

# Jak pro/u/pře/žít zimu v přírodě i doma



Sluňákov

Text: Monika Tošenovská, Monika Vraštilová  
Foto: Monika Tošenovská, archiv Sluňákova

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

*Zima je dlouhé období, které máme využít k odpočinku (stejně jako příroda). Někdy je to fajn, jen tak lenořit v teplíčku třeba u krbu, ale může se stát, že tě to brzy přestane bavit. A protože nuda není pro nás, najdeš zde nějaké nápady, co dělat doma, když je venku nevlídne a tma, a naopak, co dělat venku s kamarády, když je spousta sněhu a mrzne.*

## Pojď do přírody

I když se může zdát, že v zimě příroda spí a že v ní není nic zajímavého k vidění, opak je pravdou. Procházka do přírody může získat najednou dobrodružný nádech, čeká tě pátrání, hledání a zkoušení nových možností.



- stopuj zvěř
- pozoruj ptáčky na krmítku a pravidelně jim dosypávej dobroty
- připrav vánoční stromeček pro zvířátka
- hledej pobytové stopy zvířat (stopy, trus, peří, srst, vyklované ořechy, okousané šišky...)  
odlévej stopy ve sněhu
- (návod najdeš v č. 1/2017, str. 63)
- nasbírej větvičky ze stromů a zkus je určit  
najdi dřevo a roztop oheň
- uvař si na ohni přesnídávku z jablek
- najdi šípky a uvař si z nich čaj
- natrhej barborky (třešňové větvičky se trhají 4. prosince na svátek sv. Barbory a v teple by měly vykvést do Štědrého dne)
- pozoruj padající vločky lupou a zkoumej jejich rozmanitost
- sleduj venku námrazu či jinovatku a vyfoť si krásné detaily



## Recept na přesnídávku

Přesnídávka z jablek vařená na ohni

Najdi v přírodě dřevo a rozděluj oheň, do kotlíku nastrouhej jablka a vař nad ohněm do úplného změknutí. Pokud se ti bude přesnídávka zdát málo sladká, přidej trochu cukru. Dobrou chuť!

Pro pozorování zimní přírody můžeš využít např. tyto určovací klíče a atlasy: Malý průvodce naším běžným ptactvem (SEV Divizna), Na stopě (J. Nešpor, Lipka), Zvířata Evropy (Ch. Gibson, Slovart), Atlas savců České a Slovenské republiky (J. Dungel, Academia), Atlas pupenů (Chaloupky), Ptačí sousedé (Lipka), Klíč k určování stop savců (Chaloupky), Ptáci na krmítku (Sever).



## Peč, vař, ochutnávej

K zimě neodmyslitelně patří spousta vůní, chutí a dobrot. Vyzkoušej své oblíbené pochoutky, ale zkus i něco nového.



## Recept na muziku

Muzika se dříve chystala 21. prosince na svátek sv. Tomáše. Ochutnat se směla až na Štědrý večer. Do hrnce dej rozvařit sušené ovoce (švestky, jablka, hrušky). Přidej omytou citronovou kůru bez bílé dužniny, hvězdičku badyánu, lžičku hřebíčků, kus skořicové kůry, kousek vanilky. Prolisuj a zahusti strouhaným perníkem (není nutné), přidej podle chuti cukr, citronovou šťávu, rum, spařené oloupané mandle, jádra vlašských ořechů a rozinky. Dej do chladna uležet. Jí se k vánoče, teplá i studená.

- upeč voňavé perníčky a zkus vymyslet originální přírodní motivy bez potřeby speciálních vykrajovátek (např. my jsme vytvořili čmeláky ze čtyřlístků)
- svař si džus se skořicí a hřebíčkem
- louskej ořechy a upeč z nich společně s jablky štrůdl
- upeč s mámou vánočku nebo třeba domácí housky
- připrav Muziku (Tomáškový kompot)

## Básnička na zahřátí zmrzlých dlaní a prstů

(Hana Kišová, Hrátky s batolátky, Portál)

Sněhové vločky (zvedneme ruce)  
snáší se z nebe, (třepotáním prstů  
naznačujeme padání vloček)  
na dlani tají,  
(ruce otočíme dlaněmi nahoru)  
ruka nás zebe. (dýchneme si do dlaní  
a protřeme dlaně o sebe navzájem)  
(opakujeme, dokud se nezahřejeme)

## Hýbej se!

Když je venku zima, nezbyvá než se zahřát. Pohybem!



## Tvoř

Brzká tma v zimních dnech je jako stvořená k tvoření doma. Tvořit se dá ale i přímo venku z toho, co zimní příroda nabízí.

### Tvoř venku

- sáňkuj, bobuj, pytluj
- vyjed' na výlet na běžkách
- kouluj se
- brusli
- tvoř sněhové andělíčky (polož se do sněhu a mávej rukama a nohama do stran)
- osprchuj se sněhem z větví
- klouzej se na zmrzlé cestě
- vyprav se s kamarády nebo rodinou na výlet na kopec
- vyjdi s kamarády koledovat



- postav sněhuláka nebo jakoukoliv jinou stavbu ze sněhu
- vytvoř ledové ozdoby – vlož přírodniny do kelímku, zalij vodou a nech zmrznout, vyklop a ozdoby rozmístí kolem domu nebo třeba podél cesty v lese (přesný návod a foto najdeš v č. 2/2018, str. 83)
- vyzkoušej zamrzající bubliny nebo malovat vodovkami na sněhu (návod zde: <https://ucimesevenku.cz/druziny/venku-v-zime/>)
- postav sněhové jeskyňky
- zahraj si s kamarády na sněhové archeology

### ❄ Návod na sněhové jeskyňky

Vytvoř malé pevné kopečky sněhu a z jednoho boku do nich vydlabej díru. Do děr vlož malá

překvapení pro kamarády nebo zapálené čajové svíčky lemující tajuplnou večerní cestičku.

### ❄ Návod na hru na sněhové archeology

Ve vymezeném malém prostoru s kamarády zakopejte několik zajímavých drobností (ideálně přírodnin, které v případě nena-lezení nebudou v přírodě na obtíž – třeba šišku, kaštan, klacek, kámen, jablko, dýni,

bramboru, mrkev, kedlubnu...). Ideálně si předem své „poklady“ navzájem neukazujte. Vyměňte si s kamarády stanoviště a hledejte. Najdete všechno, nebo najdou lesní zvířata překvapení ke svačině?

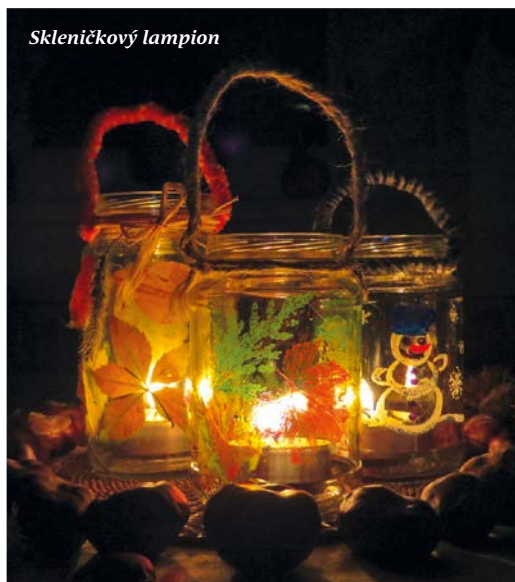
## Tvoř doma

- vyrob si lampion a vyjdi s ním na noční procházku
- vyrob ozdoby na vánoční stromeček z přírodnin (ze semínek, šišek, z kůry pomerančů, koření...)
- vyrob krmítko pro ptáčky (návod najdeš v č. 6/2016, str. 88)
- natrhej větvičky a vyrob si adventní věnec
- skládej obrázky z přírodnin nasbíraných na podzim venku
- vyčaruj ledové květy na okně



## ✂ Návod na výrobu lampionu

Sklenici dobře odmastěte prostředkem na mytí nádobí. Potřete ji disperzním lepidlem (po zaschnutí zprůhlední) k lepení různých materiálů (např. Herkules, Pritt, Tacky Glue) a omotejte zajímavou průsvitnou textilií, svrchní vrstvou obrázkového ubrousku (tzv. dekupáž) nebo pergamenovým (průsvitným) papírem duhově pomalovaným barvami nebo potištěným otisky listů, či ozdobte přírodninami, krajkami, korálky... Přímou na sklenici lze také malovat barvami na sklo. Dokonale vypadá také sklenice potažená rozvinutou drátěnkou na nádobí a dozdobená korálky. Fantazii se meze nekladou! Kolem závitů sklenice pevně omotejte drátek a vytvořte z něj i ucho k držení lucerničky. Pak už jen stačí vložit dovnitř čajovou svíčku, zapálit a vyrazit vesele prozářit zimní temnotu.



## Užívej si lenošení

- vymýšlej si příběhy a vyprávěj si je s ostatními doma u ohně nebo svíčky, třeba i doplněné stínovým divadlem
- čti si knihy s příběhy z přírody zabalený/á v měkoučké dece a popusť uzdu své fantazii
- popíjej teplý čaj nebo kakao a přes okno přitom pozoruj vločky tančící z nebe dolů nebo mrazové květy na okně a sni
- zavři oči, poslouchej oblíbenou hudbu a představuj si, co chceš zažít venku, až začne hrát slunce