

Prožijte přírodní živly všemi smysly



Sluňákov

Centrum ekologických aktivit
města Olomouce, o.p.s.

Text: Monika Tošenovská



Jsou všude kolem nás. Z nich pocházíme. I všechno kolem nás. Jsou to síly, které hýbou přírodou. Uvědomujete si jejich přítomnost? Dokážete je vnímat všemi smysly a prožít s nimi nezapomenutelné okamžiky? Vydejte se do přírody a pokuste se jim otevřít dveře své mysli, lapat je očima i ušima, nasávat je nosem, dotýkat se jich celým svým tělem...

Vzduch

Bez něj bychom my, ani další živé organismy, nemohli žít – dýchat. Kromě toho je životním prostorem pro mnoho živočichů, kterým umožňuje létání. Vzduchem se šíří pyl a semena mnohých rostlin, ale také různé bakterie a viry. Vzduch a v něm působící síly umožňují i člověku v různých prostředcích vzlétnout, získávat energii z větrných elektráren... Vzduch je kolem nás a přesto si jej většinou neuvědomujeme.

Kdykoli se vydáte ven do přírody, nepamenejte se opravdu pořádně prodýchat na čerstvém vzduchu! Zkuste to udělat i vědomě – zastavit se na okamžik, zavřít oči, zhluboka se párkrát nadechnout a pomalu vydechnout. Dech zpomalujte a uklidňujte. Pošlete čerstvý vzduch do každého kousku vašeho těla – snažte se soustředit a vdechnutý vzduch vést na tři nádechy postupně do plic, poté do rozšířeného spodního hrudníku, do břicha, do podbřišku...

Vnímání svého dechu můžete prohloubit přiložením dlaní do míst, kam dech směřujete.

Všimněte si, jak se vzduch za horkých dnů na některých místech viditelně tetelí (vlní). Sledujte, jak je vítr hravý a s jakou silou se projevuje – lechtá vás na tváři, cuchá vám vlasy, šustí s listím na stromech, kouzlí „mořské“ vlny v trávě či obilí, zamotává prádlo sušící se na šňůře, roznáší různé předměty po okolí a kutálí s nimi, točí větrníky,

houpe větvemi nebo dokonce kývá silnými stromy, vyvrací je a láme, zvedá a odnáší těžké předměty? Ano, vítr může být i nebezpečný... Nebo může alespoň vytvářet překážky. Většinou je s ním ale docela zábava: rozfoukává do okolí barevné listí, shazuje ze stromů kaštiny, postrkuje loďky po vodní hladině, vyfukuje bubliny z bublifuku, vynáší do výšky balonky, rozlétává podzimní papírové draky...

- Zahrajte si s kamarády na tajnou vzdušnou zprávu: Zprávu rozstříhejte na několik částí, vložte je do balonků a balonky přivažte na místa označená v mapce. Kamarádi musí najít podle mapky správná místa, získat balonky (mohou být umístěné za různými překážkami – zavěšené vysoko ve větvích stromů, za potůčkem, který je nutné přejít po kamenech, apod.), zprávu z balonků dostat ven a poskládat dohromady.
- Vítr může být i malířem! Vítr přece umíte vytvořit svou vlastní pusou. Foukat můžete třeba do kapek inkoustu na papíře a vytvářet tak abstraktní obrázky nebo zafoukejte do bublifuku obarveného potravinářským barvivem, bubliny pochytejte na papír a vzniklé obrazce dokreslete podle své fantazie...
- Když už se pustíte do toho foukání pusou, nezapomeňte také na trénink různého foukání, pískání, kvákání a houkání pusou. Vítr přece vydává i různé zvuky! Pomocť si můžete i hrou na píšťalku, flétnu, trumpetu...nebo si zafoukat do dřevěných zvukových zvířátek!
- Vyroberte si starodávný hudební nástroj čaringu – tzv. mluvící dřevo využívané přírodními národy při obřadech. Uřízněte si úzké ploché dřívko dlouhé asi 25 cm. Na jednom konci dřívka asi 1,5 cm od okraje provrtejte díрку a přivažte provázek dlouhý asi 2,5 m tak, aby se uzel dotýkal dřeva. Dřívko pomalujte podle své fantazie. Čaringu roztočte nad hlavou a rozezvučte třeba na louce.
- Zahrajte si na vítr s pomocí dlouhých hedvábných stuh: Těžký letní vzduch se skoro nehýbe – vyzkoušejte pomalé pohyby do stran. Jemný vánek – menší vlnky – do stran. Větřík – rychlejší menší vlnky. Nárazový vítr – rychlé a pomalé pohyby – trhané – nárazy větru. Vichřice – rychlé dynamické pohyby velkého rozsahu. Tornádo – kruhové pohyby, spirály. Potom si zatancujte se stuhami vzdušný tanec podle své vlastní fantazie – jen tak sami nebo s kamarády – dejte průchod samovolným uvolněným pohybům nebo natrénujte synchronizované představení.



Země

Vše kolem nás vzchází ze země – půdy. Ať už to živé, či neživé. Země nám všem tvoří půdu pod nohama a kořeny, poskytuje uchycení, úkryty, vydává obživu, energii... Když se však vzbouří, ve velkém ohrožuje sesuvy půdy, zemětřesením, výbuchy sopek... Jaké máte s živlem země

zážitky vy? Rozhlížíte se na svých výpravách do přírody, po jaké zemi zrovna šlapete? Zdoláváte statečně hory a skály? Boříte se rádi bosýma nohama do písku? Zkoumáte stopy v lesním blátě? Neodoláte – zvednete z cesty kamínky a strčíte ho na památku do kapsy?

- Vytvořte si pocitový chodníček (použijte, kamínky, písek, šišky, klacíky, jehličí, mech, listí...) a vyzkoušejte ho spolu s kamarády. Jeden z dvojice má zavázané oči, druhý ho bezpečně vede. Zavázané oči zbystrí hmat. Poznáte, jaké materiály jste okusili? Jaké jejich vlastnosti jste cítili? Byly pichlavé, chladné, oblé, drsné, měkké...? Který materiál vás překvapil?
- Ukryjte do země tajnou zprávu či malý poklad. Připravte kamarádům náskres s místem, kde najdou zprávu. Tam zapíchněte klacík. Poblíž klacíku je třeba lopatkou vyhrabat zprávu či poklad (ukrytou/ý např. v krabici, obalu od kinder vajíčka, skořápce od vlašského ořechu, malé pet lahvi) ze země.

- Seznamte se s keramickou hlinou: Nejdříve se poslepu soustředte a prohmatejte kousek hlíny. Je váš kus hlíny měkký nebo tvrdý? Hladký nebo drsný? Když si ho přiložíte ke tváři, hřeje nebo chladí? Jak voní? Lze do něj zarýt prsty? Zvládnete z hlíny vytvarovat placičku/kuličku/zížalu? Následně vymodelujte zvíře či figurku dle vlastní fantazie.
- Tvořte z keramické hlíny: Vytvořte si z hlíny placičku velkou jako dlaň. Obtiskněte do ní něco zajímavého, co pochází ze země. Vytvořte spolu s kamarády galerii obtisků a popovídejte si o významu země. Placičky také můžete oříznout do pravidelného tvaru a obtisknout do nich záměrně nějakou řadu přírodnin – např. různé druhy listů stromů, druhy semen, různé mušle apod., destičky vysušit na vzduchu či vypálit, domalovat barvami a zavěsit na stěnu jako herbář či přírodovědnou sbírku. Do hliněné placky také můžete obtiskovat různé předměty z domácnosti a zahrát si detektivní hru na „odhalování otisků“ – obtiskněte šroubek, těstovinu, kolíček na prádlo, šišku, pastelku, lžičku apod. a nechte kamaráda či někoho z rodiny uhodnout, co „zanechalo stopu na místě činu“.
- Malujte hlinou! Rozmočte hlinu ve vodě a malujte prsty či celými dlaněmi na velký formát papíru podobně jako pravěcí umělci tvořící nástěnné malby...



Voda

Ani bez vody není života – tvoří životní prostředí pro většinu živých organismů na Zemi, hasí žízeň rostlin i živočichů, ochlazuje v horkých dnech... Způsobuje ale také pohromy v podobě povodní či tsunami nebo naopak vyprahnutí krajiny při jejím

nedostatku. Umíte si každé setkání s ní užít? Posnídejte v orosené trávě, zatancujte si v horkém letním deštičku, zchladte znavené nohy v horské bystřině, nechte se nadnášet na hladině rybníka, ochutnejte vodu přímo ze studánky či pramínku...

- Jak byste přivolali déšť? Můžete zaprosit, zavolat, zazpívat dešťovou písničku... nebo to zkuste dešťovým kouzlem – připravíte si dlaň jedné ruky a dva prsty druhé ruky, pleskáním prstů o dlaně vytvoříte padající kapky deště, z krátké přeháňky se rozpoutává silný déšť (rychleji tleskejte dlaněmi o sebe), z něho silná bouřka s kroupami (pleskejte dlaněmi o stehna), s blesky a hromy (dupejte)... Nerozpršelo se? A je horko? Tak se navzájem postříkejte vodou z rozprašovače nebo proděravělé PET lahve!
- Vyplavte skrytou zprávu či poklad společnými silami s kamarády: Poklad či

zprávu ukryjte do „truhly“ – obalu od kinder vajíčka a to vhodte do dřevé trubky zavrtnané do země. Spolu s kamarády zkuste „truhlu“ z trubky vysvobodit naléváním vody do trubky pomocí kelímků od jogurtu. Trubka je navrtnaná, voda tedy průběžně uniká a je třeba spolupracovat, rychle doplňovat vodu, ucpávat dírky... Podaří se vám to?

- Co všechno unese voda? Záleží i na tvaru předmětů? Zkuste vyrobit vlastní originální lodičku pouze z přírodních materiálů. Je povoleno navíc použít jen provázek na spojování. Popluje vaše plavidlo?



Oheň

Oheň... Hoří, hoří! Nebezpečí! Právě to většinu z nás napadne, zaslechneme-li o něm či zahlédneme jej. Ano, je to zlý pán, ale také dobrý sluha. Bez něho by se nejen lidstvo, ale ani příroda neobešly. Dává přece tolik potřebné světlo a teplo! Probouzí i ve vás ranní sluneční paprsky touhu

prožít nový den? Padají na vás chmury, když se naopak slunce schová za mraky? Také se cítíte tak bezpečně, klidně a „na správném místě“, když se usadíte k teplu hořícího krbu či ohniště? Probouzí ve vás plameny vášně a touhu zakusit něco nového či odvážného?

- Rozdělejte si oheň! Už jste to někdy zkoušeli pomocí křesadla? Nebo si raději vyberete sirku? Podaří se vám oheň založit pomocí březové kůry/vaty/orobince/papíru/větvičky/třísky? Opečte si na ohni něco dobrého! A nemusí to být jen klasické špekáčky... Zkuste také třeba opečený chleba potřený „ohnivou“ pomazánkou, těstové hady nebo jablka v karamelu!
- Přečtěte si tajnou zprávu: Napište si navzájem s kamarádem tajnou zprávu pomocí citronové šťávy nebo mléka. Tajné písmo nechte zaschnout. Poté ho rozluštěte opatrně nahříváním nad plamenem svíčky. Neviditelné písmo postupně hnědne a objevuje se.



Přijďte přírodní živly vyhledat také v areálu Domu přírody Litovelského Pomoraví a něco zajímavého tu s nimi prožít! Možná vás k tomu zláká některá z akcí pořádaných Sluňákovem – sledujte aktuality na www.slunakov.cz. Ty nejniternější prožitky tu určitě ale získáte ve společnosti svých blízkých nebo úplně o samotě v jiné dny, kdy bude v areálu klidněji. Nasajete vůni blízkého lužního lesa. Ve vlasech ucítíte vánek prohánějící se po pláních Hané. Na tváři vás zahřejí

sluneční paprsky. Na nohou vás zastudí rosa v trávě. A možná se i trošku zaboříte do mocného bahna... K vnímání krás přírody a síly přírodních živlů vás tu také povzbudí unikátní umělecké stavby a instalace. Například už jen samotná pouť přes místní síť umělecky pojatých mostů může být inspirativní. Některé z nich jsou zasvěceny právě přírodním živlům a nejen formou vyrytých „živelných“ slov ve vás snad probudí souznění s těmito mocnými přírodními silami...

