

Les a smysly



Reconnect with Nature



Reconnect with Yourself

Cílem dopoledního programu (4 × 45 min) je posílit u žáků propojení s přírodou a se sebou samými. Prostřednictvím smyslového vnímání lesa, jeho zvuků, vůní, textur a dalších podnětů trénují žáci všímavost a jsou vedeni k hlubšímu zamyšlení, čím vším nás les může inspirovat a jak nám být v lese a přírodě zlepšuje osobní pohodu (wellbeing). Žáci také zažijí hravé, dynamické aktivity na otestování smyslů, čímž jim vytváříme společné pozitivní zážitky a vzpomínky spojené s místem a spolužáky. Program nabízí i velký prostor pro tvoření z přírodních materiálů, dle vlastní volby, a následné prezentování děl v tzv. galerii. Závěrečná reflexe směřuje na důležitost přírody v našich životech a zamyšlení, jak si na ni nacházet čas.

Cíle:	Žáci prohlubují propojení s přírodou – jsou venku v přírodě, místo prozkoumávají různými smysly, kreativně využívají bohatství přírody. Bytí venku, obzvláště v lese, zvyšuje wellbeing, tj. všestrannou pohodu. Snižuje stres, zlepšuje náladu, a celkově se cítíme lépe. Žáci posilují napojení na sebe samé, na své smysly – podpoření všímavosti v prostředí lesa a zaměření se na všechny smysly s následnými reflexemi. Žáci pojmenovávají své pocity a potřeby.
RVP ZV:	Klíčové kompetence: Osobnostní a sociální Vlastní wellbeing: - Žák aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). - Žák rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. Klíčové kompetence: K občanství a udržitelnosti Respektující vztah k životu a k světu: - Žák projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku.
Věk:	10 let a více (lze upravit i pro mladší věk)
Délka:	4 × 45 min
Místo:	místo se stromy, ideálně les
Pomůcky:	Pomůcky a materiály si připravte na tyto části: - Blok I: Společné testování smyslů. Podle vybraných her si připravte pomůcky (např. šátek na oči). - Blok II: Tvoření. Doneste pomůcky a materiály podle vámi vybraných a dalších vymyšlených úkolů.
Doporučení:	- Předem se dobře seznámte s místem, kam se s žáky vydáte. Prozkoumejte i blízké okolí. Ujistěte se, že je místo bezpečné pro volný pohyb dětí. Je-li to úplně nové místo, můžete před programem ve škole procvičovat orientaci na mapě a místo si představit. - Připravte pro žáky seznam věcí, které se jim v lese mohou hodit (např. svačina, voda, pláštěnka, podsedák, dlouhé kalhoty, pevné boty, repelent). - Nezapomeňte vzít s sebou do lesa lékárničku a zásoby pitné vody.

BLOK 1

ZAHÁJENÍ (15 minut)

- ★ **Kruh.** Vytvořte na začátku s žáky kruh tak, aby všichni na sebe navzájem viděli a dobře se slyšeli. Můžou stát nebo sedět.
- ★ **Místo a pravidla.** Na začátku seznámte žáky s místem. Společně si připomeňte, jak se chovat v přírodě, a domluvte se na pravidlech, např. kde přesně se mohou pohybovat, s jakou hlasitostí atd). Dejte prostor na otázky.
- ★ **Cíle a plán dne.** Stručně prozradte žákům, co je čeká, a jaké je časové rozvržení dvou bloků, včetně přestávk.
- ★ **Nálada a energie.** Zeptejte se všech, s jakou náladou začínají a kolik mají energie. Rychlou zpětnou vazbu od všech lze např. získat pomocí metody "teploměru" nebo palec nahoru a dolů. To vám pomůže zjistit, s čím žáci začínají, a věnovat čas případným obavám či nepohodě. Zároveň můžete nahlas shrnout, jakou energii má nyní celá skupina a jaké je převládající rozpoložení na začátku dne. To vám pomůže se k tomu vrátit i na konci programu a v reflexi se doptat, jestli se něco změnilo a jak se cítí nyní po několika hodinách v přírodě.
- ★ **Les.** *Kdy naposledy jste byli v lese a co jste tam dělali?* Žáci mohou nejprve sdílet ve dvojicích, trojicích a poté společně.

ÚVODNÍ ČÁST (20 minut)

- ★ **Krok vpřed.** Zůstaňte v kruhu a informujte žáky, že nyní se společně naladíte na přírodu, na les a zjistíte, co tam rádi děláte a jaké máte zkušenosti. Řeknete několik vět a pokud je žáci vyhodnotí jako pro ně pravdivé, tak udělají krok vpřed, směrem do kruhu. Na základě toho se pak můžete doptávat více. Po každé otázce se žáci vrátí zpět do kruhu. Vymyslete si věty, které jsou relevantní a zajímavé pro vaši třídu a váš kontext. Zde je několik příkladů:
 - *Dokážu vylézt na strom.* (Příklady dodatečných otázek: *Kdy naposledy? Co to bylo za strom? Jak vysoko?*)
 - *Rád/a sbírám houby.*
 - *Rád/a válim sudy z kopce.*
 - *Podle zpěvu poznám některé druhy ptáků.*
 - *Mám rád/a vůni vzduchu po dešti.*
 - *Už jsem se někdy spálil/a o kopřivu.*
 - *Už jsem někdy plaval/a v řece.*
 - *Už jsem někdy spal/a pod širákem.*
 - *Už jsem někdy potkal/a divoké zvíře (ne v ZOO).*
- ★ **Wellbeing.** *Z toho, co zde zaznělo, jaké aktivity v přírodě vás baví? Co vám dělá radost? A chcete něco z toho, co zde zaznělo, dělat častěji?*
- ★ **Výzkum.** Prozradte žákům, že existuje mnoho výzkumů o tom, jaké přínosy pro nás má čas v přírodě, bytí venku. Nabízíme například tuto studii:

Výzkum I. Lee a kol., *Influence of Forest Therapy on Cardiovascular Relaxation in young adults*, 2014 dává do souvislosti dobu strávenou v přírodě a vliv na zdravotní stav:

- ★ **10 minut v přírodě** – pokles krevního tlaku
- ★ **20 minut v přírodě** – zlepšení nálady
- ★ **60 minut v přírodě** – zbystrnění pozornosti a smyslů
- ★ **2 hodiny v přírodě** – zotavení imunitního systému

HLAVNÍ ČÁST: SMYSLY (55 minut)

- ★ **Smysly.** V kruhu se ptejte žáků:
 - Jakými způsoby vnímá lidské tělo svět okolo nás?
 - Kolik máme smyslů? Jaké využíváme v lese nejvíce?
 - Existuje více smyslů než pět? Pokud ano, jaké další by to mohly být? (zde můžete představit např. koncept 53 smyslů od Michala J. Cohena, který např. přidává smysl pro gravitaci, barvy, roční období, hlad, strach, čas...)
- ★ **Sluch.** Pojďme si otestovat sluch a vyzkoušet si to jako výzvu! Jak dlouho myslíte, že vydržíte sedět v klidu, nehýbat se, mít zavřené oči a jen poslouchat zvuky přírody? Poslechněte si návrhy žáků a domluvte si s nimi na počtu minut. Doporučujeme 3 – 4 minuty dle věku a nastavení skupiny. Vybídněte žáky, aby si našli klidné místo, např. v okruhu 20 kroků od vyučujícího a aby měli rozestupy 2 metry od sebe a nerušili se. Žáci zavřou oči a zaměří se co nejvíce na zvuky přírody. Signálem určete začátek a konec aktivity.
- ★ **Reflexe v kruhu:**
 - Jaké pocity jste měli a proč? Převažovaly příjemné pocity?
 - Ukažte palcem nahoru nebo dolů podle toho, jak obtížné pro vás bylo poslouchat přírodu potichu a se zavřenýma očima. Pak se lze doptat, co přesně bylo náročné a zda se to žákům stává i při jiných aktivitách, kde se musí hodně soustředit. Zmiňte důležitost pravidelného tréninku soustředění.
 - Kolik různých zvuků jste slyšeli? Pojďme si je vyjmenovat a popsat.
 - Jaké zvuky v přírodě máte obecně rádi?
- ★ **Zvuky přírody.** Dokáže někdo napodobit nějaký zvuk přírody?
- ★ **Zrak.** Pokud je skupina stále naladěna na klidnou činnost se soustředěním, zařadte tuto aktivitu. Potřebují-li žáci již změnu v dynamice, pusťte se do her na společné testování smyslů (viz další krok). V této smyslové aktivitě mají žáci 3 minutky na to, aby v blízkém okolí našli nějaké místo, které jim přijde vizuálně zajímavé a například by si dokázali představit ho vyfotit a vytisknout (detail kůry stromu, pavučina, pohled přes listy na oblohu atd.). Až takové místo najdou, pečlivě si ho prohlédnou. Po třech minutách se vrátí, najdou si partnera do dvojice a místa si navzájem ukážou a popíšu. Čím je konkrétně zaujala?
- ★ **Společné testování smyslů.** Před přestávkou zařadte hravou nebo více dynamickou aktivitu pro celou skupinu. Vy nebo žáci můžete přijít se svou vlastní hrou nebo nabízíme tyto:

SLUCH: Zvukový ninja

Všichni stojí v kruhu se zavřenýma nebo zavázanýma očima, s rozestupy mezi sebou cca jeden metr. Nikdo nesmí opustit své místo, nohy jsou jako přilepené na zemi. Jeden či dva dobrovolníci "ninjové" stojí uprostřed a snaží se tiše dostat ven z kruhu. Kdo uslyší pohyb ninjů, poslepu se snaží rukou dotknout ninjy a tím zabránit, aby se dostal z kruhu ven.

HMAT: Dotkni se a běž!

Žáci vytvoří malé týmy. Uprostřed kruhu jsou kartičky jako např.: *drsné / hladké / měkké / lepivé / kluzké / pružné / chlupaté / křehké / hrbaté*. Učitel vybere nebo vylosuje kartičku a týmy sprintují najít odpovídající přírodninu. Další mohou losovat vítězové. Lze udělat i jako štafetovou verzi, kdy postupně každý člen týmu sám nebo ve dvojici běží pro přírodninu s konkrétní charakteristikou.

SLUCH: Slepý lovec

Vyznačte území, na kterém se bude hrát. Dle velikosti mějte jednoho nebo dva dobrovolníky, kteří budou "slepými lovci". Jejich úkolem bude se zavázanýma očima, jen podle zvuku, dotknout se spolužáka nebo spolužačky, kteří si s ním pak vymění roli.

HMAT: Vláčky

Žáci vytvoří dva stejné týmy. Každý tým vytvoří tzv. "vláček", tj. členové týmu stojí nebo sedí v řadě za sebou a své ruce mají položené na ramenou spolužáka před ním. Dva vláčky jsou paralelně vedle sebe. Máte-li lichý počet žáků, vyzvěte jednoho, aby byl rozhodčím a stál úplně na začátku vláčků, čelem k nim.

Vyučující stojí na konci obou vláčků a ve stejný čas oběma posledním členům týmu z každého vláčku jemně zmáčkne pravé nebo levé rameno, čímž určí směr předávání signálu. Stejným způsobem si ho musí předat následující členové týmu. Až signál dojde úplně dopředu k "lokomotivě", tedy k prvnímu žákovi, tak ten zvedne pravou nebo levou ruku podle toho, které rameno bylo zmáčknuto. Bod získává tým, který byl rychlejší a měl správnou zvednutou ruku.

BLOK 2**HLAVNÍ ČÁST: TVOŘENÍ (60 minut)**

- ★ **Představení úkolu.** Informujte žáky, že nyní v dalším bloku budou využívat přírodní materiály a tvořit dle svých představ. Žáci budou mít možnost si vybrat, co budou tvořit, a zda individuálně, ve dvojicích nebo menších skupinách. Časový limit je přibližně 30 minut a pak se jednotlivá díla představí celé třídě (20 min) – formou tzv. "galerie". Doporučujeme si dopředu promyslet, co vše lze žákům v této aktivitě nabídnout a vybavit se podle toho pomůckami. Žákům při rozhodování může pomoci vidět různé možnosti sepsané na větším papíru nebo kartičkách. Více skupin může pracovat i na stejných úkolech. Dejte svobodu dětem přijít i s jejich vlastními nápady. Důležité je se inspirovat přírodou a využívat smysly. Příklady úkolů najdete zde:

Stezka naboso: Žáci připraví z různých materiálů krátkou pěšinku, kterou si v průběhu "galerie" budou moci ostatní vyzkoušet.

Tajemná taška: Žáci sesbírají do průhledné tašky co nejvíce hmatově rozmanitých přírodnin. V průběhu "galerie" budou ostatní poslepu v tašce dané předměty ohledávat a hádat, o co se jedná. (Pomůcky: látkové tašky)

Lesní parfém: Cílem je nakombinovat různé přírodniny, aby vznikla příjemná lesní vůně. (Pomůcky: skleněné nebo plastové nádoby)

Barevná paleta: Žáci hledají přírodniny různých barev, aby vznikla co nejširší barevná paleta.

Rytmus: Cílem je najít přírodniny, se kterými lze vytvořit zvuky, a vymyslet rytmickou melodii, kterou pak představí ostatním.

"Land art": Pomocí přírodnin žáci vytvoří umělecká díla, např. spirály, věže, obrazy inspirované přírodou.

Domečky: Žáci postaví domeček či dům jakékoliv velikosti a poté ho v galerii představí.

Tetování: Tetování inspirované přírodou pomocí speciálních fixů na kůži či henou. (Pomůcky: speciální fixy či hena).

- ★ **Tvorba:** V průběhu tvoření vše monitorujte a připomínejte, kolik času skupinám zbývá.
- ★ **Galerie:** Nyní žáci představí svá díla a je-li to možné, tak i vyzkouší. Nezapomeňte díla zdokumentovat (foto, video...), abyste měli společné vzpomínky. Po prezentaci každého díla vyzvěte spolužáky, aby formulovali alespoň dvě ocenění (Co vás zaujalo? Co byste ocenili na díle?) a případně položili autorům další otázky.

UZAVŘENÍ (30 minut)

- ★ **Reflexe tvoření.** Vytvořte kruh a společně diskutujte o předchozí aktivitě:
 - *Jak těžký pro vás byl předchozí úkol – inspirovat se přírodou a něco vytvořit? Můžete využít metodu teploměru (ruka nahoře u hlavy znamená snadný, u brady OK, na zemi těžký).*
 - *Co vás při práci nebo tady v tom místě obecně zaujalo nebo příjemně překvapilo?*
 - *S jakými všemi různými přírodninami jsme dnes pracovali?*
 - *Jaké smysly jsme dnes využívali?*
- ★ **Závěrečná škála.** Vytvořte prostor pro žáky zamýšlet se obecně nad rolí lesa a přírody v našich životech. Vytvořte imaginární čáru a naznačte, na kterém konci je ANO a kde NE. Žáci nyní uslyší různé věty a úkolem je se postavit na čáru podle jejich odpovědi. Můžete využít například tyto věty:
 - *Dnes mi v lese bylo příjemně.*
 - *Mám teď více energie (nebo lepší náladu) než ráno.*
 - *Když jsem venku v přírodě na čerstvém vzduchu, tak se většinou cítím dobře.*
 - *Bývám venku v přírodě (ve volném čase) alespoň dvě hodiny každý týden.*
 - *Rád/a bych byl/a v přírodě častěji (ve volném čase).*
 - *Rád/a bych častěji chodil/a se svou třídou se učit ven.*
- ★ **Wellbeing.** Podle kontextu a potřeb vaší třídy se nyní zaměřte buď na téma učení venku a sice, co vše lze udělat pro to, aby se to dělo častěji. Nebo obecně o wellbeingu, osobní všestranné pohodě. Můžete se například domluvit na projektu "Nature Challenge" a sice, že si povedou deník (může být papírový, nebo videa, fotky, či online forma – např. na Padletu), kam si budou zaznamenávat, kdy a kde v přírodě každý týden budou, a mohou doplnit o další zajímavosti. Nechte každého, ať si nastaví vlastní cíl, kolik času by v následujícím měsíci chtěli strávit venku. Užitečnou motivací může být domluva, že za měsíc si uděláte hodinu, kdy žáci budou prezentovat své deníky a sdílet své úspěchy. Další náměty a strategie pro učitele, jak podpořit wellbeing u žáků můžete nalézt přímo v RVP u klíčové kompetence osobnostní a sociální, tématu Vlastní wellbeing (KOS-WEL-000-ZV9-001).



Find more at: www.allies.education



Ministerstvo životního prostředí
České republiky



NAZEMI

Projekt je financován Ministerstvem životního prostředí.