

...ať jde z kola ven, kdo si nechce jít hrát ven!



Sluňákov

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

Text: Monika Tošenovská

Léto je tady a s ním tolik očekávané pobíhání a hraní si venku. Jenže taky se vám stává, že vás zrovna dnes nebaví hrát si s míčem, plácát bábovičky na písku, kreslit křídami na chodník, prolézat hřiště a hrát s kamarády na klasickou honěnou? Tak neváhejte a vyzkoušejte něco nového! Třeba si vyberete i některé z našich her na čerstvém vzduchu...

Protáhněte si tělo a pobavte se s kamarády

Lesní rozcvička

Už víte, že v lese žijí rostliny v různých „rostlinných patrech“? Najdete tam kořenové, mechové, bylinné, keřové a stromové patro. Zacvičte si na ně! Parta dětí se rychle proměňuje na jednotlivá patra podle toho, jak jim jedna vybraná „lesní víla“ ukazuje proutkem: kořenové – lehne, mechové – sedne, bylinné – dřepne, keřové – předkloníme se, stromové – stojíme a vzpažíme. Uvidíte, jak se skvěle protáhnete a jaká to bude legrace! Kdo se jako první „zamotá“ do vlastního těla?

Kukátková honička

Rozdělte se s kamarády do dvojic. „Hledači“ se postaví do kruhu, zakryjí oči a počítají do deseti. „Schovávači“ se během tohoto počítání zkusí schovat v rámci vymezeného prostoru – kruhu dětí včetně prostoru těsně za jejich zády. Děti se tak skrývají mezi sebou navzájem. „Hledači“ si pak nechají jedno oko zakryté a na druhé si „nasadí dalekohled/kukátko“ z druhé ruky. Sami si vyzkoušejte jak snadné/obtížné je v omezeném kukátkovém výhledu najít kamaráda v chumlu dětí!

Hry s pneumatikou

Vytáhněte ze sklepa obyčejnou starou pneumatiku nebo obruč „hula hoop“. Jedno z dětí si ji navlékne šikmo přes tělo a chytí se za ruce spolu s ostatními do kruhu. Obruč se pak vydá cestou přes všechny děti dokola. Je to tak



jednoduché, jak se to zdá? Máte k tomu dost ohebné tělo? Je snazší začít obruč provlékat od hlavy, nebo nejprve protáhnout nohy? Kdo to zvládne nejrychleji? Komu se podaří vymyslet

Na vláčky

Vytvořte vláčky z trojic dětí: seřadte se do řady za sebe a chytněte se za ramena. První má zavázané oči a tvoří nárazník vlaku. Druhý má také zavázané oči a tvoří motor. Třetí má otevřené oči a je strojvůdce – řídí směr jízdy jejich vlaku. Cílem je dojet do depa = 4. hráč, který se různě pohybuje a tím udává směr, kam je potřeba jet. Na začátku mají hráči čas se dohodnout na signálech, které si budou předávat, aby věděli, kam jet – nikdo

originální způsob? Potom přidejte druhou pneumatiku/obruč. Každou nachystejte na „protipól“ kruhu dětí a vyzkoušejte, zda se pneumatiky/obruče navzájem dohoní!

nesmí mluvit ani používat žádné zvuky. Signály si předávají hráči mezi sebou poklepáním na rameno – vpravo, vlevo, stůj, jeď, zrychli apod. Role si po čase dvakrát prohodí tak, aby si každý vyzkoušel každou roli. Jak jste se cítili v jednotlivých rolích? Která vám byla nejpříjemnější? Která byla nejnáročnější? Často zjistíte, že podobnou roli zaujímáte i v kolektivu... a každá je pro kolektiv něčím důležitá!

„Převtěte se“ do zvířátek

Staňte se pavouky a muškami!

Utkejte si jako „pavouci“ složitou síť z lana (nebo šňůry na prádlo) mezi stromy. Potom ji zkuste z různých stran prolézat jako „mouchy“ tak, abyste se nedotkli ani jediného pavučinového vlákna a neskončili jako pavoučí oběd! Někdy je výhodnější podlézt, jindy překročit, někdy je potřeba široce roztáhnout nohy či hodně shýbnout hlavu... Nebo namalujte na zem pravidelnou „křížákovskou“

pavučinu a házejte do ní kamínky = „mušky“ tak, aby se jich co nejvíce zachytilo přímo na křídlová vlákna. Také můžete vyzkoušet, jak je těžké pohybovat se jako pavouk s osmi nohama. Chyťte se s kamarády do čtveřic a projděte domluvenou trasu nebo si úkol uložte ještě náročnější – zkuste po dané trase bezpečně přenést „pavoučí kokon s vajíčky“ (velký balon), tak, jako to dělají třeba lovcíci.

Pohybujte se jako užovky

Chyťte se s kamarády do „hada“ a procházejte různě obtížný terén – do kopce, z kopce, přes kameny, po kládě, pod nízkými větvemi, šterbinou mezi keři... Nezapomínejte se přitom vlnit doprava i doleva jako živí hadi a můžete přidat syčení. Budte ve střehu, ať nezakopnete, nepřišlápnete kamaráda, nezapomenete uhnout před vyčuhující větvičkou apod.

Spolupracujte jako mravenci

Už jste někdy zkoušeli postavit mraveniště? Můžete to zkusit třeba z různě velkých klacků, na které navážete 1–6 stužek (nebo si k tomu



můžete vyrobit speciální molitanové kostky s různým počtem puntíků, jako máme na Sluňákově). Pokud je na klacku navázaná jedna stužka, může ji nést jeden silný mravenec sám. Pokud je na klacku 2 a více stužek, musí je nést společně odpovídající počet dětí. Budou

mravenci ve vašem mraveništi dobře spolupracovat? Nebudou se o klacky přetahovat? Nepošlapou si navzájem nohy? Vystřídají se všichni? Jak se budou domlouvat? Zvládnou to třeba i bez mluvení jako skuteční mravenci? Podaří se vám pevně stojící mraveniště?

Hrajte si s přírodninami

Tvoření z přírodnin

Malujte přírodninami! Můžete jimi malovat do slova – mnohé přírodniny můžete rozetřít na papír – zanechávají za sebou barevnou stopu. Už jste někdy malovali pampeliškou, jahodou, hlínou či zeleným listem? Zanechávají např. květy na papíru vždy takovou barvu, jakou nesou na svých okvětních plátcích? Z přírodnin si také můžete uvařit přírodní vodovky – návod najdete tady: <https://jdeteven.cz/games/cz/malovani-prirodnimi-barvami>.

A malovat přírodninami lze nejen na papír! Přiložte kousky rostlin na bavlněné plátno



(třeba kousek starého prostěradla, obyčejné bílé tričko nebo přírodní nákupní tašku), překryjte dalším kouskem plátna a protlučte jejich otisky kamenem či kladivem na látku. „Malovat“ můžete obrázky i lepením přírodnin do předkreslených tvarů – vyrobte si třeba s kamarády navzájem takovéto „přírodninové omalovánky“. No a nakonec lze přírodninami „malovat“ třeba přírodní obrazy vyskládáním přírodnin do různých obrazců a potěšit tak i další návštěvníky přírody, kteří se sem vydají...

Hraní s přírodninami

S přírodninami lze vymyslet spoustu her! Rozložte si třeba na zemi šátek a vyskládejte na něj několik zajímavých přírodnin z okolí. Ukažte hotovou sbírku kamarádovi, ať si ji zapamatuje. Potom kamarád zavře oči a vy odeberte jednu z přírodnin nebo ji přemístěte. Pozná kamarád, co se stalo? Trénujte si takto paměť navzájem!

Podobně si můžete zahrát také přírodninové pexeso. Nechte kamaráda, ať si vytvořenou sbírku dobře zapamatuje, potom ji zakryjte a dejte kamarádovi za úkol sestavit na svém šátku co nejpodobnější sbírku. Bude si vše pamatovat? Podaří se mu sehnat všechny podobné věci? Je možné někdy najít něco úplně stejného?

Z kamínek, klacíků, šišek, šnečích ulit i jiných přírodnin si také můžete vyrobit různé venkovní alternativy klasických společenských her – klacíkové domino, kaštanovou dámu, kamínkové piškvorky... Většinou k tomu stačí jen trochu barev, křídly na kreslení na zem... a trochu fantazie!



A protože té fantazie a originálních nápadů není nikdy dost, budeme rádi, když se se svými výrobky a nápady na hry pochlubíte! Své nápady a fotky pošlete na e-mail monika.tosenovska@seznam.cz! Na vylovení šťastlivce bude čekat odměna ☺

Staňte se detektivem

Vybavte se lupou, terénním oblečením, kloboukem, zápisníkem a moudrými atlasy a vydejte se pátrat po životě ve vaší zahradě, v louce, lese, ve vodě... Pátrat můžete sami nebo spolu s kamarády. Hledejte živočichy ve skrýších pod kameny, ve štěrbinách pod kůrou, zespod listů, ukryté v květech. Nezapomeňte odhalit jejich přítomnost také podle různých stop! A nemysleme jen otisknuté tlapky v blátě. Podaří se vám odhalit jemné pavučinky v trávě a ve větvích? Objevíte v zemi nory hlodavců a malé dírky od žížal a mravenců? Poznáte maličké hromádky žížalího trusu? Podaří se vám z většího nalezeného trusu různých tvarů poznat, které zvíře ho tu zanechalo? Vypátráte, kdo si v lese pochutnal na rozlouskaných šiškách? Zvládnete najít nějaké ukryté hnízdo či nenápadnou dutinu ve stromě? Není to tak jednoduché, jak se může na první pohled zdát! Nezapomeňte si přitom jako správný detektivové vést deník s poznámkami, kde, kdy a jaké stopy jste našli. Určitě přidejte i vlastnoruční nákresy nebo pořízené fotografie. Jaký nález vás nejvíce překvapil? Která stopa byla nejobtížnější přiřadit svému „pachatel“? Přejeme vám napínavé detektivní případy!

Při průzkumu přírody vás může inspirovat třeba Deník do divočiny: <https://jdeteven.cz/portfolio/cz/denik-do-divociny>.



Neobvyklé zážitky

Nezapomeňte i na „obyčejné“ zážitky z přírody! Ochutnali jste už jetelový lístek nebo květ sedmikrásky? Vyrobili jste si už pampeliškový med? Napili jste se ze studánky přímo v lese? Smočili jste nožky v ledovém horském potůčku? Skočili jste si s chutí do kaluže, až vám vystříkla voda až do očí? Přeskákali jste po kamenech přes potok? Podařilo se vám vylézt do větví stromu? Pochutnali jste si na pikniku v luční trávě či na pařezu v lese? Skákali jste do voňavého sena nebo si v něm schrupli na sluníčku? Pomalovali jste si už obličej „indiánskými“ barvami (třeba borůvkami a ostružinami) nebo se nechali celý den obdivovat v náušnicích z třešní? Žasli jste už nad blikajícími světluškami v letní tmě? ... Ještě ne? Tak to je nejvyšší čas to o těchto prázdninách napravit!

V příštím čísle Naší přírody se můžete těšit na další tipy, jak se v přírodě bavit a hlavně, jak si ji užít všemi smysly ☺



Další tipy, jak se venku nenudit, najdete v mnoha knihách nebo také na webových stránkách, např. <https://jdeteven.cz/cz>, <http://www.hrajemesivenku.cz/> nebo <https://ucimesevenku.cz/>.