUNGUJE



Učíme se
venku

JINÉ SVĚTY



Učíme se
venku

PSANÍ VENKU



Učíme se
venku

VENKOVNÍ POKUS

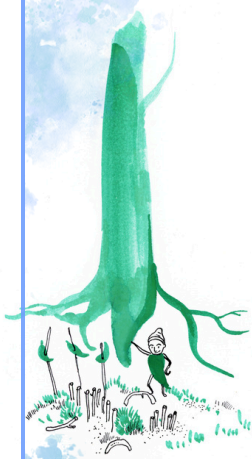


Učíme se
venku

výzvy pro děti s potřebou: rozumět a prověřovat,

JINÉ SVĚTY

Když se spojí příroda a naše představivost, můžeme se procházet v úplně jiných světech i časech. Projdi se krajinou, ale díky svým myšlenkám proživej svá jedinečná dobrodružství.



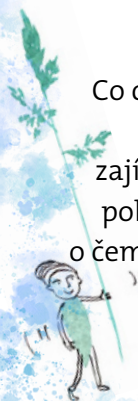
Jaké příběhy a místa chceš navštívit? Jak jiné je prožívat své představy při procházce přírodou? Jak to je být v přírodě, když v myšlenkách putuješ do jiných světů?

ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: rozumět a prověřovat,

JAK TO FUNGUJE

Velcí objevitelé byli často velcí pozorovatelé toho, co a jak v přírodě funguje. Bedlivě sledovali, co a jak se děje kolem nich. Jak se hýbou stíny, co a jak se v přírodě mění. Zkus se dnes dívat na svět jinýma očima a zkus najít nějaké záhady.



Co chytlo v přírodě tvou pozornost?

Jaké to je, když něco nového zajímavého objevíš, když se necháš pohltit nějakou záhadou? Je něco o čem chceš vědět víc? Jak to funguje?



ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: rozumět a prověřovat,

VENKOVNÍ POKUS

Příroda je opravdu nekonečná laboratoř. Každý den můžeme pozorovat přírodní zázraky v přímém přenosu. Co se dnes pokusit udělat vlastní pokus? Naplánuj si ho a udělej. Třeba vyzkoušej odolnost skořápek od vajíček. Kolik toho unesou v různých pozicích?



Jaký pokus vybereš? Bavi tě vymýšlení, plánování nebo spíš samotný pokus venku? Co jsi objevil/a?

ucimesevenku.cz

výzvy pro děti s potřebou: rozumět a prověřovat,

PSANÍ VENKU

Přibal dnes na procházku papír, tužku a možná podložku. Najdi si příjemné místo na sezení s oblíbeným výhledem a chvíli se jen dívej. Pak zkus zapsat své myšlenky a nápady na otázky níže.

V čem tě příroda inspiruje? Co by ses chtěl/a naučit od kamenů, co od stromů, od ptáků, od mraků a co od vody? V čem tě inspirují?



ucimesevenku.cz

UČÍME SE VENKU

www.ucimesevenku.cz



Učíme se
venku

DĚKUJEME ZA PODPORU



Část aktivit vznikla díky projektu,
který byl realizován s finanční
podporou hlavního města Prahy.



Učíme se
venku

AKADEMIE UČÍME SE VENKU

Každý z nás venku v přírodě odpočívá
či si „nabíjí“ své baterky jinak.

Někdo je aktivní, běhá, pracuje na
zahradě, někdo jiný raději fotí, kreslí,
píše a někoho jiného nabíjí spíš
společná procházka, výhled do krajiny,
výšlap do hor či adrenalin při jízdě na
kole z kopce.



Učíme se
venku

KDO TVOŘIL KARTY

Vytvořil tým: Učíme se venku

Texty her: Justina Danišová a Anna Fischerová

Texty k vrozeným potřebám: Šárka Miková

Ilustrace: Martina Kupsová

Grafika: Justina Nováková

Inspirace: příroda

Vydalo: Vzdělávací centrum TEREZA, 2025



Učíme se
venku