

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy
ROZVOJ SCHOPNOSTI POZNÁVÁNÍ

**Lekce
1.2**

BYSTŘÍME SVÉ SMYSLY

Ivana Šircová



osv

Mgr. Ivana Šircová

BYSTRÍME SVÉ SMYSLY

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy

Rozvoj schopnosti poznávání

Lekce 1.2

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea

Katusická 712, 197 00, Praha 9

www.odyssea.cz

Počet stran: 50

Vydání 1., 2007

Obrázek na obálce a v textu: © Mgr. Anna Pekárková

© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-35-7

OBSAH:

1	Úvod	4
1.1	Smysl lekce	4
1.2	Struktura lekce	5
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky	6
1.4	Očekávaný výstup lekce.....	8
1.5	Témata a cíle lekce.....	8
2	Jak realizovat tuto lekci	9
2.1	TÉMA A – Vnímáme všemi smysly.....	9
2.1.1	Cíle	9
2.1.2	Praktická teorie	9
2.1.3	Doporučený postup	10
2.1.4	Evaluaace	12
2.1.5	Seznam aktivit.....	12
2.2	TÉMA B – Smyslové vnímání a prožitky v přírodě	14
2.2.1	Cíle	14
2.2.2	Praktická teorie	14
2.2.3	Doporučený postup	16
2.2.4	Evaluaace	17
2.2.5	Seznam aktivit.....	17
2.3	TÉMA C – Rytmus v našem těle a v našem životě	19
2.3.1	Cíle	19
2.3.2	Praktická teorie	19
2.3.3	Doporučený postup	20
2.3.4	Evaluaace	21
2.3.5	Seznam aktivit.....	22
3	Použitá a doporučená literatura	25
4	Podrobný popis vybraných aktivit	27
	A1 Slyšitelný učitel	27
	A2 Hudba se zavřenýma očima	27

A3 Příjemné vůně	29
A4 Poznáváme vůně	30
A5 Jak mi to chutná?	31
A6 Poznáváme základní chutě	32
A7 Degustace vánočního cukroví	33
A8 Hladíme si zvíře	34
A9 Kapsáře poznávání	35
A10 Tančící dlaně	36
B1 Vůňový koktejl	37
B2 Hlasy z přírody	38
B3 Hladíme stromy	39
B4 Cesta poslepu	40
B5 Malování přírodninami	41
B6 Obrázky z přírodnin	42
B7 Najdi svůj strom	43
B8 Chodíme naboso	44
B9 Bzučení pod rozkvetlým stromem	45
C1 Nasloucháme svému dechu	46
C2 Tep našeho srdce	47
C3 Kde tiká budík	48
C4 Nasloucháme dešti	49
C14 Splašené bubny	50

1 Úvod

1.1 SMYSL LEKCE

Vážení kolegové,

tento text vznikl jako pomůcka pro učitelské sbory, které chtějí týmově zpracovat osobnostní a sociální výchovu do svého školního vzdělávacího programu a do běžné praxe své školy. Smyslem textu je především:

1. Usnadnit učitelům orientaci v základních pojmech, tématech a cílech osobnostní a sociální výchovy (dále jen OSV).
2. Nabídnout ukázky konkrétních postupů a konkrétních aktivit, které je možno využít ve školní výuce OSV.

Lekce OSV jsou vytvořeny jako *průřezové*. Znamená to, že nejsou rozpracovány pro konkrétní ročník nebo předmět. Rozhodnutí o tom, která témata a které cíle bude škola realizovat v jakém ročníku nebo předmětu, zůstává vždy na konkrétní škole. Lekce by měla být realizována průběžně napříč předměty díky spolupráci celého učitelského sboru. Navíc by měla být obohacena dalšími nápady a zkušenostmi učitelů z dané školy.

Studiu konkrétní lekce by měla předcházet celoškolská diskuse o tom, které osobnostní vlastnosti a sociální dovednosti svých žáků chce škola rozvíjet především.

Doporučujeme, aby učitelé z konkrétní školy nejdříve společně prostudovali, prodiskutovali a naplánovali do ŠVP pouze ty lekce, které odpovídají celoškolským prioritám. Ostatní lekce mohou například používat jen ti učitelé, kteří se specializují na příslušná témata.

Věříme, že Vám text pomůže při hledání právě té Vaší cesty k OSV!

Projekt Odyssea, tým projektu „Zavádění OSV do ŠVP“, 2006-2007

**Máme zájem o Vaše nápady a připomínky k této lekci.
Budeme moc rádi, když nám je pošlete na adresu:**

lekce@odyssea.cz

1.2 STRUKTURA LEKCE

Na začátku, v podkapitole 1.3 Úvodní otázky pro učitele i žáky, stručně přibližujeme čtenářům hlavní témata lekce.

V podkapitole 1.4 Očekávaný výstup lekce naleznete přesné znění očekávaného výstupu osobnostní a sociální výchovy, ke kterému byla tato lekce vypracována. Jedná se o cílovou vlastnost osobnosti žáka nebo o sociální dovednost žáka, kterou se snažíme rozvíjet.

Podkapitola 1.5 Témata a cíle lekce obsahuje seznam dílčích měřitelných cílů, které odpovídají očekávanému výstupu lekce. Tyto dílčí cíle jsou uspořádány do témat označených písmeny A, B, C ...

V kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci naleznete informace o tom, jak můžeme během vyučování naplňovat dílčí cíle OSV. Kapitola 2 je uspořádána podle jednotlivých témat této lekce (A, B, C ...).

Každé téma obsahuje podkapitoly:

- ◆ *Cíle*
- ◆ *Praktická teorie*
- ◆ *Doporučený postup*
- ◆ *Evaluaace*
- ◆ *Seznam aktivit*

V kapitole 3 Použitá a doporučená literatura naleznete přesné informace o zdrojové literatuře.

Poslední kapitola 4 Podrobný popis vybraných aktivit obsahuje podrobný popis vybraných aktivit, na které odkazujeme v kapitole 2. Aktivity jsou seřazeny podle jednotlivých témat (A, B, C...).

UPOZORNĚNÍ 1: Seznam aktivit v kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci obsahuje pouze názvy a stručnou charakteristiku aktivit. Podrobný popis aktivit naleznete až na konci lekce v kapitole 4 Podrobný popis vybraných aktivit nebo v použité a doporučené literatuře.

UPOZORNĚNÍ 2: Cíle lekce je samozřejmě možno naplňovat i mnoha dalšími aktivitami, které v lekci nejsou zmíněny. Výběr konkrétních aktivit a jejich úprava pro konkrétní skupinu žáků je vždy v rukou učitele.

1.3 ÚVODNÍ OTÁZKY PRO UČITELE I ŽÁKY

Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.

Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.

- ◆ Hladíte rádi zvířata? Jaké to je?
- ◆ Co vám nejvíc chutná, když chcete mlsat?
- ◆ Posloucháte hudbu se zavřenýma očima? A proč?
- ◆ S jakou vůní se vám spojují letní prázdniny nebo Vánoce?
- ◆ Jaké barvy vám symbolizují zimní období?
- ◆ Kdy naposledy jste si vybavili zážitek na základě stejné vůně?
- ◆ Kterým smyslovým orgánem získáváte nejvíce informací?
- ◆ Proč je dobré rozvíjet všechny smysly?
- ◆ Jak mohou ostatní smysly nahradit ztrátu jednoho z nich?
- ◆ Které prožitky hodnotíte jako nejhlubší? Jakou úlohu při nich hrály vaše smysly?
- ◆ Stalo se vám někdy, že jste se bezděčně roztančili při poslechu rádia?
- ◆ Šije to s vámi, když zaslechnete podmanivý rytmus?
- ◆ Vstáváte brzy ráno bez problémů? Jste celý den v pohodě?
- ◆ Chodíte pozdě spát a špatně usínáte?
- ◆ Všimnete si, když se vám rozbuší srdce? Co vám ten signál říká? Co hned uděláte?
- ◆ Střídáte práci a odpočinek tak, abyste prožili den vyváženě a nepadli před večerem únavou?
- ◆ Žijete spíše ve spěchu, nebo více v klidu a rovnováze?
- ◆ K čemu využijeme smysl pro rytmus v životě?
- ◆ Čím je určován náš životní rytmus z vnějšku?
- ◆ Jaký vliv na náš organismus má rytmus přírody (např. stmívání, střídání ročních dob)?

Učitel: „K čemu je dobré, když posloucháme hudbu se zavřenýma očima?“

Žák: „Víc se soustředím na zvuk, melodii, více vnímám skladbu. Hudba ke mně přijde blíž.“



1.4 OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák rozvíjí smyslové poznávání a cit pro rytmus.

1.5 TÉMATA A CÍLE LEKCE

TÉMA A – Vnímáme všemi smysly.

- Žák dostane příležitost objevit své smysly.
- Žák si vyzkouší, jak fungují jeho smysly odděleně jeden od druhého.
- Žák si uvědomí, jaký význam svým smyslům přikládá.
- Žák přemýšlí o tom, jak hodnotí informace získané smyslovým poznáváním.
- Žák si uvědomí, jaký vliv má smyslové vnímání na vlastní prožívání.

TÉMA B – Smyslové vnímání a prožitky v přírodě.

- Žák prožije v přírodě aktivity zaměřené na smyslové vnímání.
- Žák získá příležitost v přírodě přirozeně rozvíjet všechny své smysly.
- Žák si uvědomí vliv smyslového vnímání pro utváření zážitků z přírody.
- Žák si na základě prožitků z přírody buduje vztah k přírodě.

TÉMA C – Rytmus v našem těle a v našem životě.

- Žák objeví rytmus ve svém těle.
- Žák si vyzkouší, jak reaguje na změnu rytmu.
- Žák se vcítí do rytmu skupiny.
- Žák si všímá, čím je jeho životní rytmus ovlivněn z vnějšku.
- Žák přemýšlí o vlivu přirozeného rytmu v přírodě na svůj organismus i život.
- Žák si uvědomí, jaký je jeho životní rytmus.

2 JAK REALIZOVAT TUTO LEKCI

2.1 TÉMA A – VNÍMÁME VŠEMI SMYSLY

2.1.1 Cíle

- Žák dostane příležitost objevit své smysly.
- Žák si vyzkouší, jak fungují některé jeho smysly odděleně.
- Žák si uvědomí, jaký význam svým smyslům přikládá
- Žák přemýšlí o tom, jak hodnotí informace získané smyslovým poznáváním.
- Žák si uvědomí, jaký vliv má vnímání na vlastní prožívání.

2.1.2 Praktická teorie

V této lekci žák dostane prostor vyzkoušet jednotlivé smysly a přemýšlet o tom, jak fungují jeho smyslové orgány a jaké informace mu smysly přinášejí o okolním světě.

Základní potřebou organismu, tedy také člověka, je orientace v jeho životním prostředí. Je založena na účelném rozpoznávání vlastností objektů, které je tvoří, vztahů mezi nimi i obrazu celé situace.

Vnímání

Vnímání je základní složkou orientace v prostředí. Je to smyslovými orgány zprostředkovaný a v mozku se utvářející obraz vnějšího i vnitřního světa organismu. Je formou poznávání..

Smyslové orgány

Smyslové orgány se specializují na různé druhy podnětů. Činnost smyslových orgánů (tj. senzorické procesy v nich) jsou fyziologickým základem vnímání. Základními smysly jsou zrak, hmat, sluch, čich, chuť. Umístění jejich orgánů v lidském těle je běžně známé. Ale v těle člověka existují další receptory pro utváření smyslových dojmů (vjemů, dříve počitků): např. vestibulární aparát ve vnitřním uchu nám zprostředkovává dojem rovnováhy, ve tkáních a svalech se vytváří smyslové dojmy z napětí a pohybu.

Funkcí smyslových orgánů je sběr informací, dodávání senzorických dat pro vytváření vjemů...

Vjem

Vjem (také termín smyslový dojem, počitek) je určitá organizace senzorických dat. Je to aktivní konstrukce, která vede ke kontrole chování. Má adaptivní funkci.

Při dlouhodobém působení podnětu se smyslový orgán na působící podnět adaptuje, snižuje se práh čivosti (výrazné u zraku a čichu). Spolupůsobením podnětů můžeme zvýšit práh čivosti, dojde k senzibilaci. (Např. slabé zvukové podněty zvyšují zrakovou činnost. Naopak silné zvukové podněty zrakovou činnost snižují).

Dojem, na který jsme zvyklí, je emočně neutrální.

Zrak člověku zprostředkovává přes 90% informací. Další významný objem informací zajišťují hmat a sluch.

Díky našim smyslům získáváme odpovědi na otázky o okolním světě z vlastní zkušenosti. Poznáváme, jaké věci (objekty) kolem nás jsou, zjištěné kvality nám pomáhají utvářet si o nich vlastní představu.

Čím více různých smyslů do poznávání zapojujeme, tím je naše prožívání bohatší a hlubší. Takto získané informace si také lépe vybavujeme. Silné prožitky jsou doprovázeny hlubšími emocemi.

2.1.3 Doporučený postup

- ◆ Pro aktivity zaměřené na rozvoj smyslového vnímání je důležité, aby žáci měli k učiteli důvěru. Pro některé děti je obtížné pracovat se zavázanýma očima, ochutnávat neznámé potraviny, pohybovat se v neznámém prostoru jen pomocí hmatu. Předem je proto nutné vysvětlit žákům smysl vyučování s tématem smyslového poznávání a také žáky upozornit na průběh aktivit, podat přesné a jednoznačné instrukce. Při aktivitách postupovat promyšleně a v jejich průběhu zajistit bezpečnost fyzickou i psychickou..
- ◆ Žáci vstoupí do učebny, kde hraje tiše příjemná hudba, případně voní aromatická lampa, usadí se na židlích do kruhu. Jak se nám atmosféra ve třídě líbí? Kterými smysly ji vnímáme? Sdělíme cíl vyučování.
- ◆ Vysvětlíme žákům, proč je potřeba v některých následujících aktivitách vyřadit zrak. Žáci sedí na židlích se zavázanýma očima. Provedeme aktivitu na vnímání zvuku. Zeptáme se, jaké informace během aktivity žáci získali a jak to pro ně bylo obtížné?

- Provedeme aktivitu zaměřenou na čich, opět se zavázanýma očima. Zeptáme se, které vůně jim byly příjemné a co si při některých vybavují. Nebo zvolíme aktivitu na poznávání vůní. Významné je, jaké máme dispozice, jak máme rozvinutý čich, jaký je náš zdravotní stav, a také zda jsme se s vůněmi již setkali.
- Provedeme aktivitu zaměřenou na chuť. Důležité upozornění: **před touto aktivitou se zeptáme žáků, zda netrpí jakoukoli alergií** na potraviny. Rizikové potraviny nezařazujeme do vzorků vůbec (např. bonbóny s umělými barvivy a sladidly, ořechy, arašidy, čokoládu). Nezapomeňme, že mnoho alergenů je skryto v hotových výrobcích! Lépe je volit základní potraviny a suroviny (ovoce, zelenina, běžné pečivo...) Zeptáme se žáků, zda poznali všechny podávané ochutnávky. Která chuť jim byla nepříjemná?
- Provedeme aktivitu zaměřenou na hmat. V reflexi se ptáme, v jakých konkrétních životních situacích používáme přednostně hmat?
- Aktivita zaměřená na vnímání barev. Mladším žákům nabídneme z množství různě barevných papírů, nafukovacích balónků nebo pastelek, ať si vyberou takovou barvu, která se jim nejvíc líbí. Starších žáků se ptáme, zda si volí oblečení podle barvy, a kterým barvám dávají přednost a proč? Můžeme si povídat o významu a účincích jednotlivých barev.
- Zamyslíme se společně nad otázkou: jak lze nahradit ztrátu zraku? Mohu vnímat barvy i jinak než zrakem? Jak se do vnímání zapojují ostatní smysly? Jaký rozdíl pociťuji, když vidím a když nevidím? Získávám stejné informace nebo odlišné o stejných věcech?
- V závěrečné reflexi se zeptáme žáků, kterému smyslovému orgánu vyjma očí dávají přednost pro sběr informací o okolním prostředí?
- Při které aktivitě a při používání kterého smyslu se toho nejvíce dozvěděli o neznámé věci?
- Který smyslový orgán ze všech je pro tebe nejdůležitější a proč?

- Kterým způsobem získané informace byly pro tebe nejužitečnější a proč?

2.1.4 Evaluace

- Žáci svými slovy uvedou (starší žáci písemně), co nového dnes ve vyučování prožili a co si přitom uvědomili o používání různých smyslů. Zhodnotí význam smyslového poznávání pro svůj život.

2.1.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Vzdělávací období
A1 Slyšitelný učitel	Žáci se snaží na základě toho, co slyší, popsat učitelovo jednání ve třídě. Soustředění se na zvuk se zavázanýma očima.	1., 2.
Zdroj: ŠIRCOVÁ Ivana.		
A2 Hudba se zavřenýma očima	Žáci poslouchají vybranou hudební skladbu (vážná hudba, relaxační hudba) se zavřenýma očima.	1.,2.,3.
Zdroj: autor neznámý		
A3 Příjemné vůně	Žáci postupně čichají se zavázanýma očima k vybraným vůním, které nemusí poznat. Hledá se nejpříjemnější vůně.	1.,2.
Zdroj: autor neznámý		
A4 Poznáváme vůně	Žáci se snaží se zavázanýma očima čichem poznat vůně známých věcí.	1.,2.
Zdroj: autor neznámý		
A5 Jak mi to chutná?	Žáci ochutnávají se zavázanýma očima spíše neznámé potraviny (zeleninu, ovoce). Každý hledá, co mu nejvíce	1.,2.,

	chutná a popíše, jaká je to chuť.	
Zdroj: autor neznámý		
A6 Poznáváme základní chutě	Žáci ochutnávají se zavázanýma očima potraviny, které se výrazně odlišují základními chutěmi.	1.,2.,
Zdroj: autor neznámý		
A7 Degustace vánočního cukroví	Žáci vlastnoručně vyrobí vánoční cukroví. Ve třídě vyhlásí učitel soutěž o nejchutnější cukroví. Žáci vytvoří degustační komise.	2.,3.
Zdroj: Čapek Martin, Dušek Petr, Vánoční indiánská výprava 2007		
A8 Hladíme si zvíře	Žáci si hladí domácí zvířata. Popisují pocity a co vnímají.	1.,2.
Zdroj: ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s.40.		
A9 Kapsáře poznávání	Žáci poznávají hmatem věci skryté v kapsáři.	1.,2.
Zdroj: ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s.147.		
A10 Tančící dlaně	Žáci se seznamují hmatem s rukama spolužáků, dlaněmi se dotýkají navzájem.	2.,3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi Praha : Portál, 1998. s. 215		

2.2 TÉMA B – SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ A PROŽITKY V PŘÍRODĚ

2.2.1 Cíle

- ◆ Žák prožije v přírodě aktivity zaměřené na smyslové vnímání.
- ◆ Žák získá příležitost v přírodě přirozeně rozvíjet všechny své smysly.
- ◆ Žák si uvědomí vliv smyslového vnímání pro utváření zážitků z přírody.
- ◆ Žák si na základě prožitků z přírody buduje vztah k přírodě.

2.2.2 Praktická teorie

Prožitek

Prožívání je nedílná součást našeho života, prožitek je jedinečný, nesdělitelný a nenahraditelný, nelze jej získat bez osobního zapojení se do aktivity, souvisí s ním úzce i pojem **dobrodružství** (objevování nových oblastí pro získávání prožitků a zkušeností, překonávání vlastních hranic a objevování nových možností, vstupujeme do něj ze svobodné volby).

Zkušenost

Po prožité situaci nastává s určitým časovým odstupem zážitek, který se za jistých podmínek (reflexe aktivity) přetváří ve zkušenost, kterou můžeme využít v dalším životě.

Příroda a její význam pro člověka

Příroda je podstatnou složkou životního prostředí člověka.

Příroda je prostorem pro činnosti i zdrojem pro výchovu. Při činnostech v přírodě dochází k rozvoji nejrůznějších dovedností – fyzických, komunikativních, dovedností spolupráce, k rozvoji smyslového vnímání aj. Využijeme-li možností všech našich smyslů, vnímání přírody nám přinese hluboký prožitek.

Příroda je důležitým východiskem k aktivitám s poznávacím či estetickým účinkem.

Kontakt s přírodou má pro dítě velký význam z hlediska sebepoznávání. Překonávání přirozených překážek v přírodě může pedagog využít pro rozvoj v rovině osobnostní. Při společných řešeních problémových situací v přírodě dochází k efektivnímu rozvoji sociálních dovedností (např. týmové spolupráce). Uplatňování zážitkových aktivit v přírodě tak pomáhá cvičit dovednosti, které si nárokuje dnešní společnost na člověka. Vytvořený vztah k přírodě na základě bezprostředního kontaktu spoluvytváří postoje a hodnotové žebříčky jedince, samozřejmě přispívá i k tvorbě morálního rozměru osobnosti. Na přímých zážitcích dětí jsou

založeny vhodné metody a formy práce – prožitkové a kooperativní učení hrou a činnostmi.

Pobyt v přírodě a potřeby dítěte

Pobytem v přírodě se samozřejmě naplňují i potřeby malého dítěte, především potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů, která se projevuje přirozenou zvědavostí dítěte. Příroda je také přirozeným harmonickým prostředím, kde nalézáme řád, a umožňuje tedy naplnit potřebu určité stálosti a smyslu v podnětech.

Příroda nemusí být vnímána pouze jako zdroj, který lze využít ve svůj prospěch či místo pro naplnění osobních potřeb. Příroda i její jednotlivé součásti mohou být vnímány jako partneři člověka, jako veličina, která zasluhuje pozornost, ohleduplnost a promyšlené jednání, veličina, která poskytuje člověku zpětnou vazbu o jeho jednání, životních podmínkách i zdraví.

Vztah k přírodě

Vztah k přírodě je pojem, kterým se nepochybně většina lidí vymezuje vůči okolnímu světu. Charakterizuje součást životního stylu, vědomě i nevědomě působí na lidské chování a jednání. Vztah k přírodě je obtížné definovat (Krajhanzl 2007), jednak pro mnoho rovin vztahu a souvislost s mnoha významnými tématy dnešní společnosti – různé ekonomické přístupy ke zkoumání přírody, nutnost pochopení celé osobnosti (sebepoznání), různé projevy vztahu (emocionální a fyziologické reakce). Obecně tu působí morální hledisko, přítomnost radosti a vzrušení z prožívání přírody i ochota přizpůsobit své chování přírodě. Konkrétními ukazateli vztahu mohou být např. běžná péče o přírodu (Máchal 2007) nebo míra snah o vytěsňování přírody z vlastního života (Strejčková 2007). Kladný vztah k přírodě bývá obohacením pro celý život, ať už člověk vstřebává prožitky při pobytu venku, vnímá harmonii přírody, aktivně přetváří své bezprostřední okolí, podílí se na ochraně přírody apod. Základ k tomuto vztahu bývá položen v raném dětství. Malým dětem je potřeba poskytnout dostatek času na prožívání, klid a pohodu při pobytu v přírodě.

Jak se **vztah malého dítěte k přírodě** utváří, jednoznačně **vyplývá z možnosti** či nemožnosti se s přírodou bezprostředně setkávat, **dotýkat se jí**, prožívat tento kontakt a sbližovat se s ní. Příroda může být prostorem pro mnoho činností, ale neměla by se stávat pouhou kulisou.

Vlastní zkušenost s přírodou

Jedině přímý kontakt umožní dítěti pravdivý zážitek a tím ho obohatí o vlastní zkušenost s přírodním prostředím. Neméně důležitý bude vlastní vklad nás dospělých - bude záležet na našem vlastním vnímání přírody, našem postoji k pobytu venku a k projevům přírodního prostředí.

Pokud se dítěti stane v období předškolního a mladšího školního věku příroda partnerem, společníkem hraní, přítelem, občerstvovatelem, zdrojem inspirace, zdrojem výzev a dobrodružství, místem k přemýšlení, příjemným místem k odpočinku i prostorem k rozvoji osobnostních a sociálních dovedností, bude jeho příští pobývání v ní podloženo trvalým vztahem pro celý život. Takto vytvořený vztah můžeme označit za vztah ideální.

Vztah k přírodě se stane vnější motivací a posílí vznik vnitřní motivace k péči o životní prostředí, k ohleduplnému jednání k okolí, k přírodě, podobně tak jako vztah k sobě samému určuje vztah k ostatním lidem. Tohoto východiska je potřebné využívat i v environmentální výchově.

2.2.3 Doporučený postup

- Aktivita zaměřená na smyslové vnímání přírody samozřejmě probíhá venku. Vybereme takové prostředí, které je dostupné na vyučování i v okolí školy nebo na školní zahradě, volíme se zřetelem na rušivé prvky z blízkého okolí. Ideální je provádět aktivitu v nerušené lokalitě, např. na škole v přírodě, na školním výletu.
- Vhodnou roční dobou je každé období, dáváme však přednost teplejšímu počasí. Máme-li na zřeteli pohodu žáků, upřednostňujeme radostné prožitky nekomplikované problémy s počasím. Do nepohody se lze s dětmi vydávat až po určité dlouhodobé průpravě.
- Před aktivitami vyžadujícími uklidnění dětí, soustředěnost a pozornost zařadíme odlehčující aktivitu na odreagování (dětí využijí možnost proběhnout se, vypovídat se).
- Instrukce k aktivitám vždy musí obsahovat i pokyny pro bezpečný pohyb a pobyt v přírodě a s nimi související upozornění.
- Úvodem pro každou aktivitu je zásadní promyšlené zcitlivění na téma. Nesvazujeme žáky příliš podrobnými instrukcemi, ponecháváme prostor pro vlastní tvořivost.
- Při zařazování jednotlivých aktivit postupujeme od jednodušších a kratších aktivit k náročnějším a delším.
- Každou aktivitu zakončíme vhodným typem reflexe. Ponecháme dostatečný prostor na doznění prožitků.
- V závěrečné reflexi pokládáme otázky typu: Jak se cítím v přírodě? Co mě v přírodě dnes nejvíc zaujalo? Čemu dávám přednost: pozorovat v přírodě spíše barvy nebo pohyb (změny)? Jakou činnost nejraději dělám v přírodě? Co pro mě znamená příroda?

2.2.4 Evaluace

- Žáci po aktivitách s tvořivým obsahem uspořádají vernisáž nebo si prohlédnou výsledky ostatních spolužáků či se s nimi jinak seznámí.
- Mluvená reflexe, v níž žáci vyjadřují pocity ze svých prožitků v přírodě.

2.2.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
B1 Vůňový koktejl	Žáci si venku sami připraví do skleniček své parfémy z přírody. Použijí části rostlin.	2.,3.
Zdroj: autor neznámý, upravila Ivana Šircová		
B2 Hlasy z přírody	Žáci se usadí v lese a naslouchají hlasům v přírodě. Sdělí si, které zvuky zaznamenali a určí jejich původce.	1.,2.,3.
Zdroj: ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s.48.		
B3 Hladíme stromy	Každý žák si pohladí kůru několika různých stromů. Žáci si sdělují své dojmy a zjištění.	1.,2.
Zdroj: ŠIRCOVÁ Ivana. <i>Metodika OSV, Přípravy na vyučování</i> [online]. Praha : Projekt Odyssea, 2007		
B4 Cesta poslepu	Žáci ve dvojicích zkoumají přírodní lokalitu pomocí hmatu. Jeden má zavázané oči, druhý mu vybere úsek a vede ho.	2.,3.
Zdroj: ŠIRCOVÁ Ivana. <i>Metodika OSV, Přípravy na vyučování</i> [online]. Praha : Projekt Odyssea, 2007		
B5 Malování přírodninami	Žáci malují v přírodě částmi nalezených rostlin a dalších přírodnin	1.,2.

	na bílé čtvrtky. Vytvoří vzorník barev a obrázek s volným tématem.	
Zdroj: ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s.59		
B6 Obrázky z přírodnin	Žáci si venku nacházejí volně uložené přírodniny, ze kterých vytvářejí obrázky. Lze provádět i v místnosti.	1.,2.,3.
Zdroj: ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s.90		
B7 Najdi svůj strom	Žáci se seznamují se stromem hmatem a pak se ho pokusí znovu poznat a najít mezi ostatními stromy. Aktivita ve dvojicích.	2.,3.
Zdroj: ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s.49		
B8 Chodíme naboso	Žáci našlapují naboso na různé přírodní povrchy.	1.,2.,3.
Zdroj: ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s.96		
B9 Bzučení pod rozkvetlým stromem	Žáci naslouchají zvukům hmyzu, který se pohybuje na květech. Rozpoznávají jednotlivé hlasy, různé tóny.	1.,2.
Zdroj: ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s.62		

2.3 TÉMA C – RYTMUS V NAŠEM TĚLE A V NAŠEM ŽIVOTĚ

2.3.1 Cíle

- Žák objeví rytmus ve svém těle.
- Žák si vyzkouší, jak reaguje na změnu rytmu.
- Žák se vcítí do rytmu skupiny.
- Žák si všimá, čím je jeho životní rytmus ovlivněn zvnějšku.
- Žák přemýšlí o vlivu přirozeného rytmu v přírodě na svůj organismus i život.
- Žák si uvědomí, jaký je jeho životní rytmus.

2.3.2 Praktická teorie

Rytmus

Pravidelné střídání uvolnění a napětí. Je jedním ze základních projevů života. Člověk může na sobě pozorovat rytmický tep srdce, střídání nádechu i výdechu, pravidelnou peristaltiku. Naše tělo je řízeno biorytmy, které můžeme pozorovat v závislosti na denní době i měsíčním cyklu.

Všechno, včetně našeho jednání, má svůj rytmus. Jsme jím prostoupeni, rytmus nás všude provází. Každý žije svým osobním rytmem. Přítomnost rytmu se projevuje v našich pohybech i v tom, jak mluvíme. Zvnějšku k nám přicházejí také rytmy, které se musíme naučit vnímat, cítit a prožívat.

Temporytmus

Každá situace, jednání, řeč, pohyb, myšlení se odehrává v určitém tempu – pomalu nebo rychle. Každé tempo má však i současně své vnitřní rytmické uspořádání. K porušení temporytmu dojde, když se určité jednání (situace, děj) odehrává v jiném temporytmu, než mu přísluší.

Např.: spěchám na autobus, který potřebuji stihnout, a nemůžu najít klíče. Začnu-li je hledat zvolna, zruším temporytmus této situace. Vytvořím tím zcela jinou situaci.

Temporytmus je projevem našeho života. Jsme jím psychicky i fyzicky ovlivňováni. Temporytmus vnímáme i z lidí kolem nás, ze způsobu jejich chování.

Vnitřní temporytmus představuje naše psychické pochody, vnější jejich fyzické vyjádření.

Gradace

Součástí citu pro rytmus je i smysl pro gradaci. Umět vycítit vyvrcholení děje, situace, našeho jednání, čas pro změnu, je velmi užitečnou schopností a potřebnou dovedností.

Rytmy civilizace ovlivňující náš život zvnějšku

Jsou dané společenskou dohodou, uspořádávají život společnosti. Např.: jízdní řády, program TV, čas školní docházky, rozvrh vyučovacích hodin, pracovní režim, otvírací doba obchodů, kalendář, úředně stanovený letní čas – posunutí času, hodiny, řízení dopravy – semaforey, atd.

Rytmy v přírodě

Přirozené rytmy můžeme pozorovat a zažívat v přírodě. Např. rytmus deště, bouřky, ptačího zpěvu, svítání a stmívání, přílivu a odlivu, měsíčního cyklu, střídání ročních dob, zrození života, dospívání, zrání, stárnutí, klíčení semen, růstu rostlin apod.

Rytmus v umění a ve sportu

Rytmus nacházíme jako prostředek sebevyjádření při uměleckých aktivitách a v uměleckých dílech. Naše nálady a emoce jsou doprovázeny určitým rytmem. Při poslechu taneční hudby vyjadřujeme rytmus pohybem. Dirigent udává tempo hudebnímu tělesu.

Sportovec vykonává své pohyby v určitém rytmu a tempu (dobře lze pozorovat při veslování, běhu na lyžích, slalomu, běžeckých disciplínách, dálkovém pochodu apod.).

2.3.3 Doporučený postup

- ◆ Lekci můžeme pojmut jako 4 jednotlivé okruhy, které budeme realizovat odděleně. Jsou to: 1. Rytmus v našem těle, 2. Rytmus druhých lidí, 3. Rytmus okolního světa civilizace a společnosti, 4. Rytmus v přírodě
- ◆ Jednotlivá témata můžeme také libovolně propojovat.
- ◆ Na úvod lekce zařadíme aktivitu na zjišťování rytmu (uvnitř sebe, u druhých lidí, v okolním světě – civilizaci a v přírodě). Mohou to být aktivity typu: Tep našeho srdce, Naslouchání svého dechu, Poslouchání tikání hodin, nebo běhu motoru, Poslouchání deště...
- ◆ Po této aktivitě zařadíme reflexi: Co nového jsme objevili? Co nás nejvíc při této aktivitě překvapilo?
- ◆ Vytvoříme zápis na tabuli: Co se všechno v našem životě opakovaně pravidelně střídá? Použijeme brainstorming, učitel zapisuje na tabuli.

- Další aktivita se zaměří na vcítění se do rytmu, na vyladění se a na souznění s rytmem. U mladších žáků zvolíme aktivitu pro pobavení, např. Tleskanou nebo Hlava, ramena, kolena, palce... pro starší žáky zvolíme aktivity typu: Hra s výměnou, Pomerančový tanec.. Následuje reflexe s otázkami: Jak se vám dařilo naladit se na jiný rytmus? Jak v životě podléháme daným rytmům zvnějšíku? Co z toho pro nás vyplývá?
- Zapišeme na tabuli otázku: K čemu je dobré ticho? U mladších žáků se ptáme: Co děláš, když je ticho? K jakým činnostem potřebuješ ticho a klid? Zařadíme aktivitu Pauzy, pro mladší žáky zvolíme poslech libovolného úryvku textu bez pauz a poté s pauzami. Na závěr zapisujeme návrhy odpovědí na tabuli.
- Následuje aktivita zaměřená na analýzu vlastního životního rytmu. Každý žák si napíše na papír stručně svůj denní režim s přibližnými časovými údaji. Starší žáci se pak s výsledky mohou seznámit ve skupinách. U mladších žáků volíme otázky typu: V kolik hodin ráno vstávám, když jdu do školy? V kolik hodin chodím spát? Jak se liší rytmus všedního dne od volných dní (soboty a neděle, prázdniny)? Jak se projevuje rytmus v mém chování a jednání? U starších žáků můžeme navázat otázkami typu: Dokážu střídat práci a odpočinek? Žiji v neustálém spěchu nebo spíše v rovnováze?

2.3.4 Evaluace

- Žák napíše svými slovy úvahu o svém životním rytmu.
- Mladší žáky pozorujeme při aktivitě bubnování své nálady (Rytmus nálady) nebo při společném zpívání a hraní na elementární nástroje.

2.3.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
C1 Nasloucháme svému dechu	Žáci naslouchají svému dechu nebo tomu, jak dýchá druhý člověk.	1.,2.,3.
Zdroj: autor neznámý, upravila Ivana ŠIRCOVÁ		
C2 Tep našeho srdce	Žáci zjišťují svůj tep, nebo tep druhého člověka. V klidu a po zátěži.	2.,3.
Zdroj: autor neznámý, upravila Ivana ŠIRCOVÁ		
C3 Kde tiká budík	Žáci hledají tikající budík ukrytý ve třídě.	1., 2.
Zdroj: autor neznámý, upravila Ivana ŠIRCOVÁ		
C4 Nasloucháme dešti	Žáci poslouchají rytmus deště.	1.,2.
Zdroj: Ivana ŠIRCOVÁ		
C5 Rytmus nálady	Žáci vytukávají prstem na lavici nebo na zemi rytmus své nálady.	2.,3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi Praha : Portál, 1998. s. 48		
C6 Hana-Hana	Žáci vytleskávají rytmus rukama 2x	1.,2.,3.

(Tleskaná)	k sobě, 2x na stehna a přidávají svá jména nebo čísla.	
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi Praha : Portál, 1998. s. 74		
C7 Hra s výměnou	Při zachování rytmu si žáci vyměňují nástroje.	2.,3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi Praha : Portál, 1998. s. 84		
C8 Zpěvavý kruh	Žáci v kruhu podupávají základní rytmus. Postupně každý vykročí a zazpívá jednoduchý motiv. Ostatní jej opakují jako ozvěna.	1.,2.,3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi Praha : Portál, 1998. s. 121		
C9 Hlava, ramena, kolena, palce	Žáci se v rytmu zpívané písně chytají za jednotlivé části těla.	1.,2.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi Praha : Portál, 1998. s. 162		
C10 Čarání při hudbě	Žáci při hudbě vyjadřují své pocity tahy štětcem na papíře.	2.,3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi Praha : Portál, 1998. s. 181		
C11 Na Indiány	Část skupiny bubnuje a část se pohybuje v daném rytmu.	2.,3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi Praha : Portál, 1998. s. 192		
C12 Pomerančový tanec	Dvojice tančí s pomerančem mezi čely. Soustředění se na rytmus, empatii a spolupráci.	2.,3.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi Praha : Portál, 1998. s. 193		
C13 Pauzy	Cvičení na vnímání ticha, jeho úlohy v řeči, zamyšlení nad pauzami v jednání. Cvičení pro sebeovládání.	3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi Praha : Portál, 1998. s. 207		
C14 Splašené bubny	Žáci začínají bubnovat v klidném tempu na podlahu, zrychlují do maxima. Bubeník úderem bubínku zastaví vše v okamžiku, kdy cítí vyvrcholení.	1.,2.,3.
Zdroj: BLÁHOVÁ Krista. Uvedení do systému školní dramatiky. Praha : IPOS - ARTAMA,1996. s. 35		
C 15 Relaxovaný zpěv	Žáci v sedě na zemi opření o zeď volně dýchají. Výdechy ozvučují. Volně zpívají píseň.	3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi Praha : Portál, 1998. s. 231		

3 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

ATKINSON, Rita, L. a kol. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003.
ISBN: 80-7178-640-3

BLÁHOVÁ, Krista. *Uvedení do systému školní dramatiky*. Praha : IPOS – ARTAMA, 1996. ISBN 80-7068-070-9

BUDÍNSKÁ, Hana. *Hry pro šest smyslů*. Praha : ARTAMA, 1994.

Ekologická výchova v mateřských školách. Pardubice : TASK klub – Ekocentrum PALETA, 1996.

KRAJHANZL, J. *Rozmanitost a společné motivy v odpovědích ankety „pojmem vztah k přírodě“*. *Envigogika* [online]. 2007, č. 1 [cit. 2007-05-15]. Dostupné na WWW: <<http://envigogika.cuni.cz>. ISSN 1802-3061.

MÁCHAL, A. Odpověď na anketu. In *Envigogika* [online]. 2007, č. 1 [cit. 2007-05-15]. Dostupné na WWW: <<http://envigogika.cuni.cz>. ISSN 1802-3061.

NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha : Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7

NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-276-8

OPRAVILOVÁ, E.; GEBHARTOVÁ, V. *Rok v mateřské škole*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-847-3

STREJČKOVÁ, E. Odpověď na anketu. In *Envigogika* [online]. 2007, č. 1 [cit. 2007-05-15]. Dostupné na WWW: <<http://envigogika.cuni.cz>. ISSN 1802-3061.

ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi* Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-557-1

ŠIRCOVÁ, I. *Smyslové vnímání přírody a komunikace v přírodě, komunikace pomocí přírodnin* Metodické listy pro předškolní vzdělávání, Praha: Raabe, 2001

ŠIRCOVÁ, I. *Vnímejte jarní přírodu*. Metodické listy pro předškolní vzdělávání, Praha: Raabe, 2002

ŠIRCOVÁ, I. *Spontánní aktivita v přírodě u dětí v mateřské škole. Konference doktorandů 2007(sborník)*. Praha : PedF UK, 2007. ISBN 80-903665-9-7.

ŠIRCOVÁ, I. *Hladíme stromy. Cesta poslepu*. In: *Metodika OSV, Přípravy na vyučování* [online]. Praha : Projekt Odyssea, 2007 [cit. 2007-09-27]. Dostupné na WWW: <http://www.odyssea.cz/metodiky-osv.php?cast=pripravy>

ŠIRCOVÁ, I. *S dětmi v přírodě*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-201-0.

WITT, R. *Vnímejme přírodu všemi smysly*. Praha : Pražské ekologické centrum, 1996

4 PODROBNÝ POPIS VYBRANÝCH AKTIVIT

A1 Slyšitelný učitel

Čas

15 min

Cíle

Žák objeví své možnosti sluchu, zkusí popsat činnost učitele na základě toho, co slyšel, na vnímání zvuků

Věk

Mladší a střední školní věk

Pomůcky

Běžné předměty ve třídě (dveře, okno, židle, křída, tabule, papír, láhev s vodou a sklenice aj.). Šátek pro každého žáka.

Postup

Žáci budou sedět v lavicích jako obvykle při vyučování, ale se zavázanýma očima. Učitel vstoupí do třídy a bude vydávat ilustrující doprovodné zvuky pomocí předmětů ve třídě, které zřetelně oddělí pauzami. Např: dovře hlučně dveře, odsune hlasitě židli, otevře okno, nalije si minerálku do sklenice, bude listovat v třídnici, zapíše datum vrzající křídou na tabuli... Sekvenci zvuků je dobré mít předem připravenou a zapsanou na papíře, abychom se vyvarovali chyb při rekonstrukci učitelova jednání a nepřiliš dlouhou, aby si děti mohly zapamatovat jejich pořadí. Po skončení žáci ve skupinách sestaví popis učitelova jednání. Nakonec jim vše učitel předvede znovu před jejich očima.

Zdroj

Ivana Šircová

A2 Hudba se zavřenýma očima

Čas

20 min

Cíle

Žák se soustředí na zvuk, tóny, melodii, na celkové vnímání skladby. Popíše pocity z poslechu hudby se zavřenýma očima.

Věk

Pro všechny věkové kategorie, u mladších dětí volíme kratší poslech a přizpůsobíme téma skladby.

Pomůcky

Přehrávač CD, CD se skladbami vážné nebo relaxační hudby, šátek pro každého žáka (není nutný).

Postup

Žáci se pohodlně usadí ve třídě a postačí, když zavřou oči. Zaposlouchají se do vybrané hudební skladby. Mladší žáci poslouchají asi 5 minut, starší mohou až 8 min. Po skončení si povídáme o zážitcích z hudby, jak se nám dařilo se soustředit na hudbu, jak jsme ji vnímali.

Zdroj

Autor neznámý

A3 Příjemné vůně

Čas

45 min

Cíle

Žák si procvičí vnímání čichem, určí pro sebe příjemnou vůni.

Věk

Mladší a střední školní věk

Pomůcky

3 až 4 skleničky s víčkem s připravenými odlišnými vůněmi (např. ocet, tekuté mýdlo, skořice, uzený sýr). Nebo použijeme různé aromatické jednodruhové oleje, případně kuchyňské koření.

Šátek pro každého žáka.

Postup

Žák postupně dostane očichat vzorky, potom označí ten, jehož vůně mu byla nejpříjemnější. Není cílem poznat, jakého původu vůně jsou. Nehledáme ani univerzální příjemnou vůni. Soustředíme se na to, aby každý žák dokázal zvolit a popsat pro sebe tu nejpříjemnější vůni. Jak se příjemná vůně odlišuje od těch ostatních? Pokud budeme s výsledky děti seznamovat, můžeme toto cvičení použít pro ilustraci rozdílů vnímání i hodnocení informací i jako cvičení tolerance a respektu k druhým lidem (nebudeme se nikomu smát, že mu voní něco jiného než ostatním).

Zdroj

Autor neznámý, upravila Ivana Šircová

A4 Poznáváme vůně

Čas

45 min

Cíle

Žák procvičí vnímání čichem, poznává známé vůně.

Věk

Mladší a střední školní věk

Pomůcky

Šátek pro každého žáka.

Skleničky s víčkem (5 až 6 ks) s označením. Vzorčky potravin: např. : syrová okurka, rozkrojený citrón, pepermintové žvýkačky, heřmánek – čaj, med, meruňkový džem, majoránka – koření aj. Jednu vůni zvolíme takovou, aby bylo co nejméně pravděpodobné, že se s ní žáci již setkali.

Postup

Žák se zavázanýma očima bude očíhávat postupně jednotlivé vzorky a určovat druh potravin nebo název původce vůně. Tipy zapisujeme do záznamového archu. Ostatní žáci čekají, než na ně přijde řada, v jiné části místnosti. Na závěr se seznámíme s výsledky. Proč někteří poznali všechny druhy a jiní ne? Pro koho bylo poznávání obtížné? Jak bys popsal vůni, u které si nejsi jistý, z čeho pochází?

Zdroj

Autor neznámý, upravila Ivana Šircová

A5 Jak mi to chutná?

Čas

45 min

Cíle

Žák si procvičí chuť. Popíše vlastními slovy, které chuti dává přednost. Na které části jazyka tuto chuť pociťuje nejintenzivněji.

Věk

Mladší a střední školní věk

Pomůcky

Šátek pro každého žáka. Táč nebo talíř se vzorky potravin, asi 4 druhy potravin, 1 ks jednoho druhu pro každého žáka. Např. rozmačkané tropické ovoce, syrová zelenina nastrohaná, bílý jogurt, tvarohový dezert apod.

Postup

Žáci se zavázanýma očima ochutnávají postupně od každého druhu potravin a popisují, jakou má vzorek chuť. Není důležité potraviny odhalit, poznat. Není to soutěž, ale hra na procvičení našeho smyslu, kterým se nejvíce orientujeme při jídle.

Zdroj

Autor neznámý, upravila Ivana Šircová

A6 Poznáváme základní chutě

Čas

45 min

Cíle

Žák si procvičí chuť. Pozná, se kterou potravinou je chuť spojená. Určí ochutnávanou potravinu.

Věk

Mladší a střední školní věk

Pomůcky

Šátek pro každého žáka. Táč nebo talíř se vzorky potravin, asi 4 druhy potravin, 1 ks jednoho druhu pro každého žáka. Např. tropické ovoce, jablko, syrová zelenina nastrouhaná, bílý jogurt, chléb, kyselé zelí, apod.

Postup

Žáci se zavázanýma očima ochutnávají postupně od každého druhu potravin a popisují, jakou má vzorek chuť. Pokusí se určit potraviny. Tipy zapisujeme do záznamového archu. Ostatní žáci čekají, než na ně přijde řada, v jiné části místnosti. Na závěr se seznámíme s výsledky. Proč někteří poznali všechny druhy a jiní ne? Pro koho bylo poznávání obtížné?

Zdroj

Autor neznámý, upravila Ivana Šircová

A7 Degustace vánočního cukroví

Čas

45 min

Cíle

Žák si vyzkouší roli posuzovatele kvality potravin, procvičí si vnímání vůně, chuti i vzhledu potravin. Uvědomí si význam smyslového vnímání při jídle.

Věk

Střední a starší školní věk

Pomůcky

Vánoční cukroví, tácy, degustační talířky nebo papírové tácky, kartónové kartičky s čísly, flipchart a papír nebo tabule a fix, čistá voda a sklenice nebo kelímky na zapíjení ochutnávek pro členy komise, ceny pro vítěze.

Postup

Žáci vlastnoručně doma či ve škole vyrobí vánoční cukroví. Ve třídě vyhlásíme soutěž o nejchutnější cukroví. Žáci i učitelé vytvoří degustační komise 3 až 4 členné. V komisi pro daný výrobek se nesmí samozřejmě účastnit autor posuzovaného cukroví. Posuzují se vždy výrobky jednoho druhu cukroví (sekce: vosí hnízda, kokosové kuličky, perníčky, linecké pečivo, rohlíčky aj.). Hodnocení probíhá anonymně. Vzorčky jsou očíslovány a jen asistent a moderátor zná klíč. Hodnotíme dojem z celkového vzhledu, vůně a chuti. Každou veličinu posuzuje a boduje porota zvlášť, asistent zapisuje výsledky a součty na flipchart. Degustátoři komentují své zážitky z posuzování jednotlivých kategorií. Moderátor vede degustaci jako zábavnou akci. Žáci, kteří se právě neúčastní v porotě, jsou napjatými diváky. Celou aktivitu je dobré vést s humorem a vtipem. Výherce samozřejmě odměníme lákavou odměnou.

Zdroj

Čapek Martin, Dušek Petr, Vánoční výprava Changleska Thozi 2007

A8 Hladíme si zvíře

Čas

30 min

Cíle

Žák si vyzkouší pohladit různá zvířata. Popíše vlastními slovy, jaké vjemy při hlazení zvířete získává a jaké pocity je doprovázejí (např.: při hlazení srsti savců). Uvědomí si význam hmatu pro svůj život.

Věk

Mladší a střední školní věk

Pomůcky

Domácí nebo terarijní ochočená zvířata.

Postup

Upozornění: před touto aktivitou zjistíme, zda některý žák netrpí alergií na zvířecí srst. V instrukci uvedeme pravidla, jak se můžeme zvířat dotýkat a související etické principy našeho chování ke zvířatům.

Žáci si hladí při návštěvě farmy domácí zvířata. Zvířata, která děti chovají doma, můžeme přinést nebo přivést na zahradní slavnost do školy. Můžeme také domluvit návštěvu některého chovatele. Pohladit psa můžeme také při canisterapii. Při dotyku zvířete žáci popisují, co vnímají a jaké mají pocity. Společně si odpovíme na otázku, co nám přináší kontakt s živým zvířetem.

Zdroj

Autor neznámý, upravila Ivana Šircová

A9 Kapsáře poznávání

Čas

30 min

Cíle

Žák si procvičí hmat a poznává jeho prostřednictvím předměty.

Věk

Mladší a střední školní věk

Pomůcky

Několik látkových hlubších kapsářů. V každém ukryté 2 až 3 předměty (např.: 1. jablko, šiška, kámen. 2. guma, papírové kapesníčky, autíčko. 3. cibule, hlemýždí ulita, klacík).

Postup

Žáci poznávají hmatem věci skryté v kapsáři. Volíme spíše předměty dětem známé, aby se dařilo je poznávat. Ptáme se, podle čeho předměty poznali, jaké informace o předmětu pomocí hmatu získali.

Zdroj

ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s.147.

A10 Tančící dlaně

Čas

30 min

Cíle

Žák vnímá dlaně druhého člověka, prostřednictvím hmatu sděluje pohyby.

Procvičuje empatii.

Věk

2.,3.

Pomůcky

Šátek pro každého žáka, CD přehrávač, CD s vybranou skladbou (relaxační nebo vážná klidná hudba).

Postup

Žáci stojí ve dvojicích proti sobě, dotýkají se navzájem dlaněmi, při hudbě se snaží citlivě vést konečky prstů druhého, nebo dělají zvolna pomalé pohyby. Po několika minutách si sedneme do kruhu a povídáme si o dojmech a pocitech z této aktivity.

Zdroj

ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha : Portál, 1998 s. 215

B1 Vůňový koktejl

Čas

60 min

Cíle

Žák si procvičí vnímání čichem. Naučí se rozlišovat přírodní vůně. Prozkoumá čichem přírodniny.

Věk

2.,3.

Pomůcky

Pro každého žáka sklenička se šroubovacím víčkem.(čistě vymytá, bez zápachu).

Postup

Žák si vyrobí vlastní směs vůní z přírodnin, které nasbírá během vycházky. Žáci si venku sami připraví do skleniček své parfémy z přírody. Na konci se mohou všichni seznámit se svými vůněmi.

Zdroj

Autor neznámý, upravila Ivana ŠIRCOVÁ.

B2 Hlasy z přírody

Čas

45 min

Cíle

Žák si procvičí sluchové vnímání. Naučí se rozlišovat různé druhy zvuků pocházejících z přírody, např. jednotlivé ptačí hlasy, zvuky způsobené větrem, stromy, tekoucí vodou, deštěm apod.

Věk

1.,2.,3.

Pomůcky

Přírodní prostředí se stromy, případně tekoucí vodou. Karimatka na sezení.

Postup

Žáci se usadí v lese a naslouchají hlasům v přírodě. Sdělí si, které zvuky zaznamenali a určí jejich původce.

Zdroj

ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s.48.

B3 Hladíme stromy

Čas

45min

Cíle

Žák si procvičí hmat i ostatní smysly. Žák získá příležitost utvořit svůj postoj ke stromům.

Věk

1.,2.

Pomůcky

Les, park, jakékoli přírodní prostředí se vzrostlými stromy.

Postup

Každý žák pohladí několik stromů. Vzájemně si všichni stromy ukáží, popíší charakter kůry, objeví rozdíly. Učitel vysvětlí, čeho si mají žáci všimnout: zda se kůra drolí, jakou má barvu, zda je hladká nebo hrubá, jestli voní, a všech jiných zvláštností, které na ní objeví. Nakonec každý žák vybere jeden strom, který se mu nejvíce líbil a představí jej ostatním. Odpovídá na otázky: Jaký je povrch kmenu? Je ti příjemný nebo nepříjemný a proč? Který strom se ti nejvíce líbil?

Zdroj

ŠIRCOVÁ_Ivana. *Metodika OSV, Přípravy na vyučování* [online]. Praha : Projekt Odyssea, 2007

B4 Cesta poslepu

Čas

45 min

Cíle

Žák si procvičí hmat a další smysly. Žák zjistí, jaké to je, když nevidí. Žák prozkoumá svoje pocity při cestě poslepu. Žák uvede, jaký smysl pro jeho vlastní život mají zážitky z vyučování.

Věk

2.,3.

Pomůcky

Pro dva žáky jeden šátek na zavázání očí. Školní zahrada, park, les a jiné rozmanité přírodní prostředí.

Postup

Žáci utvoří dvojice. Každá dvojice bude používat jeden šátek. Určí si, kdo bude mít jako první zavázané oči. Každá dvojice pracuje samostatně a vzdálená od ostatních, aby se vzájemně nerušily. Pak si vymění svoje role.

Nakonec se všechny dvojice sejdou na výchozím místě. V kruhu pokládáme reflektující otázky, na něž postupně odpovídají všichni žáci.

Jak se ti dařilo poznávat přírodu hmatem? V jaké míře zapojuješ hmat do poznávání, když vidíš? Je rozdíl mezi tím, jak používá hmat ten, kdo vidí a kdo nevidí? Jaké to je, když nevidíš? Jak ses cítil při cestě poslepu?

Zdroj

ŠIRCOVÁ Ivana. *Metodika OSV, Přípravy na vyučování* [online]. Praha : Projekt Odyssea, 2007

B5 Malování přírodninami

Čas

90 min

Cíle

Žák si procvičí smyslové vnímání při objevování barev v přírodě.

Věk

1.,2.

Pomůcky

Bílé kreslicí čtvrtky – dvě pro každého žáka, podložky, obyčejná měkká tužka pro každého. Venkovní prostředí, kde lze natrhat části rostlin (školní zahrada, louka, polní cesta, rumiště apod.)

Postup

Žáci malují v přírodě částmi nalezených rostlin a dalších přírodnin na bílé čtvrtky. Vytvoří vzorník barev a obrázek s volným tématem. Aktivitu zakončíme vernisáží všech obrázků. Obrázky nehodnotíme.

Zdroj

ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s. 59

B6 Obrázky z přírodnin

Čas

45 min

Cíle

Žák vytvoří obrázek z přírodnin, vysvětlí svůj záměr a výběr užitého materiálu.

Věk

1.,2.,3.

Pomůcky

Rozmanité přírodní prostředí s možností sběru přírodního materiálu (kamínky, klacky, listy, plody, písek, štěrk, kůra apod.). Fotoaparát nebo kamera (není nutné).

Postup

Žáci vyhledávají zajímavý přírodní materiál, připravují si plochu a skládají obrázky. Učitel vytváří také obrázek. Může také fotografovat nebo natáčet práci dětí a jejich výtvary. Každý žák pracuje samostatně. Závěrečnou vernisáž doprovodí slovo jednotlivých autorů. Zeptáme se, co je inspirovalo k jejich dílu. Jaké přírodniny to byly nejdřív? Jaké barvy a tvary tě zaujaly?

Zdroj

ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s. 90

B7 Najdi svůj strom

Čas

45 min

Cíle

Žák rozvíjí svůj hmat. Poznává podle charakteru povrchu kůry daný strom. Svoji informaci, kterou získal hmatem, konfrontuje s informací získanou zrakem.

Věk

2.,3.

Pomůcky

Přírodní prostředí s různými druhy stromů. Šátek pro každou dvojici žáků.

Postup

Žák se seznamuje se zavázanýma očima pomocí hmatu s vybraným stromem. Druhý z dvojice ho odvede zpět na výchozí místo (asi 30 až 50 kroků). Poté si první rozváže oči a pokusí se znovu strom poznat a najít mezi ostatními stromy. Ptáme se, jak se nám dařilo poznávat své stromy, podle jakých znaků jsme je dobře poznávali?

Zdroj

ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s. 49

B8 Chodíme naboso

Čas

20 až 30 min

Cíle

Žák si procvičí vnímání hmatem a prožije si jednotlivé přírodní povrchy. Popíše účinky chůze naboso.

Věk

1.,2.,3.

Pomůcky

Ručník.

Postup

V rozmanitém přírodním terénu nebo na vybudované pěšince reflexní terapie (se střídavými typy přírodních povrchů) se procházíme společně bosky. Chůze rosou a vodou je vhodná jen pro zdravé děti. Za teplého počasí se nakonec posadíme do kruhu a povídáme si, jaké to bylo chodit naboso, co nás při tom překvapilo? Který povrch nám byl nejpříjemnější?

Zdroj

ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s. 46

B9 Bzučení pod rozkvetlým stromem

Čas

45 min

Cíle

Žák si procvičí vnímání sluchem, naučí se rozpoznávat různé zvuky, které vydává hmyz. Prožije netradiční hudbu, která vznikla v přírodě.

Věk

1.,2.

Pomůcky

Rozkvetlý ovocný strom. Karimatka na sezení.

Postup

Společně se usadíme pod rozkvetlým stromem a bez mluvení nasloucháme zvukům z koruny stromu. Objevujeme jednotlivé zvuky, které se slévají do celé melodie. Všimáme si proměnlivosti hmyzího bzučení. Nakonec si povídáme, co se nám při poslechu bzučení vybavuje, co si představujeme, na co myslíme.

Zdroj

ŠIRCOVÁ Ivana. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s. 62

C1 Nasloucháme svému dechu

Čas

15 min

Cíle

Žák se soustředí na svůj dech, uvědomí si rytmus svého dechu nebo rytmus dechu druhého člověka. Žák porovná rytmus svého dechu v různých situacích.

Věk

1.,2.,3.

Pomůcky

žádné

Postup

Žáci naslouchají pohodlně usazení nebo v leže svému dechu nebo tomu, jak dýchá druhý člověk. Totéž můžeme zopakovat po krátké fyzické zátěži (např. několik dřepů, běh na krátkou vzdálenost apod.). Porovnáváme tyto situace. Jak se liší rytmus dechu?

Zdroj

Autor neznámý, upravila Ivana ŠIRCOVÁ

C2 Tep našeho srdce

Čas

10 min

Cíle

Žák si najde na těle místo, kde může sledovat tep svého srdce. Vnímá svůj tep. Zkusí zjistit tep druhého člověka. Porovnává svůj tep v různých situacích.

Věk

2.,3.

Pomůcky

žádné

Postup

Žáci vyhledají na svém těle místo, kde lze zjistit tep (zápěstí, krk), zjišťují svůj tep, nebo tep druhého člověka. Tep zjišťujeme nejprve v klidu a následně po zátěži (několik cviků nebo běh). Povídáme si, v jakých dalších situacích se nám rozbuší srdce rychleji? Jak na to zpravidla reagujeme?

Zdroj

Autor neznámý, upravila Ivana ŠIRCOVÁ

C3 Kde tiká budík

Čas

15 min

Cíle

Žák se soustředí na pravidelný zvuk a podle něj se orientuje v prostředí.

Věk

1.,2.

Pomůcky

Mechanický budík.

Postup

Žáci hledají tikající budík ukrytý ve třídě. Soustředí se na zvuk tikajících hodin, který je přivede na místo úkrytu. Hru lze různě obměňovat, budík může schovávat učitel, nebo žáci, hledat mohou žáci, pro pobavení dětí může hledat i učitel. Na závěr si povídáme, k čemu nám slouží sluch. Jak by se nám dařilo hledat ukrytý budík, kdybychom ho neslyšeli?

Zdroj

Autor neznámý, upravila Ivana ŠIRCOVÁ

C4 Nasloucháme dešti

Čas

15 až 20 min

Cíle

Věk

1.,2.

Pomůcky

Oblečení do deště, pláštěnky, deštníky, pokud chceme jít ven.

Postup

Pokud právě začíná pršet, můžeme na chvíli otevřít ve třídě okna a zkusit poslouchat zvuky deště. V deštivém počasí si můžeme naplánovat vycházku a poslouchat déšť pod deštníky. Dobře se poslouchá v altánu pod dřevěnou střechou. V jakém rytmu padají dešťové kapky na začátku a na konci deště? Jak poznáme, že brzy přestane pršet?

Zdroj

Autor neznámý, upravila Ivana ŠIRCOVÁ

C14 Splašené bubny

Čas

15 min

Cíle

Žák se naučí vnímat stupňování rytmu, pokusí se určit bod vyvrcholení, bod nutné změny.

Věk

1.,2.,3.

Pomůcky

Bubínek s paličkou

Postup

Žáci začínají bubnovat rukama v klidném tempu na podlahu, zrychlují do maxima. Bubeník úderem bubínku zastaví vše v okamžiku, kdy cítí vyvrcholení. Tuto roli si vyzkouší každý žák. Na závěr shrneme, jak se nám dařilo poznat okamžik vyvrcholení? K čemu je dobré změnit situaci? Je možné stupňovat bubnování do nekonečna?

Zdroj

BLÁHOVÁ Krista. Uvedení do systému školní dramatiky. Praha : IPOS – ARTAMA, 1996, s. 35

Mgr. Ivana Šircová
BYSTRÍME SVÉ SMYSLY



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-35-7