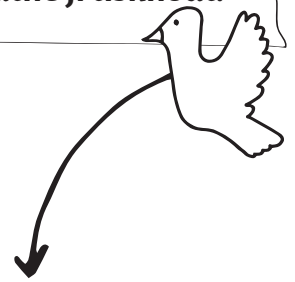


Tato první stránka slouží
jen pro vaši informaci,
není nutné ji tisknout.

Deník do divočiny



Co je Deník do divočiny?

Sada pracovních listů s úkoly, tipy a tvůrčími nápady, které lákají vaše děti ven a motivují je ke zkoumání přírody ve svém blízkém okolí. Deník má 12 čísel a od března 2016 ho budete dostávat 1krát měsíčně společně s newsletterem JDĚTE VEN. K odběru newsletteru se můžete přihlásit na stránkách www.jdeteven.cz.

Pro koho je určen?

Deník a aktivity v něm jsou určeny pro děti ve věku 6 až 10 let. Nicméně řadu aktivit můžete upravit i pro mladší děti.

Co obsahuje?

Obsahem každého čísla deníku jsou **4 pracovní listy** ve formátu PDF:

- omalovánka - titulka měsíce;
- seznam úkolů a tipů, které lákají děti ven do divočiny a motivují je ke zkoumání přírody,
- tvůrčí návody, které navazují na téma měsíce a opět inspirují k pobytu venku.

Co naší rodině Deník do divočiny přinese, když ho budeme celý rok plnit?

- vlastní rodinný deník, plný nezapomenutelných momentů, které jste zažili venku;
- skvělý pocit, že jste s dětmi lépe poznali váš strom, oblíbené místo a přírodu vůbec;
- jistotu, že dokážete lépe odpovídat na všetečné otázky vašich dětí o přírodě;
- radost, že jste byli s dětmi více venku za každého počasí.

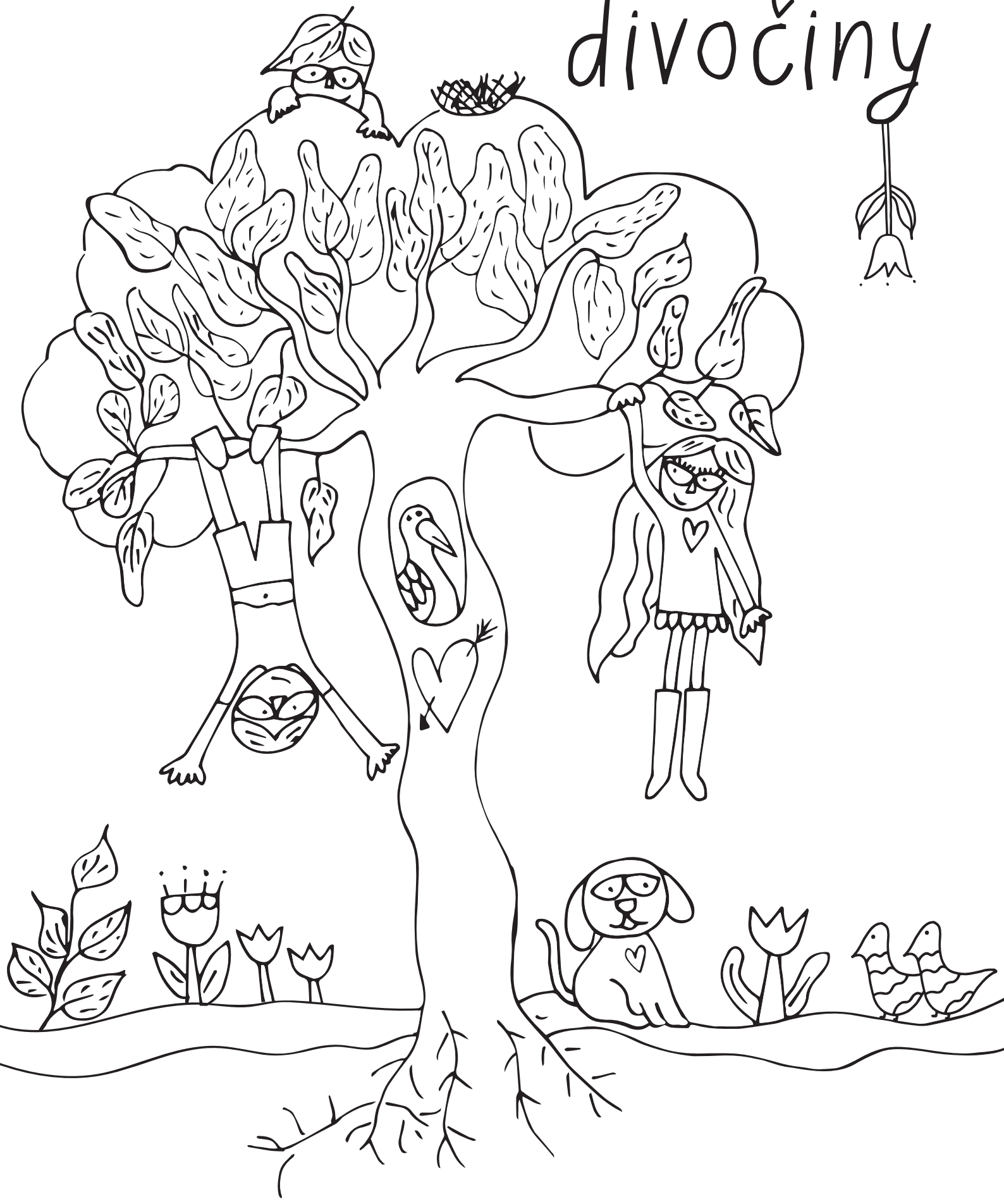
Co je to JDĚTE VEN?

JDĚTE VEN je osvětový program vzdělávacího centra TEREZA. Naším cílem je podporovat rodiče, aby chodili s dětmi ven častěji, protože je to dobré pro jejich fyzické i psychické zdraví a v konečném důsledku i pro zdraví naší planety. Rodičům nabízíme nápady a rady, co a jak s dětmi venku dělat, ale také výsledky nejnovějších vědeckých studií, které prokazují benefity kontaktu dětí s přírodou.



Projekt byl podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska v rámci EHP fondů www.fondnno.cz
a www.eeagrants.cz.

Můj deník do divočiny

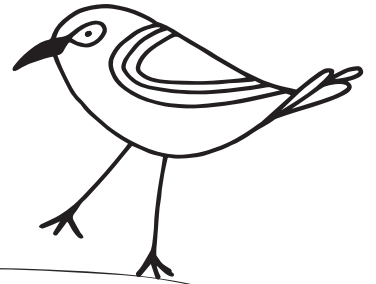
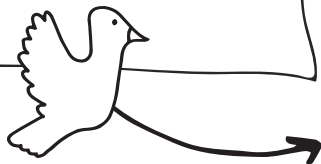


Březen, hurá začínáme !!

1. Vytvoř si svůj deník do divočiny

Pořid' si prázdný sešit nebo blok formátu A4, který se stane tvým deníkem venkovních dobrodružství. Praktické jsou tvrdé desky.

Spočítej listy v sešitu, ať je jich alespoň 25. Ozdob si desky deníku nebo si na ně nalep vytištěnou omalovánku.



2. Navrhni titulní stranu pro měsíc březen

Začíná jaro, všude je zeleno, **najdi doma pastelky** v různých odstínech zelené a **navrhni jarní titulní stranu**.

Pokud je hezky vezmi si deník, pastelky, podložku a **maluj venku**.

3. Objev svůj objev

Jaké objevíš první kvetoucí rostliny?
Namaluj je či vyfoť do deníku.



4. Pozoruj zvířata

Jak se mění chování u zvířat na jaře?
Pozoruj 5 zvířat a popiš/namaluj, co dělají.

Objevíš už i nějaký hmyz?

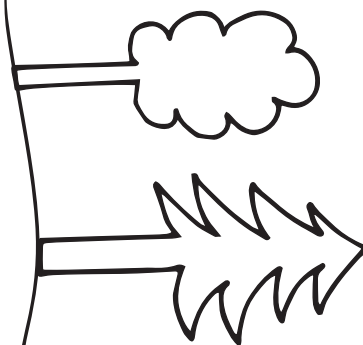
5. Najdi si svůj strom

Vyber si strom, který se ti líbí, je blízko tvého domova nebo cesty, kudy často chodíš. Může být i v parku nebo na hřišti.

Prohlédni si ho a zkus do deníku nakreslit jeho obrázek.

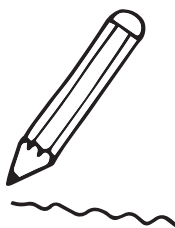
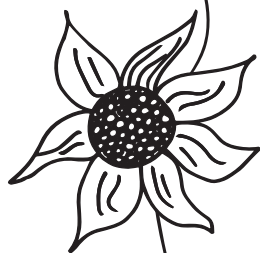
Sleduj každý týden 5 minut, jak se otevírají pupeny tvého stromu. Zapiš si datum, kdy na něm objevíš první lístek.

Za jasného dne **vyzkoušej**, kolik slunce ti dopadá na stránku deníku, když stojíš pod svým stromem. **Polož si otevřený deník na zem** a označ místa, kde je na stránce stín větví a kde svítí slunce.



6. Plánuj svůj čas

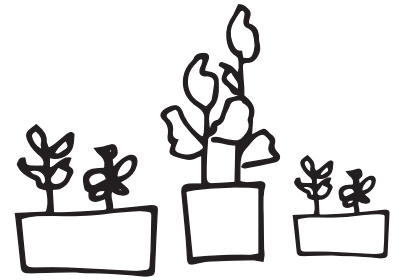
Máš možnost udělat si malý venkovní záhonek, nebo jen truhlík za okno? Zavolej si na pomoc dospěláka a společně **naplánujte**, co vše by se ti líbilo na zahrádce mít (ředkvičky, hrášek, květiny...).



Zapiš 10 minut týdně

Každý týden věnuj alespoň **10 minut zapisování/kreslení** svých pozorování, zážitků a objevů do deníku.

Vyrob si jarní zahrádku



řeřicha
chacha

fazole

hrášek

Jaro už klepe na dveře, pozvi ho dál a pusť se do sázení. **Máš už plán** své zahrádky? Pokud ne, vrať se k aktivitě č.6 v seznamu březnových aktivit. Vyber si rostlinky, které lze předpěstovat doma - **poradí ti dospělák** nebo se dočteš informace na sáčku se semínky. **A jde se na to!**

Co budeš potřebovat?

- kelímky od jogurtu a misku
- lihový fix
- hlínu
- semínka (např. řeřichu, fazole, hrášek, lichořeřišnice)

co to je? jak
dubná?

Jak na to?

Nachystej si kelímek od jogurtu.

Do dna kelímku **udělej ostrými nůžkami dírky** (menším dětem pomůže dospělák).

Na kelímek **napiš** název vybrané rostlinky.

Do kelímku **nasyp** hlínu, tu si naber třeba na záhonku u vás na zahradě.

Do hlíny **vlož** semínka jedné rostlinky tak hluboko, jak se píše na sáčku se semínky. Některá semínka se totiž musí zavrtat hluboko do hlíny, jiná potřebují být jen kousíček pod povrchem.

Kelímek dej do misky a nezapomeň na pravidelné zalévání.



moje zahrádka = ♥ nezapomeni ji
zalívat

PROČ CHODIT VEN

Projekt byl podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska v rámci EHP fondů www.fondnno.cz a www.eeagrants.cz.

**fond
pro NNO**

NROS
Nadace rozvoje občanské společnosti

**nadace
partnerství**
| LIDÉ A PŘÍRODA

ICELAND
LIECHTENSTEIN
NORWAY
**eea
grants**

Proč chodit ven?

Dětem to půjde lépe ve škole, budou se lépe soustředit. Prostě budete spokojenější.

Je to dokázané.

Tato tvrzení se mohou zdát na první pohled příliš odvážná. Nejsou. Mnohé přínosy chození ven ale můžete na svých dětech pozorovat sami. Důležitá zjištění přináší rostoucí řada výzkumů v oblasti medicíny, psychologie i pedagogiky, které byly provedeny v mnoha zemích v posledních dvaceti letech.

Hra v přírodě a s přírodním materiálem představuje skvělou možnost k celistvému rozvoji dítěte. Zapojuje všech pět smyslů: zrak, sluch, hmat, čich i chuť. Umožňuje rozvíjet nejrůznější vrozené dětské schopnosti a stránky intelektu. Prospěšnost pobytu v přírodě jsme shrnuli do osmi hlavních důvodů proč chodit ven. Na následující stránce vám představujeme, jak pobyt v přírodě prospívá našemu tělu, myšlení, rodině školní výuce a naší planetě.

**„ Učme děti chodit ven v každém věku a za každého počasí.
Je to stejně důležité jako jídlo, čištění zubů nebo spánek... ”**



Myšlení venku

Čistíte hlavu?

Hra a odpočinek v přírodě **snížují únavu z myšlení.**



Snižujete stres

Blízkost přírody i pouhý výhled na přírodu nebo **přítomnost pokojové zeleně** pomáhají snížit stres, úzkosti či deprese.

Pobyt venku má zásadní vliv na **obnovení pozornosti dětí a posiluje schopnost soustředění.**

Škola venku

Školy, které umožňují dětem odreagování ve venkovním prostředí nebo které využívají přírodní prostředí jako plnohodnotnou učebnu či laboratoř pro učení, zaznamenávají u dětí **úbytek kázeňských problémů a nárůst motivace.**



Tělo venku

Děti, které si hrají často venku, jsou více **fyzicky aktivní**, mají **menší riziko nadváhy** a krátkozrakosti, zlepšují svou **hrubou a jemnou motoriku**, budují svou **imunitu.**



Rodina venku

Co se stane když se rodina „odloguje“?

Venku to funguje pro děti i pro rodiče a zdánlivě **obyčejné zážitky**, které spolu jako rodina prožijete, **se mohou stát historkou, která děti provází celý život.**



JDĚTE VEN!

Příroda vám prospívá.

Co je dobré pro nás, je dobré pro naši planetu!

Abychom **mohli přírodu chránit, musíme ji nejdříve porozumět** a abychom ji mohli porozumět, musíme ji nejdříve poznat a vytvořit si k ní vztah.

VĚDA O PŘÍNOSECH PŘÍRODY

Člověk jako živočišný druh strávil venku v přírodě převážnou část své historie. Až donedávna panovalo všeobecné přesvědčení, že pobyt venku v zeleni a na čerstvém vzduchu je pro zdraví člověka prospěšný a nebylo vůbec třeba pro to hledat vědecké důkazy. Svět se ale mění a společnost se vyvíjí. **Poprvé v historii se z člověka stal převážně městský druh,** pohybující se v převážně v uměle vytvořeném prostředí a trávící podstatně více času mezi čtyřmi zdmi místností než venku přítomností v přírodním světě. A společností rezonuje otázka, zda tento náš nový způsob existence není v rozporu s naší genetickou výbavou a zda nezačíná oslabovat naše fyzické i duševní zdraví. Zvyšuje se poptávka po novém typu zkoumání a snaha probádat, co vše nám příroda a pobyt v ní přináší. To, co bylo dříve tak samozřejmé, se nyní snažíme prokázat vědou.

Vznikají nové teorie a metafory popisující náš pobyt v přírodě jako **tajemný vitamín N** (z anglického „nature“), který je stejně důležitý pro naše zdraví jako ostatní vitamíny. Nebo naopak vykreslující spojitost nedostatku pobytu v přírodě s některými zdravotními či společenskými neduhy. A tak jak tomu bývá, když se nějaké téma stane populárním, objevují se prvotřídní vědecké práce, avšak také málo podložené spekulace a výzkumy s pochybnou kvalitou.

Při zpracovávání přínosů pobytu, hry a učení se venku v přírodě, na které poukazujeme v rámci osvěty v programu JDĚTE VEN, jsme se snažili **vycházet z takových studií a výzkumů, které lze považovat za kvalitní, a které opírají o standardní vědecké postupy a metodologii.** Většina z nich ostatně byla publikována ve vědeckých časopisech a před svým zveřejněním prošla obvyklým recenzním řízením. Tyto výzkumy ve svém celku jednoznačně prokazují význam zeleně na fyzické a psychické zdraví člověka i jeho sociálně zdravé chování. Obzvláště důležitá je také skutečnost, že k podobným závěrům docházejí zkoumání v různých zemích a kontextech, v různých typech zeleně a u různých aktivit v ní, u různých lidí od dětí po staré lidi na sklonku života a při různých typech a šířích výzkumu. Díky tomu se nejen množí důkazy, ale hlavně se nám skládá celkový obrázek prospěšnosti pobytu v přírodě.

Přese vše, co výzkum o vlivu přírody na celkové prospívání člověka prokázal, je dobré si stále připomínat hranice současného poznání. Některé možné vlivy přírody na člověka stále nejsou dostatečně zmapované. Někdy zase víme jistě, k jakému prospěšnému jevu dochází, stále však dostatečně neznáme mechanismy, co přesně, jak a proč se to děje. Výsledky výzkumů také v žádném případě nesmíme chápat absolutně. **Nemůžeme si myslet, že zeleň a pobyt venku za nás vše vyřeší, že prokázané dopady nastanou hned a u každého.** Výsledky totiž znamenají pouze to, že tyto příznivé dopady jsou častější a pravděpodobnější v situacích, ve kterých na nás má vliv zeleň a pobyt v ní, než ve stejných situacích, avšak bez tohoto vlivu zeleně.

Chcete vědět víc?

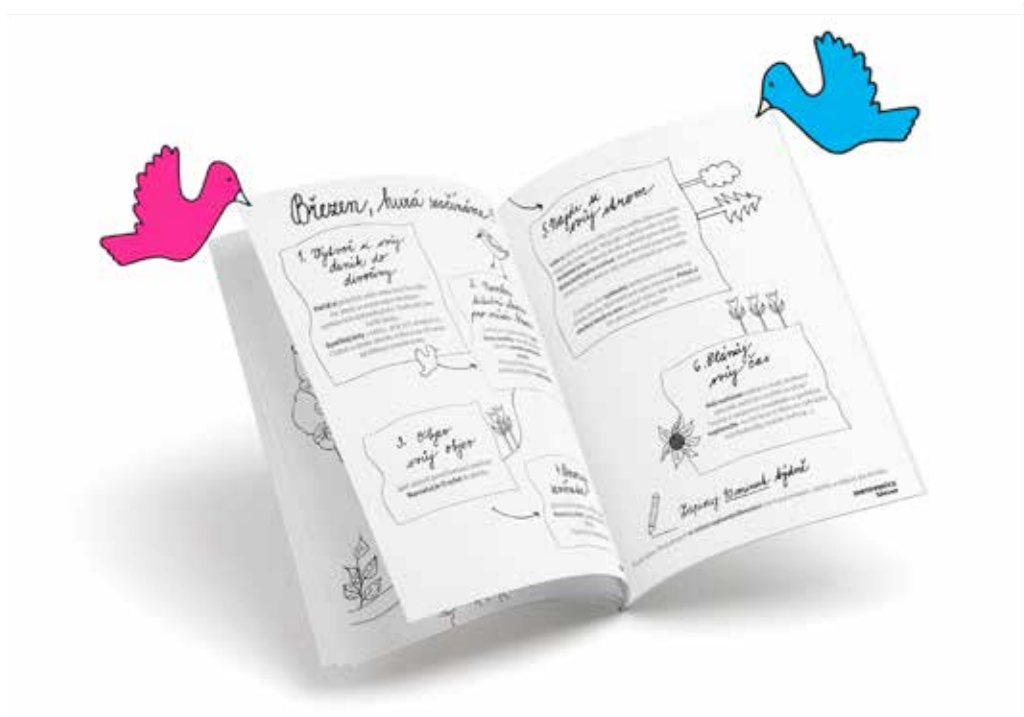
Kdo se chce samostatně pustit do studia tématu, doporučujeme jako vstupní přehledové studie v angličtině především práce Frances Kuo - Parks and Other Green Environments: Essential Components of a Healthy Human Habitat a Kevina Coyla - Back to School: Back Outside. How Outdoor Education and Outdoor School Time Create High Performing Students. **Neměli byste vynechat ani sice méně erudovaný, zato však čtivý bestseller od Richarda Louva The Last Child in the Woods – Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder.**

Vstup do tématu v českém jazyce je poněkud obtížnější, ale situace se v letošním roce výrazně zlepšuje. Přínosy pobytu venku a příklady dobré praxe mapuje nově vydaná **popularizační studii Děti venku v přírodě: ohrožený druh? od Petra Daniše. První český reprezentativní výzkum zaměřujícího na pobyt dětí venku zpracoval tým Nadace Proměny Karla Komárka a výsledky budou zveřejněny na konci dubna 2016.**

Určitě také doporučujeme **sledovat Český portál ekopsychologie ekopsychologa Jana Krajhanzla**, kterému zároveň děkujeme za cenné připomínky při přípravě celé rubriky Proč chodit ven na webu JDĚTE VEN.

Děkujeme, že za váš čas a zájem o téma kontaktu dětí s přírodou. Pokud hledáte více tipů a nápadů, co dělat s dětmi venku za každého počasí, podívejte se **na náš web JDĚTE VEN.**

Můžete se také rovnou připojit ke stovkám rodin, jako je ta vaše, které baví být (s) dětmi v přírodě a přihlásit se do **naší kampaně Deník do divočiny.**



JDĚTE VEN je osvětový program vzdělávacího centra TEREZA. Naším cílem je podporovat rodiče, aby chodili s dětmi ven častěji, protože je to dobré pro jejich fyzické i psychické zdraví a v konečném důsledku i pro zdraví naší planety. Rodičům nabízíme nápady a rady, co a jak s dětmi venku dělat, ale také výsledky nejnovějších vědeckých studií, které prokazují benefity kontaktu dětí s přírodou.

Texty pro tuto kapitolu byly čerpány z webu JDĚTE VEN, a v plném znění je najdete v sekci Proč chodit ven, kde jsou uvedeny také veškeré odkazy na zmiňované vědecké studie. Na přípravě textů se podílel Mgr. Petr Daniš a připomínkoval je ekopsycholog PhDr. Jan Krajhanzl, Ph.D.J.

- © Vydala TEREZA, vzdělávací centrum, z.ú. v roce 2016
- Graficky upravila Reklamní agentura Green CAT, s.r.o.
- Fotografie: Zuzana Machová a archiv TEREZA