



Využití přírody a přírodních materiálů v činnosti zájmového kroužku

Bakalářská práce

Studijní program:

Studijní obor:

Autor práce:

Vedoucí práce:

B7505 Vychovatelství

Pedagogika volného času

Zuzana Barešová

doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.

Katedra pedagogiky a psychologie





Zadání bakalářské práce

Využití přírody a přírodních materiálů v činnosti zájmového kroužku

Jméno a příjmení: **Zuzana Barešová**
Osobní číslo: **P18000046**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**
Akademický rok: **2018/2019**

Zásady pro vypracování:

Cíl:

- navrhnout celoroční program zájmového kroužku využívajícího přírodu a přírodní materiály.

Požadavky:

- provést tématickou rešerši odborné literatury.

- na základě analýzy existujících programů navrhnout a vytvořit zásobník výtvarných technik využívajících přírodní materiály, hudebních aktivit vycházejících z možností etnických a přírodních hudebních nástrojů včetně zvuků přírody, turistických činností zaměřených na poznávání a ochranu přírody a her vedoucích k prohloubení a upevnění vztahu člověka k přírodě.

- poukázat na vztah člověka s přírodou a možné důsledky související se vzdalováním se od přírody a odtržením se od přírody.

- vybrané části programu realizovat a zhodnotit.

Metody:

- odborná analýza textu.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná
Čeština



Seznam odborné literatury:

Bidlová, V., 2005. Barvení pomocí rostlin, Praha: Grada. ISBN 80-247-1022-6.

Cooper, G., 1998. Outdoors with young people, Dorset: Russel House Publishing Limited. ISBN 978-1-898924-24-1.

Gintel, A., 2013. Zážitková pedagogika a výchova v přírodě: cesty vedou dál, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3359-2.

Justoň, Z. & Vaněk, J., 1996. Hudba přírodních národů, Liberec: Dauphin. ISBN 80-901842-4-3.

Louv, R., 2006. Last child in the woods, Chapel Hill: Algonquin Books of Chapel Hill. ISBN 1-56512-522-3.

Matoušek, V., 2003. Rytmus a čas v etnické hudbě, Praha: Togga. ISBN 80-902912-2-8.

Neuman, J., 1998. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě, Praha: Portál. ISBN 80-7178-218-1.

Neuman, J., 2000. Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě], Praha: Portál. ISBN 80-7178-391-9.

Uhříčková, A. & Malíková, Z., 1998. Kouzlo zapomenutého: práce s přírodními materiály, Brno: Rezekvítek.

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

25. ledna 2019

Předpokládaný termín odevzdání:

16. prosince 2019

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 25. ledna 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

7. července 2020

Zuzana Barešová

Poděkování

Velké poděkování patří panu docentu Neumanovi. Právě on se zasloužil o to, že se více a vědecky zajímám o výchovu v přírodě. Jeho přednášky z outdoorové pedagogiky obohacené o vlastní zkušenosti, byly skvělým zážitkem a tím nejcennějším, co mi univerzitní studium dalo. Při psaní této práce mi byl podporou, kritikem, vzorem. Přednesl spoustu cenných námitek, připomínek a podnětů. Jeho celoživotního práce zabývající se výchovou v přírodě byla nekonečným zdrojem informací. Docent Neuman se stal mým vzorem a já doufám, že ho touto bakalářskou prací nezahanbím.

Další poděkování patří i SEV Divizna Liberec. Absolvovala jsem zde velké množství seminářů a místní lektorky – Mirka, Katka, Jolana – aniž by to věděly, mě v mnohém inspirovaly a vnukly mi nápady pro vlastní tvořivou a pedagogickou činnost.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá výchovou v přírodě a množstvím aktivit, které tato oblast přináší. Sleduje celkový rozvoj účastníků a pozitivní vliv na člověka po stránce fyzické, psychické a sociální. Nabízí náměty pro výchovu v přírodě a jejich zapojení do volného času. Cílem této práce je představit ucelený náhled na tuto problematiku a vyzvednout nutnost propojování aktivit s přírodou. Práce vychází z odborných studií, konzultací s experty a z vlastních zkušeností.

Klíčová slova

Příroda, hudební aktivity, výtvarné aktivity, turistika, zážitková pedagogika, výchova v přírodě, environmentální výchova, ochrana přírody.

Annotation

This bachelor thesis deals with education in nature and the number of activities that this area brings. It monitors the overall development of participants in outdoor education and their positive impact on humans in terms of physical, mental and social. It offers ideas for education in nature and their involvement in leisure time. The aim of this work is to present a comprehensive view of this issue and highlight the need to link activities with nature. The work is based on professional studies, consultations with experts and from personal experience.

Key words

Nature, musical activities, art activities, tourism, experiential education, outdoor education, environmental education, nature protection.

Obsah

ÚVOD	12
I. TEORETICKÁ ČÁST	13
1. Volný čas	14
1.1. Co je to volný čas	14
1.2. Dělení volného času	15
1.3. Vliv volného času na člověka.....	16
2. Vzdělávání ve volném čase	18
2.1. Formální, neformální a informální vzdělávání.....	18
2.2. Pedagogika volného času	19
2.3. Prožitková pedagogika	20
2.4. Zkušenostní učení – John Dewey	23
3. Vybrané oblasti volného času (organizovaného i neorganizovaného)	25
3.1. Výtvarno	25
3.1.1.Výtvarné umění	25
3.1.2. Výtvarno a příroda	28
3.1.3. Výtvarné aktivity	29
3.2. Hudebno	31
3.2.1.Hudební umění.....	31
3.2.2.Hudba a příroda	35
3.2.3.Hudební aktivity	36
3.3. Přírodno	36
3.3.1.Aktivity v přírodě	37
3.3.2.Aktivity v přírodě a příroda	39
3.3.3.Jedna z možných charakteristik aktivit v přírodě	40
4. Vybrané koncepty využívané ve volném čase a pro vzdělávání ve volném čase v úzkém sepjetí s přírodou	43
4.1. Woodcraft.....	43
4.1.1.Hlavní myšlenka, cíle, poslání.....	43
4.2. Outward Bound.....	44
4.2.1.Hlavní myšlenka, cíle, poslání.....	45
4.3. Skauting	46
4.3.1.Hlavní myšlenka, cíle, poslání.....	46

5. Příroda	48
5.1. Co je to příroda	48
5.2. Dělení přírody	48
5.3. Vliv přírody na člověka	48
5.4. Vliv člověka na přírodu	51
5.5. Vztah přírody a člověka	53
5.6. Důsledky odcizení se od přírody	54
6. Přírodní materiály	56
6.1. Co jsou to přírodní materiály	56
6.2. Dělení přírodních materiálů	56
6.3. Využití přírodních materiálů	56
6.4. Trvale udržitelný rozvoj	56
6.5. Vliv přírodních materiálů na člověka	57
7. Příroda ve volnočasovém vzdělávání	58
7.1. Outdoorová pedagogika	58
7.2. Lesní pedagogika	60
7.3. Zahradní pedagogika	60
7.4. Environmentální výchova	61
8. Ochrana přírody	63
8.1. Co to je	63
8.2. Důležitost ochrany přírody	63
8.3. Jak může každý jedinec chránit přírodu	65
9. Teorie Flow	66
10. Závěr teoretické části	71
II. PRAKTICKÁ ČÁST	74
11. Cíl praktické části	73
12. Postup a metody práce	75
12.1. Předpoklady tvorby programů	75
12.2. Zásady a principy tvorby programů	76
13. Využití přírody a přírodních materiálů v činnosti zájmového kroužku	77
ZÁVĚR	120
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	121

ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila téma, respektive témata, která mi jsou od útlého dětství blízká, kterým se věnuji a jenž mě neustále provází v osobním i profesním životě. Jak je zřejmé již z názvu, jedná se o aktivity v přírodě, o přírodě, pro přírodu, s přírodou. Přírodní bohatství považuji za jedno z nejdůležitějších bohatství světa. Zvířata jsou pro mne důležitou součástí života. Rostliny a stromy obdivuji pro jejich krásu. V přírodě neustále nacházím velké množství inspirace a podněty k tvorbě. Zároveň je pro mě zdrojem klidu, odpočinku a porozumění.

Práce se zabývá hudebními, výtvarnými, turistickými, environmentálními, poznávacími a vědomostními aktivitami vycházejících z přírodního prostředí ve volném čase. V teoretické části se snaží podat ucelený přehled z těchto oblastí a každou se snaží důkladně, avšak srozumitelně vysvětlit. Definuje pojmy příroda, hudba, výtvarné umění, turistika, zážitek a volný čas z několika pohledů a nechává čtenáře zvolit si ten, který je mu nejbližší. Zaměřuje se na vliv těchto oborů na člověka a na potřebu výtvarného, hudebního a přírodního stimulu. Vysvětluje jejich důležitost a pozitivní vliv na společnost. Nutí čtenáře k zamyšlení a přemýšlení o uvedených odvětvích z jiného úhlu pohledu, než byly doposud zvyklý. Neopomíná důležitost neformálního a informálního vzdělávání, které se ve volném čase uplatňují. Rovněž objasňuje pojmy pedagogika volného času, prožitková pedagogika, výchova v přírodě a environmentální výchova, tedy pedagogické disciplíny úzce spjaté s přírodou, turistikou, hudbou, výtvarným uměním a volným časem. Seznamuje s hnutími, které ovlivňují celé generace a jež vychází z přírody a volají po návratu k přírodě. Nezapomíná ani na nově vzniklé směry pedagogiky, jako je lesní pedagogika a zahradní pedagogika.

V praktické části na základě poznatků z teoretické pasáže, prostudování mnoha materiálů, konzultací s odborníky a také na základě vlastních nápadů, vytváří a realizuje programy v přírodě. Získané zkušenosti a reflexe následně využívá k vytvoření návrhu celoročního programu zájmového kroužku s vyváženým poměrem různých aktivit vycházejících z přírodního prostředí, což je hlavním cílem této bakalářské práce.

I. Teoretická část

1. VOLNÝ ČAS

1.1. Co je to volný čas

Volný čas je moderní pojem, který našel svoji moderní podobu jako výraz a symbol osobní svobody člověka a prostor pro její realizaci. Ačkoliv fenomén volného času existuje už od starověku pojem *volný čas* je poměrně nový a vznikl z nutnosti vymezení volna vůči pracovní době. Volný čas je definován velkým množstvím odborníků, jejichž názory se určitým způsobem prolínají a překrývají, ale do jisté míry se i odlišují.

Volný čas můžeme definovat buď negativně nebo pozitivně. **Negativní definice** volného času vycházejí z vymezení volného času vůči pracovní době („*mám volno od práce*“), zatímco **pozitivní definice** se pokouší vymezit volný čas na základě jeho vlastní kvality, tedy jako čas, s nímž může jedinec svobodně nakládat („*mám volno pro sebe a své záliby*“). V pedagogice volného času prosazujeme definici pozitivní, ve skutečnosti však nelze volný čas oddělit od časových úseků věnovaných práci.

Při definování volného času můžeme dále rozlišovat mezi volným časem v širším smyslu a volným časem v užším smyslu. Jako **volný čas v širším smyslu** se označuje veškerý čas mimo pracovní dobu, tedy včetně spánku, jídla, péče o vlastní tělo, cesty do práce atd. **Volný čas v užším smyslu** v sobě nezahrnuje časové úseky spojené s prací, jako např. cesta do práce, spánek nebo jiný nutný odpočinek. Nepatří do něj také činnosti, které jsou pevně zakotveny v osobním denním programu jedince.

Obecně pak lze volný čas definovat jako „čas, v němž člověk nevykonává činnost pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce, nebo z nutnosti zachování biofyzilogického či rodinného systému“ (Velký sociologický slovník, 1996).

Volný čas je podle Hofbauera (2004) *časem, ve kterém člověk nevykonává činnosti ke kterým je zavázán, jež vyplývají z jeho sociální role, která se pojí k práci a potřebě přežití a životního rozvoje. Je to činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.*

„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a upokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti“ (Slepičková, 2005).

„Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku). Na výchovu a vzdělání ve volném čase je zaměřena pedagogika volného času.“ Takto vysvětluje volný čas Pedagogický slovník (2008, s. 274).

Pávková (2014) říká, že *„volným časem rozumíme dobu odpočinku, rekreace, zábavy. Důležitou součástí volného času jsou zájmové činnosti – koníčky, hobby. Patří sem i ztrátové časy v souvislosti s volným časem, např. doba strávená na cestě za zájmovou činností, čekání u pokladen apod.“*

1.2. Dělení volného času

Volný čas můžeme dělit z pohledu různých hledisek a postojů, zde se uvádí pouze výběr několika z nich. Za základní rozdělení by se dalo považovat na organizovaný volný čas a neorganizovaný volný čas. **Organizovaný volný čas** je chápán jako čas pod pedagogickým vedením, pod odborným dohledem, u kterého bývá požadována určitá kvalifikace, při čemž míra kvalifikovanosti se velice liší a kolikrát bývá nahrazována dlouhodobou praxí v daném oboru a vztahem dotyčného jedince k práci s dětmi. Organizovaný volný čas je pod záštitou domů dětí a mládeže, školních družin a klubů, sportovních klubů, základních uměleckých škol, jazykových škol, středisek ekologické výchovy a mnohých dalších organizací. **Neorganizovaný volný čas** představuje čas pro spontánní aktivity bez pedagogického vedení. Je to trávení volného času řízeného pouze námi samými anebo skupinou našich kamarádů. Do tohoto způsobu trávení volného času patří např. četba, příprava na vyučování, sledování televize, cestování, sportování (pro radost, pro udržení se v kondici, nikoliv oficiální trénink sportovního klubu), hra na hudební nástroj (opět pro radost, může zahrnovat přípravu na hodinu v ZUŠ, ale nejedná se o oficiální výuku), tvoření (tvořím-li sám doma, na základě vlastního popudu jedná se o neorganizovanou činnost, tvořím-li na nějakém kroužku, do kterého pravidelně docházím, jedná se o organizovanou aktivitu).

Častým dělením volného času je rozdělení dle způsobu jeho trávení. Při **aktivním trávení volného času** je člověk přímým účastníkem a aktivně se na něm podílí, například sportuje, hraje na hudební nástroj či něco vytváří. Při **pasivním trávení volného času** se z osoby stává konzument volného času, nijak se na něm nepodílí, jen ho přijímá. Za pasivní trávení volného času bychom označili četbu, sledování televize či poslech hudby.

Volný čas můžeme obecně dělit dle věkových skupin. **Volný čas dětí** ovlivňují především jejich rodiče na základě zájmu jich samých, bydliště a dostupnosti služeb v okolí, finančních možnostech atd. Volný čas dětí je řízený, navštěvují různé organizované kroužky. Ve **volném času dospívajících** dochází buď k rezignaci na stávající zájmy nebo naopak k jejich upevnění. Často raději volí pouliční zábavu v partách, než pravidelnou docházku do zájmového útvaru a tak nejeden nadaný jedinec zahodí kvůli pubertě svůj talent. Když z ní poté „vyroste“, kolikrát svého rozhodnutí lituje, avšak mnohdy se ztracený čas již nedá dohnat a jeho záliba, tak zůstane opravdu jen zálibou, i přesto, že před pár lety měl veškeré dispozice k tomu, aby ses stal profesionálním sportovcem či umělcem. **Volný čas dospělých** se odvíjí od jejich možností. Dospělý jedinec je finančně nezávislý a je tedy čistě na něm jakou aktivitu zvolí a do jaké míry se jí bude věnovat, aby zároveň zvládal plnit i své povinnosti. Pokud má již rodinu, jeho volný čas i způsob trávení volného času je ovlivněn chodem rodiny.

Suk (2002) přichází s jiným a specifickým dělením volného času do pěti kategorií: **kulturně orientované trávení volného času** (např. návštěva divadla a kina, výtvarné a hudební činnosti), **sportovně zaměřené trávení volného času** (např. aktivní a pasivní sport, tanec, domácí práce), **manuální trávení volného času** (např. chov zvířat, kutilství), **extrovertní trávení volného času** (např. návštěva kaváren, restaurací) a **introvertně konzumní trávení volného času** (např. poslech hudby, četba).

Další specifické dělení nám nabízí Kraus a Poláčková (2001), kteří volný čas dělí dle aktivit na **tvůrčí volnočasové aktivity**, **kulturní volnočasové aktivity**, **sportovní volnočasové aktivity** a **konzumní volnočasové aktivity**.

1.3. Vliv volného času na člověka

Jestliže by někdo podotknul, že příroda, hudba a výtvarné umění na něho nemá žádný vliv, o volném času toto říct nemůže, protože jestli nás něco spojuje, tak je to právě volný čas. I přes dnešní uspěchanou dobu ho alespoň v nějaké míře všichni mají. Máme-li volného času nedostatek, může to negativně ovlivňovat naši psychiku a způsobit stres, napětí a celkové zhoršení nálady. Zároveň to může vést k postupnému snižování pracovní zodpovědnosti a plnění povinností za účelem potřeby realizovat se v tom, co nás baví anebo za potřebou odpočinku. Máme-li volného času nadbytek, může to paradoxně vést k přetěžování se, neboť můžeme mít potřebu aktivně vyplnit všechn volný čas a nezbude nám žádné místo na odpočinek. V opačném případě je možnost, že nadbytek volného času povede ke stagnaci až k lenosti. S ohledem na to, kolik máme volného času, volíme aktivity, které ovlivňují náš

celkový rozvoj a celkové bytí. Rovněž proces plánování přizpůsobujeme množství volného času. Mnohokrát na volném času závisí i to, kolik času věnujeme vzdělávání a jaké máme úspěchy. Není výjimkou, že na volný čas se vymlouváme a spoustu činností odkládáme větou: „až na to budu mít čas“, a to i v případě, že volného času máme dostatek.

Výběr činností, kterými člověk svůj volný čas naplní, je svobodný. Činnosti jsou v jeho průběhu prováděny pouze pro samotné potěšení z nich. Požitek a blaho jimi způsobené jsou jejich jedinými účely, a proto má volný čas neskutečně pozitivní vliv na náš psychický stav. To je způsobeno i různorodostí aktivit naplňujících volný čas, jelikož aby člověk vyhověl různým svým potřebám, potřebuje pestrost. Volný čas může samozřejmě působit i negativně, což bývá způsobeno jeho špatným využitím a to může být následkem nudy, nezájmu a neznalosti, neinformovanosti o možnostech, kterými je možné volný čas zaplnit.

Volný čas se využívá k odpočinku, rekreaci, zotavení, zábavě, rozptýlení a kompenzaci jednostranných zátěží a k vyrovnání monotónních tenzí pracovního procesu a všedního dne. Tím rozvíjí náš sociální život, poskytuje možnosti k zajímavému prožití a tvůrčímu vyjádření osobnosti. Je pramenem úcty k sobě samému a respektování ostatních.

Volný čas slouží i rozvoji lidských schopností a vědomostí, ovlivňuje přirozenou touhu po vzdělávání a objevování. Umožňuje vyjádření individuality jedince, protože tím jak své volno tráví, vyjadřuje člověk sám sebe. Tato myšlenka napadla i Němce (2002), pro kterého volný čas znamená „... čas, ve kterém člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek. Je to čas, ve kterém je člověk sám sebou. Nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně pro sebe popřípadě pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu.“

2. VZDĚLÁVÁNÍ VE VOLNÉM ČASE

2.1. Formální, neformální a informální vzdělávání¹

Formální vzdělávání se odehrává zejména ve školách a jeho prostřednictvím lze dosáhnout jednotlivých stupňů vzdělání (základní vzdělání, střední vzdělání, střední vzdělání s výučním listem, střední vzdělání s maturitní zkouškou, vyšší odborné vzdělání, vyšší odborné vzdělání v konzervatořích, vysokoškolské vzdělání). Znaky charakteristické pro formální vzdělávání v české republice vykazuje rovněž vzdělání předškolní, základní umělecké a jazykové. Jsou definovány jeho funkce, cíle, obsahy, organizační formy a způsoby hodnocení. Vede k získání diplomů a kvalifikací v rámci formální vzdělávacího systému. Pro funkce kognitivní, abstraktní a hodnotící je formální učení, které je reprezentováno školním vzděláváním, neefektivnější. Ve volném čase je formální vzdělávání uplatňováno v základních uměleckých školách.

Neformální vzdělávání je zaměřeno na rozvoj znalostí, dovedností a schopností v zařízeních zaměstnavatelů, v soukromých vzdělávacích institucích, ve školských zařízeních (např. zájmové vzdělávání, které poskytuje účastníkům naplnění volného času zájmovou činností se zaměřením na různé oblasti), nestátních neziskových organizacích, v knihovnách a dalších organizacích. Do oblasti neformálního vzdělávání lze řadit některé organizované volnočasové aktivity pro děti, mládež i dospělé, jako jsou například kurzy, rekvalifikace, školení a přednášky. Nutnou podmínkou pro realizaci neformálního vzdělávání je účast odborného lektora, učitele, trenéra či proškoleného vedoucího. Bez dodatečného uznání příslušným orgánem nebo institucí však neformální vzdělávání zpravidla nevede k získání stupně vzdělání. Pro funkce psychomotorické, konkrétní a orientované na dovednost je neformální učení, reprezentované technologiemi učení spjatými s pracovními pozicemi, neefektivnější.

Informální vzdělávání lze chápat jako proces spontánního získávání znalostí, dovedností a schopností z každodenních zkušeností a činností v práci, v rodině a ve volném čase. Zahrnuje také sebevzdělávání, kdy učící se nemá možnost si ověřit výsledky učení. Je přirozenou součástí každodenního života, nemusí se jednat o záměrné učení a ani samotným jedincem nemusí být uznáno za něco, co přispívá k rozvoji jeho znalostí nebo dovedností. Není organizované a institucionálně koordinované, zpravidla má nesystematickou povahu a postrádá formující vliv učitele. Pro funkci efektivního učení vztaženého k hodnotám a

¹ STRATEGIE VZDĚLÁVACÍ POLITIKY ČR DO ROKU 2030+. Heřmánek Praha, základní škola [online]. Praha [cit. 2020-07-17]. Dostupné z: <https://www.skolahermanek.cz/strategie-vzdelavaci-politiky-cr-do-roku-2030-p184>

přesvědčení je informální učení, které je reprezentováno sociokulturním učením v rodině, mezi vrstevníky a v komunitě, nejefektivnější.

2.2. Pedagogika volného času

Pedagogika volného času se zabývá volným časem, aby dokumentovala potřebu odborného nahlížení na volný čas – není to ležení na gauči, není to pasivní zábava, která nabývá stále většího rozsahu. Proto je volný čas jejím předpokladem, obsahem i cílem

Za české odborníky jsou ve volnočasové pedagogice považovány především Pávková, Houfbauer a Hájek, kteří v této oblasti hojně publikují.

Pedagogika volného času je vědní obor, který se stále vyvíjí. Díky svému zastoupení ve společenských vědách stanovuje teoretická východiska, vymezuje základní pojmy, metodické postupy i praktická doporučení pro realizaci volnočasových aktivit. Zahrnuje také otázky managementu volného času a metodologii výzkumu. To vše ve spolupráci s mnoha dalšími vědními obory pedagogiky, psychologie, sociologie, filozofie, politologie a zdravotnictví (Bendl, 2015).

Pedagogika volného času je jednou z pedagogických disciplín. Zabývá se výchovou ve volném čase, cíli, podmínkami a prostředky výchovy ve volném čase, pedagogickým ovlivňováním či zhodnocováním volného času. Sleduje možnosti rozvoje osobnosti člověka v různých věkových obdobích (Pávková, 2014).

Pedagogika volného času patří mezi společenské vědy. Stanovuje teoretická východiska, vymezuje základní pojmy, metodické postupy i praktická doporučení pro realizaci volnočasových aktivit. Zahrnuje také otázky managementu volného času a metodologii výzkumu (Pávková, 2014).

Pro stanovení obsahu výchovy ve volném čase je důležitý požadavek aktivity. Je důležité nabídnout účastníkům zajímavé a přitažlivé činnosti. Obsah výchovy ve volném čase má činnostní charakter, proto bývá vymezován výčtem činností. Jsou to činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové a veřejně prospěšné, pro které platí požadavek dobrovolnosti. (Pávková, 2014).

Výchova ve volném čase je jednou ze specifických výchovných oblastí a má své zvláštnosti. Výchovné působení ve volném čase musí být nenásilné, citlivé, do činností nelze účastníky nutit, je nezbytné najít vhodný způsob motivace. Důležité je, že přes tyto zvláštnosti

jsou zachovány základní znaky výchovného procesu, zejména záměrnost a cílevědomost (Pávková, 2014).

Výchova k volnému času zdůrazňuje cílové zaměření. Podstatou je utváření, rozvíjení a kultivování schopností, dovedností, motivace a kompetencí pro hodnotné využívání volného času (Hájek, 2008).

„Výchovu k volnému času lze právem pokládat za klíč pro otevírání nových možností aktivit a rozvoje člověka“ (Hofbauer, 2004).

Při výchově ve volném čase využívá pedagog všech rozmanitých metod, protože podmínky této oblasti výchovy jsou také rozmanité. Zvláštní důraz je kladen na metody, které podporují aktivitu účastníků, zejména metody praktických činností, ze slovních metod zejména rozhovor. Své nezastupitelné místo mají samozřejmě i metody názorné, pozorování a předvádění, a také celá škála slovních metod. Kromě již uvedeného rozhovoru má své využití i vyprávění, vysvětlování, výklad, popis a přednáška (Pávková, 2014).

Výsledky výchovného působení jsou do značné míry určeny kvalitou vztahu mezi vychovávajícím a vychovávaným. Vztah pedagoga volného času nebo vychovatele k vychovávaným je méně formální a většinou více citově zabarvený než vztahy ve výuce. Výchovné působení na děti, mládež i dospělé ve volném čase podporuje zdravý vývoj osobnosti. Zdraví je vymezováno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Psychohygiena poskytuje doporučení pro zachování duševního zdraví všech účastníků činnosti. Pedagog může pozitivně ovlivnit duševní pohodu dětí zejména úpravou režimu dne, vytvořením prostředí a snahou o navození pozitivní atmosféry a kladných mezilidských vztahů. Mezi základní lidské činnosti patří hra, učení, práce a volnočasové aktivity. Každý druh činnosti má své zvláštnosti. Všechny lze výchovně využít při pedagogickém ovlivňování volného času. U pedagoga volného času se klade důraz zejména na tvořivost, iniciativnost, zvládání náročných situací, smysl pro hru a dobrý vztah k dětem. Významná je též specializace v některé oblasti zájmových činností (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

2.3. Prožitková pedagogika

Synonymem prožitkové pedagogiky je pedagogika zážitková. Zážitek, prožitek a zkušenost jsou hlavním objektem úvah a praktického využití v prožitkové pedagogice. Prožitek má přítomnostní charakter, zážitek je prožitkem v minulosti a zkušenost je zpracovaný zážitek převedený do vědomí, čímž zážitková pedagogika vytváří vztahy mezi učivem a jeho následným užitím. I přes toto vysvětlení bývá problém rozlišit prožitek a zážitek. Autentický prožitek

vyčleníme z proudů prožitků propojením se zápisem do naší paměti doprovodnou emocí – pocit strachu, překonání se, vítězství nebo snad dokonce pocit plynutí (flow). Tedy ten autentický prožitek je totožný se zážitkem (Neuman).

V Německu (Erlebnispädagogik) i v USA (Experiential education) se náhled na tuto oblast poněkud liší od českého přístupu. Český přístup formovali a ovlivňovali Vážanský, Neuman, ale hlavně R. Hanuš a I. Jirásek, který je asi nejcitovanějším odborníkem v této oblasti. Český přístup se odlišuje od zahraničního tím, že se snaží dostat tzv. zážitkovou pedagogiku na úroveň samostatné pedagogické disciplíny jakou je třeba pedagogika volného času. V zahraničí se více hovoří o metodě a filosofickém přístupu k učení a pedagogickému působení.

„Cílem zážitkové pedagogiky je vyzkoušet „aktivní základní postavení“, to znamená pohotovost, připravenost aktivně přistupovat k životu.“ (Vážanský, 1984)

Podle Neumana (1999) se výchova prožitkem snaží nahradit účastníkům aktivit to, co jim odepírá moderní doba – přirozené prostředí, ve kterém se každý pohybuje podle uvědomovaných možností své tělesnosti, a kde je vystaven přirozeným výzvám a zážitkům (případně si je sám připravuje). Vědomě zjednodušuje jindy složitý svět do jednoduchých pravidel hry a poskytuje účastníkům jasné propojení jednání a jeho následků, to vše na základě stanovených učebních nebo výchovných cílů. Avšak zároveň dokládá, že *„Silné prožitky mohou někdy působit jen velmi málo výchovně, a to tehdy, když jsou jen prchavé a musí být často opakovány, anebo při své intenzitě nemají žádný výchovný obsah. Výchovu nemůžeme tedy pokládat za řadu více či méně silných prožitků.“*

Pod označení zážitková pedagogika rozumíme takové výchovné procesy, které pracují s navozováním, rozvojem a reflexí prožitkových událostí za účelem získání zkušeností přenositelných do dalšího života. Cíle takových výchovných procesů mohou být vytyčovány a dosahovány v různorodém prostředí, v rozmanitých sociálních skupinách a naplňovány nejrozličnějšími prostředky. Pro zážitkovou pedagogiku je prožitek vždy pouhým prostředkem, nikoliv cílem. Tím pro ni zůstává starořecký výchovný ideál, všestranný rozvoj osobnosti směřující k harmonii (Jirásek, 2004).

„Pro zážitkovou pedagogiku je typické (a tím se odlišuje od nepedagogických aktivit využívajících fenoménu prožitek) zakotvení prožitku do jeho širších souvislostí. Tedy nejenom vyvolání prožitku, ale především znalost cílů navozování prožitkových situací, zpracování prožitku a jeho převedení do zkušenosti, jež může být opětovně využita.“ (Jirásek, 2004)

„Prožitek vnímáme, zážitek si pamatujeme a zkušenost používáme“. (Kubala, 2006)

„Základním východiskem prožitkové pedagogiky se stala teorie, podle které se lidé nejlépe učí z vlastních zkušeností, pokud ty nejsou destruktivního charakteru a je jim zpětně dobře porozuměno.“ (Činčera, 2007)

„Prožitková pedagogika je jedním ze stavebních kamenů pro realizaci hry.“ (Činčera, 2007)

Je třeba mít na zřeteli cíl, ke kterému má zařazení prožitku do lekce mířit, a následně vhodným způsobem prožitek reflektovat, zhodnotit a převést do zkušenosti, ze které lze čerpat v příštích situacích. Podobně lze pojmenovat i několik důležitých podmínek, které mají být naplněny na straně účastníka prožitku: být schopen hodnotit svůj pokrok, umět reflektovat prožitkovou situaci, soustředit se plně na činnost a nechat se vtáhnout do plnění úkolu (Neuman, 2009).

Protože prožitek patří ke stavebním kamenům prožitkové pedagogiky, Neuman (2009) ho definuje hned několika způsoby. V prvním vychází z prací Oelkerse: *„Prožitek pokládáme za emocionálně zabarvenou evidenci minulého, přítomného i budoucího v určitém časovém okamžiku, je charakteristický svou bezprostředností. Stejně jako prožívání je výrazně závislý na zvláštnostech člověka, který jej prožívá.“* Prožitek je však také *„určitá událost nebo prožití něčeho uceleného, co nám v proudu prožívání zřetelně vyvstává díky zvláštní intenzitě, obsahovosti nebo zvláštnosti. Prožitek se většinou odlišuje od zážitků běžného dne a znamená pro prožívajícího něco opravdu zvláštního.“* Dále uvádí, že *„Individuální prožitek je považován za důležitou součást rozvoje osobnosti. To znamená, že musíme zvládnout postupy, vedoucí k získávání smysluplných prožitků i k jejich zpětnému hodnocení, k uvědomování si a psychickému zakotvení jejich hodnoty. Výchovu prožitkem lze považovat za přímou součást celkové výchovy a měla by jí být věnována pozornost v rámci věd o výchově.“*

V poslední publikaci *Zážitková pedagogika* (2019 Praha, Portál) I. Jirásek upravuje náhled na zážitkovou pedagogiku. Výchovnou praxi v tomto pohledu považuje za celostní výchovu – do této oblasti řadí také zkušenostní učení, výchovu v přírodě, výchovu dobrodružstvím, i výchovu ve volném čase. Za českou zvláštnost považuje autor metodické postupy, které jsou charakteristické dramaturgii (tedy koncepce programů), práce týmu, skupinová dynamika, reflexe – což spadá i do sociální výchovy či sociologie. Doporučuje, aby termín zážitková pedagogika byl používán v případě, že se snažíme o aplikaci výzkumných poznatků a teoretické zobecnění. Je fakt, že k tomuto teoretickému přístupu neprobíhá

dostatečně rozsáhlá odborná diskuse. Tento postup můžeme však srovnat s charakteristikou výchovy dle Pelikána – viz Pedagogická encyklopedie, zde se mluví o přímém a nepřímém výchovném působení.

Přístup zážitkové pedagogiky se tak velmi podobá nepřímému výchovnému působení, kdy má pedagog vytvářet situace, aby žáci/účastníci byli vtaženi do procesu, aby samostatně získávali a hodnotili zkušeností či zážitky.

2.4. Zkušenostní učení – John Dewey

John Dewey už dávno zdůrazňoval, že pedagog musí na programy, které mají výchovně působit velmi přemýšlet – musí se navazovat na předcházející zkušenosti účastníků, žáků, studentů. Dewey hovořil o estetických prožitcích. V české literatuře není toto téma dostatečně zhodnoceno.

Přesvědčení, že k pravé výchově dochází jen zkušeností, neznamená, že všechny zkušenosti jsou opravdu nebo stejně výchovné. Zkušenost a výchova nemohou být prostě ztotožňovány. Vždyť jisté zkušenosti jsou nevýchovné. A každá zkušenost je nevýchovná, když vede k zastavení nebo deformaci růstu dalších zkušeností. (Dewey, 1990, s. 166)

Některé zkušenosti mohou také způsobit necitlivost, a tím vést k nedostatku citu odpovědnosti. Pak jsou omezovány možnosti mít bohatší zkušenosti v budoucnosti. Naproti tomu zase jisté zkušenosti mohou zvyšovat automatickou dovednost osoby v určité oblasti, a tím ji uvádět do určitého směru. (Dewey, 1990, s. 166)

Všechno záleží na kvalitě zkušenosti, které dochází. Kvalita jakékoli zkušenosti má dva aspekty. Je to jednak bezprostřední aspekt shody a neshody, jednak její vliv na další zkušenosti. První se dá zřejmě a snadno pozorovat. Efekt zkušenosti však není patrný zvnějšku, a to přináší vychovateli problém. Jeho prací je zajišťovat takový druh zkušeností, které žáka neodrazují, ale spíše vyvolávají jeho aktivitu a jsou více než účelné a užitečné tím, že zvyšují potřebu dalších zkušeností v budoucnosti. Právě tak jako nikdo nežije a neumírá jen pro sebe, nežije a neumírá jen pro sebe žádná zkušenost. Zcela nezávisle na našem přání nebo záměru pokračuje existence každé zkušenosti v dalších zkušenostech získávaných později. Proto je centrálním problémem výchovy založené na zkušenostech vybírat takový druh současných zkušeností, které budou plodně a tvořivě žít ve zkušenostech následujících. (Dewey, 1990, s. 168)

Každá zkušenost působí kladně nebo záporně na postoje, které pomáhají rozhodnout kvalitu dalších zkušeností vyzdvižením jistých preferencí a averzí, a činí snazší nebo obtížnější jednat určitým způsobem. (Dewey, 1990, s. 170)

Rozhodne-li se člověk stát učitelem, právníkem atd. A uskuteční-li svůj záměr, nutně tím určí také prostředí, ve kterém se bude v budoucnosti pohybovat. Stal se citlivější a schopnější k reakcím na určité podmínky a relativně imunní k věcem ve svém okolí, jež by na něj působily jako stimuly, kdyby byl býval učinil jinou volbu. (Dewey, 1990, s. 173)

Je základní povinností vychovatelů nejen znát obecné zásady utváření aktuální zkušenosti okolními podmínkami, ale také konkrétně poznávat, které jevy v prostředí přispívají k získávání zkušeností vedoucích k dalšímu růstu. (Dewey, 1990, s. 173)

Základní poučkou novějšího pojetí výchovy je, že vyučování má začínat zkušeností, kterou dítě už má, a že tato zkušenost a schopnosti, jež byly rozvinuty v průběhu jejího získávání, poskytují východisko pro všechno další učení. (Dewey, 1990, s. 175)

Patří k odpovědnosti vychovatele přihlížet stejně ke dvěma věcem: předně, aby problém vyrůstal z podmínek zkušeností prožívaných v přítomnosti a byl přiměřený schopnostem žáků; a za druhé, aby svou podstatou vzbuzoval v žákovi aktivní požadavek informací a produkci nových idejí. (Dewey, 1990, s. 176)

Jediný důvod – abych anticipoval neúspěch na této cestě – spočívá podle mne v nebezpečí, že zkušenost a experimentální metoda nebudou správně pochopeny. Není na světě žádná disciplína tak přísná jako disciplína zkušenosti podrobená zkoušce rozumného rozvíjení a usměrňování. (Dewey, 1990, s. 176)

3. VYBRANÉ OBLASTI VOLNÉHO ČASU

3.1. Výtvarno

3.1.1 Výtvarné umění

I. Co to je výtvarné umění

Výtvarné umění je nejstarší dokumentovanou uměleckou formou. Je to tvůrčí činnost člověka, kterou je vizuálně reprodukována realita. Důležitou úlohu hraje subjektivní vnímání a emoce. Výtvarné umění se praktikuje spíše pro svou estetickou hodnotu a svou krásu, než pro funkční hodnotu. Výjimku tvoří architektura, řemesla a v polovině případů i tvořivé činnosti.

Názor na to, co je výtvarné umění velice závisí na specializaci daného člověka. Je pochopitelné, že zainteresovaný umělec považuje za to „správné, jediné a nejlepší“ umění jen to své (to se týká umělců napříč všemi druhy umění). Osobně považuji za výtvarné umění vše, co je vytvářeno výtvarnými, tvořivými a řemeslnými metodami, ale také například užitým uměním, aranžováním rostlin, šitím, carvingem² a mnohdy i upečením a následným zdobením. Ze všech těchto – a mnohých dalších – činností totiž vznikají překrásná díla, jež by si zasloužila být označena za umělecká.

Za výtvarné umění by se dala považovat i sama příroda. Podíváme-li se na úžasnou barevnost a vynalézavost živočichů, pozoruhodné tvary rostlin, na mořské dno, útesy, na sněhové vločky či polární záři, zjistíme, že příroda je vlastně tím nejlepším architektem, sochařem, malířem a kreslířem, který kdy existoval.

II. Potřeba tvořit – výtvarně se vyjádřit

Většina dětí má v sobě spontánní potřebu něco výtvarného tvořit, tato potřeba s přibývajícím věkem u většiny lidí mizí. Častým důsledkem bývají špatně pojaté vyučovací hodiny výtvarné výchovy a pracovních činností, kde se děti od učitelů dozvídají, že „to udělaly špatně“ a pojmu za skutečnost to, že kreslit/malovat/vyrábět neumí. Avšak více vnímavé děti si neustále všimají nových situací a věcí, které je podněcují k tvorbě. Takovým to dětem většinou touha tvořit vydrží až do dospělosti či stáří. Senzibilní jedinci jakéhokoliv věku jsou tak neustále podněcováni k tvoření. Když vidí např. západ slunce nebo letícího motýla, evokuje to v nich nápad a následnou potřebu jeho realizace.

² Carving (angl. řezání, vyřezávání) v gastronomii znamená dekorativní vyřezávání ovoce a zeleniny, řadí se do tzv. kuchařské artistiky.

K výtvarné tvorbě nás rovněž stimuluje nuda a potřeba realizovat se, být obdivován. Výtvarné umění v nás probouzí fantazii, tvořivost a celou škálu emocí. Zejména barvy dokážou vyvolat pozitivní, negativní a rozporuplné emoce. Jejich vnímání není jednotné, na žádného jedince nebudou barvy působit stejně, tzn. že jedna barva nevyvolá ve dvou jedincích úplně totožné emoce a navíc ta samá barva může být vnímána v rozlišném barevném rozpětí a tak pro jednoho se bude jednat o zelenou barvu, pro druhého o modrou. Každý proto kombinuje barvy dle svého vkusu a emočního rozpoložení. Díky tomu stále vznikají nové výtvarné podněty a svět kolem nás je plný barev. Je velice těžké, ba téměř nemožné určit, co je krásné a co ošklivé. Prožitek krásy je důkazem bytostného sladění člověka a bytí³, avšak mnohá výtvarná díla záměrně využívají ošklivosti, kterou chtějí šokovat a mnohdy je umělcovo pojetí ošklivosti vnímáno jako nová umělecká krása. Krása a ošklivost je proměnlivá, pomíjivá a velice záleží na každém jedinci a jeho vnímání estetična, krásy, ošklivosti a kýče. Krása uměleckého výtvaru totiž nespočívá v kráse námětu.

Mnozí umělci používají jako stimul hudební a taneční složku, ať záměrně nebo nezáměrně. Hudební doprovod však nevyužívají k pouhé výtvarné notaci, nýbrž k podnícení své činnosti a vyvolání emocí, neboť významová a obsahová stránka hudby nutí jedince více přemýšlet nad vytvářeným výtvarným dílem. Často také výtvarníci hledají inspiraci u tanečního umění, kdy se snaží vyobrazit to, co se tanečníci snaží říci pohybem.

Všude kolem nás je plno barev a tvarů. Ty dohromady tvoří množství předmětů a objektů. Díky zraku, který umožňuje živočichům vnímat světlo, barvy a tvary, můžeme všechny tyto věci zaznamenat. Zrak je prostředníkem poznávání hmotného světa i prostředkem komunikace. Pro člověka je to smysl nejdůležitější, asi 80 % všech informací vnímáme zrakem. Zrak je zaměřen především na vnímání kontrastu, proto dovoluje vidění kontur předmětů, jejich vzdálenost a významně se podílí na orientaci v prostoru. Proces vidění lze rozdělit na dvě části, a sice přijetí obrazu očima a přenos obrazu do zrakového centra v mozku. Souhře mezi očima a mozkem je nutné se naučit, na rozdíl od souhry mezi ušima a mozkem. Novorozenci se musí naučit vidět, podobně jako se učí mluvit a chodit, avšak co a jak vidí, zůstává rodičům skryto.

Přírodní prostředí je od nepaměti jedním z hlavních stimulů a námětů výtvarné tvorby. Jsme obklopeni přírodou a tak je jasné, že příroda nás inspiruje a „nutí“ tvořit. Více v samostatné kapitole.

³ SOKOL, Jan. Slovník filozofických pojmů. Praha: Vyšehrad, 1998, str. 76.

Vizuální představivost se u každého značně liší. Pro někoho nepředstavuje sebemenší problém vybavit si do detailu výtvarná díla či si v hlavě vytvořit dokonalou podobu svého výtvoru a poté ji přenést do reality. Jiní oproti tomu mají problém se zachycením hlavního námětu výtvarného díla a nejsou schopni ani vlastních kreativních myšlenek a následného tvoření. To je dáno výtvarným talentem a nadáním a do jisté míry i tréninkem tvořivosti a kontaktem s výtvarným uměním.

III. Vliv výtvarného umění a výtvarných aktivit na člověka

Výtvarné umění má vliv na člověka již po celá staletí a s přibývajícími výtvarnými směry, technikami a výtvary, přibývá i jeho vliv na lidskou populaci a otevírá před ní svou širokou paletu možností a dovoluje každému, aby se stal její součástí. Dříve byla role umělců připisována výjimečným jedincům. Zejména proto, že (především) výtvarní umělci, konkrétně malíři a kreslíři, byli považováni za zaznamenavatele historie. Výtvarné umění je v podstatě obrazem své doby. Díky obrazům můžeme nahlédnout do minulosti, vzít si z ní příklad a zároveň se poučit. (Výtvarné) umění je jakýmsi oknem do historie, které nás nechává ze sebe neustále koukat a objevovat nové věci.

Výtvarné umění vnímáme především díky estetickému vnímání, které má za cíl poznání estetična. Mnozí estetikové soudí, že estetické vnímání ani tak nesměřuje k poznání, jako spíše k přivedení se do stavu vytržení ze všednosti a každodennosti (Gülbertová, Kuhn, 1963). V estetickém vnímání si jedinec plně snaží „vychutnat“ všechny aspekty výtvarného (uměleckého) díla. S. L. Rubinštejn (1964) říká: *„Umělecké zobrazení vjemu nejen vyjadřuje, ale i utváří vnímání umělce. Současně vychovává a utváří vnímání lidí, kteří se na uměleckých dílech učí správně vnímat svět.“*

Každé výtvarné dílo bychom na sebe měli nechat působit. Několik minut jen v klidu stát, nemluvit a pozorovat ho. Vnímát ho jako celek, ale zároveň si všímat detailů. Nechat dílo, aby nám vyprávělo svůj příběh, aby nás „vtáhlo“ do sebe a „pohltilo“ nás. Pasivně přijímat jeho smysl, který k nám z díla směřuje. To vše rozvíjí prostorovou představivost, smyslové vnímání a umožňuje citlivější vnímání linií, barev a tvarů. Zároveň nám to otevírá cestu blíže k umění a každý jedinec se tím také učí efektivně poznat své nitro i své okolí. Někdy může pomoci k pochopení díla přečtení si oficiálního výkladu a seznámení se s okolnostmi ohledně vzniku díla. Nabízí se dvě možnosti: přečtení si oficiálního výkladu a následné pozorování díla nebo pozorování díla a následné přečtení oficiálního výkladu, díky kterému nám do sebe vše zapadne a vyobrazené dílo nám dá smysl. Ovšem má to i svá úskalí, pokud na sebe dílo

necháme nejdříve působit a až poté se s ním oficiálně seznámíme, je možné, že zjistíme, že jsme si dílo vykládali úplně jinak, přestane se nám líbit a nabudeme pocitu, že jsme daný výtvar nepochopili. To je ovšem dost diskutabilní, jelikož pochopení (výtvarného) umění závisí na mnoha okolnostech a dispozicích (nadání, fantazie, inteligence, životní zkušenosti, citové rozpoložení, situace, atd.). Každý jedinec je vlastním originálem, ke kterému neexistuje kopie a tak neexistuje ani jednotné vnímání uměleckých děl. A to je nejen na výtvarném umění to krásné. Jedno dílo tak může mít mnoho podob. Dalo by se tedy říci, že přijímatel jakéhokoliv díla, je zároveň jeho spolutvůrcem.

Výtvarné umění všeho druhu působí na lidskou populaci každý den, téměř v každém okamžiku a mnozí si ani neuvědomují, že tomu tak je a že naše emoce, jejich stimulace a prohlubování je výtvarným uměním značně ovlivněno. Rovněž naše nálada souvisí s barvami a předměty kolem nás a vším, co nás obklopuje. Spatříme-li něco úžasného, vyvolá to v nás silný zážitek a prožitek, který si budeme chtít uchovat, co možná nejdéle. Často k tomu využijeme fotografií, které v nás i po letech dokážou evokovat emoce totožné s těmi, jenž jsme měli při jejich pořizování. Jedinec vnímá emoce ve výtvarném díle jako něco, co se nachází mimo něj, avšak prožívá je spolu s výtvarným dílem jako vlastní zkušenost. Tím že se umělecké emoce stávají vlastním zážitkem jedince, probouzí u něj tvořivou aktivitu a stávají se základem citlivosti a sebepoznání.

Výtvarné aktivity mají zklidňující a relaxační účinky, mohou tak sloužit jako únik od reality a ponoření se do vlastního světa fantazie. V tom okamžiku jsme jen my, naše myšlenky, barvy a „náš svět“. Věnujeme-li se pravidelně nějaké výtvarné aktivitě, procvičujeme tak jemnou motoriku, rozvíjíme fantazii a tvořivost, cvičíme trpělivost a představivost. Na mnohé jedince mají tyto činnosti blahodárný vliv, neboť jejich prostřednictvím dokážou vyjádřit to, co slovy ne.

3.1.2. Výtvarno a příroda

„Příroda a umění - zdánlivě se míjejí, a přesto se nalézají blíže, než bychom se nadáli.“
(J. W. Goethe)

Jak je uvedeno v úvodu této kapitoly, za výtvarné umění by se dala považovat i sama příroda. Podíváme-li se na úžasnou barevnost a vynalézavost živočichů, pozoruhodné tvary rostlin, na mořské dno, útesy, na sněhové vločky či polární záři, zjistíme, že příroda je vlastně tím nejlepším architektem, sochařem, malířem a kreslířem, který kdy existoval.

Přírodní prostředí je od nepaměti jedním z hlavních stimulů a námětů výtvarné tvorby. Jsme obklopeni přírodou a tak je jasné, že příroda nás inspiruje a „nutí“ tvořit. Příroda je nevyčerpatelným zdrojem inspirace, což např. prokázal i Antoni Gaudí, který se nechal inspirovat všemožnými barvami, tvary a jevy, které je možné v přírodě spatřit. Hlavní fasáda na jeho stavbě Casa Batlló vyvolává stejný efekt jako kámen vhozený do rybníka plného rozkvetlých leknínů, vrchní část vypadá jako rybí šupiny, schodiště vedoucí do prvního patra připomíná páteř prehistorického zvířete a při procházce interiérem máte dojem, že se procházíte po mořském dnu. Při pohledu na Casa Milá si budete myslet, že koukáte na útes opracovaný mořskými vlnami a větrem. V Casa Calvet můžeme zahlédnout kukátko totožné s medovým plástem. Na portálu Zrození v Sagrada Familia je zobrazeno 36 různých druhů ptáků a více než 100 různých druhů dalších živočichů a květin. Podloubí fasády Zrození je rozděleno dvěma sloupy ve tvaru palem, které jsou podepřeny dvěma želvami. Ta, co je na straně moře, je mořská želva z Galapág, a ta na straně hor je suchozemská želva. Příroda tedy dokonale podporuje i autentičnost a originalitu, protože jak Gaudí říká: *„Je třeba navrátit se ke kořenům, abychom dosáhli originality“*.

Příroda dala vzniknout mnoha výtvarným směrům jako je např. land-art⁴ a zahradní architektura, v malířství pak samostatnému druhu a to krajinomalbě.

3.1.3. Výtvarné aktivity

I. Malba, kresba, vybarvování

Malba a kresba jsou typické a velice oblíbené výtvarné aktivity, které každý zná a každý si je vyzkoušel. Jejich úskalím však je školní výtvarná výchova a požadavek talentu. Zdánlivě dvě odlišné věci dokážou odradit spoustu dětí staršího školního věku a to takovým způsobem, že se k těmto aktivitám neradi vracejí.

Malba, zjednodušeně řečeno, je prováděna „mokrými“ barvami – vodové, temperové, akvarelové, akrylové, kvašové, olejové atd. K jejich použití je zapotřebí vody anebo štětce či špachtle či jiných pomůcek. Barva se na podklad nanáší právě štětcem nebo špachtlí a následně, nebo již při nanášení, rozmývá vodou.

Kresba je „suché“ kreslení nebo-li kreslení pomocí tužky, pastelek, pastelů, voskových pastelů, uhlů, fixů atd. K jejich použití nepotřebujeme nic jiného, než danou kresebnou pomůcku. Výjimku tvoří kresba tuší a inkoustem, ke kterým se používá pero, případně zmizík.

⁴ Umění v krajině tvořené pro přírodu a přírodními materiály. Příroda je aktivním spolutvůrcem uměleckých děl, jež se díky jejímu vlivu proměňují.

Další výjimkou jsou inkoustové pastelky a akvarelové pastelky a fixy, které se po nanesení na podklad rozmývají vodou pomocí štětce. Inkoustové pastelky jsou po zaschnutí permanentní, akvarelové je možno dále rozmývat.

Vybarvování je specifické tím, že pro něj můžeme použít pomůcky vhodné jak pro kresbu, tak i pro malbu. Vždy záleží na podkladovém materiálu, tedy na tom, jestli budeme vybarvovat na slabém či silném papíře, na skle nebo dřevě, atd. Při vybarvování dochází k úzké (abstraktní) spolupráci tvořitele se spotřebitelem a zároveň k pomyslné výměně rolí, neboť spotřebitel, který vybarví omalovánku od tvořitele, se rázem stává též tvořitelem. A původní tvořitel, jehož dílo je již vybarveno, se stává spotřebitelem (v případě, že by vybarvený obraz byl někde vystavený a původní tvořitel ho mohl spatřit a nechat na sebe působit). I proto je vybarvování tolik oblíbené u všech věkových kategorií. Dalším důvodem je i možná absence malířského a kreslířského talentu.

II. Řemesla

Řemeslo je určitý druh manuální dovednosti, provozovaný za účelem obživy, resp. vytváření zisku. Pro řemeslné práce je charakteristický vysoký podíl ruční práce, spojený s používáním specializovaných nástrojů a pomůcek.⁵ Diskutabilním zůstává výroba hudebních nástrojů. Je výroba hudebních nástrojů výtvarným uměním nebo řemeslem? Je vyrobený hudební nástroj umělecké dílo a tím pádem výtvarné či užité umění nebo je to pouhá věc sloužící k vytváření umění? Tyto otázky by se pomalu daly považovat za filozofické a jistě by podnítily vznik mnoha teorií.

Mnoho původních řemesel se přeneslo do volnočasových výtvarných aktivit, kde jejich hlavním účelem většinou nebývá obživa ani vytváření zisku, ale nabití nové dovednosti, požitek z tvoření a radost z výsledného díla. Je zapotřebí manuální zručnosti a trpělivosti. Rovněž dobré fantazie a nápadu.

Z řemesel v aktivitách ve volném čase spjatém s přírodou využíváme zejména keramiku, perníkářství, košíkářství, bylinkářství nebo-li kořenářství, truhlářství či svíčkařství. Inspiraci a náměty hledáme také u starých knoflíkářů, papírníků, malířek a jejich překrásných kraslic. A také v drátenictví, mýdlářství, pekařství, tkalcovství a spousty dalších odvětví.

⁵ Řemeslo. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2020-07-03]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%98emeslo>

III. Tvoření všeho druhu

Zde máme na mysli veškeré tvořivé a kreativní činnosti, jež nespadají do předchozích dvou kategorií. Řadíme sem tvoření z papíru, z přírodních materiálů, z recyklovatelných materiálů, z korálků atd.

Tvořivé aktivity jsou vhodné a oblíbené u všech věkových kategorií a to i u dětí, mládeže a dospělých, kteří jsou přesvědčení, že neumí kreslit ani malovat nebo na klasické výtvarné aktivity zanevřeli. Často se stává, že jedinci talentovaní v malbě a kresbě nedosahují v tvořivých činnostech uspokojivých výsledků, to samé platí i opačně. Proto není žádnou výjimkou, že jedinec může milovat tvoření a nesnášet kreslení.

Zpravidla poznáme klasický výtvarný kroužek a tvořivý kroužek již podle jeho názvu. Výtvarný kroužek se věnuje převážně kresbě a malbě, kroužek např. šikovných rukou zase tvoření z různých materiálů.

3.2. Hudebno

3.2.1. Hudební umění

I. Co to je hudba

„Hudba je uměním, jak hýbati zvuky a rytmy.“ Takto jednoduše a výstižně charakterizuje hudbu Svatý Augustin. Hudba je organizovaný systém zvuků. Výběr zvuků, jejich rytmické členění a jejich uspořádání určují kvalitu, funkci a estetické působení hudby. Toto estetické působení hudby se může uplatnit pouze v rámci historicky proměnných pravidel a dobového vkusu.⁶ Podle německého muzikologa Hugo Riemanna je hudba *„umění, které tvoří z prchavých a rychle pomíjivých zvuků, a je tedy v největším protikladu k uměním prostorovým, jako je třeba architektura. Podobně jako mimika vzniká a zaniká v čase. Nemá konkrétnost slova jako poezie nebo tvar a barvu jako výtvarnictví, působí pouze tóny, nepopisuje konkrétní věci, nýbrž navozuje duševní stavy“*.

Osobně mezi hudbu a hudební umění řadím veškeré zvuky, neboť za zvuky považujeme tóny a hluky⁷, a ty jsou pro hudbu zásadní. Jednotlivé tóny, ale i hluky, tvoříme pomocí

⁶ Hudba. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2020-07-03]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Hudba>

⁷ Tóny bývají označovány jako zvuky hudební, hluky jako zvuky nehudební. Tóny vznikají při pravidelném, v čase přibližně periodicky probíhajícím pohybukmitání. Při jejich poslechu vzniká v uchu vjem zvuku

vlastního hlasu – tedy zpěvu – hrou na hudební nástroje a hrou na tělo. Zvuky samozřejmě vytváří i různé předměty a stroje.

Do hudby lze též zařadit vše, co slyšíme v přírodě. Zaposloucháme-li se za slunného jarního rána do zpěvu ptáků, máme na světě krásnou symfonii. Za teplých letních večerů nás ohromí hmyz velikostí svých zvuků, jež jsou paradoxem k jejich vzrůstu. Při návštěvě lesa můžeme slyšet celý orchestr složený ze zvířat, stromů a větru. Příjemným koncertem pro nás bude poslech vody v kterémkoliv ročním období v jakékoliv její podobě. Příroda je tedy skladatelem, zpěvákem, hudebníkem, dirigentem i hudebním nástrojem.

II. Potřeba tvořit – hudebně se vyjádřit

Již od narození má člověk potřebu zvukově se vyjadřovat. Zpočátku pouhými zvuky, posléze slovy, nakonec celými větami. Řeč je soubor zvuků, které člověk dennodenně využívá. Zároveň již od prenatalního stádia vnímáme zvuky kolem nás. Ty nás ovlivňují a my na ně reagujeme. Nejčastěji zase zvukem a to v mluvené podobě. Často však i zpěvem. Od raného dětství je zpěv oblíbenou aktivitou sloužící k zábavě, uvolnění a vyjádření emocí. Bohužel, stejně jako u výtvarného umění, i zde má škola mnohdy na svědomí odvrácení se od zpěvu v kolektivu či úplně. Pro introvertní jedince totiž může být značně nepříjemné až traumatizující zpívat samostatně před kolektivem spolužáků, zvláště když vyučující posléze ohodnotí výkon negativně.

Vnímaví jedinci si stále všímají nových skutečností podněcujících je k tvorbě a k seberealizaci. Vlivem různých emocí má každý člověk občas potřebu zpívat, křičet, plakat, smát se, nadávat, radovat se. Díky zvukům můžeme vyjadřovat své nálady zvukově avšak bez pomoci slov a to vydáváním nejrůznějších zvuku nebo hrou na hudební nástroje. Výjimkou je samozřejmě zpěv. Pro umělce mnohdy bývá stimulem nějaký moment či okamžik, který se z nějakého důvodu ukotví v jeho paměti. Při tvoření pak vychází z tohoto ukotveného okamžiku a z jeho emoční, obrazové a zvukové složky. Velice často bývají dobrým stimulem životní zkušenosti, zejména ty negativní a tragické.

určité výšky, proto se tónů využívá v hudbě. Zdrojem tónů mohou být například lidské hlasivky nebo různé hudební nástroje. Jako hluky označujeme nepravidelné vlnění vznikající jako složité nepravidelné kmitání těles nebo krátké nepravidelné rozruchy (srážka dvou těles, výstřel, přeskočení elektrické jiskry apod.). I hluky jsou využívány v hudbě, neboť k nim patří i zvuky mnoha hudebních nástrojů, především bicích.

K hudební tvorbě nás rovněž stimuluje nuda a potřeba realizovat se, být obdivován. Hubení umění v nás probouzí fantazii, tvořivost a celou škálu emocí. Různorodost hudebních nástrojů a lidských hlasů dokážou vyvolat pozitivní, negativní a rozporuplné emoce. Jejich vnímání není jednotné. Pravděpodobně žádná skladba či píseň nevyvolá ve vícero jedincích naprosto totožné emoce. Jedna skladba navíc může vyvolat protichůdné emoce, to např. znamená, že pro jednoho půjde o skladbu veselou a radostnou, pro druhého o pochmurnou až smutnou. Díky rozličnému vnímání mohou vznikat stále nové hudební podněty a svět kolem nás je tak plný nepřeberného množství zvuků, ze kterého si každý vybere.

K hudebním aktivitám nás může podněcovat i sama hudba. Slyšíme-li svou oblíbenou písničku, začneme si pravděpodobně broukat její melodii nebo zpívat spolu s ní. To samé platí u oblíbené skladby – začneme si broukat melodii, případně i hrát na imaginární hudební nástroj. Významným činitelem jsou okolnosti a podmínky poslechu. Prostředí a správné načasování velkou měrou přidává hudbě na jejím účinku. Každá hudba se váže k určitým okolnostem, při kterých vynikne nejlépe. Příkladem může být hudba chrámová, jež nás běžně nemusí oslovovat, dokonce nám může být i nepříjemná, ovšem zazní-li mocné chorály při vstupu do kostela, rázem pociťujeme jejich sílu. (Říhová, 2011)

Mnozí umělci používají jako stimul výtvarnou a taneční složku. Například návštěva galerie nebo prohlížení fotografií může v hudebníkovi vyvolat emoce, které má touhu přenést do vokální či instrumentální hudební podoby a reagovat tak na výtvarný podnět. Mezi hudební a taneční složkou je odjakživa velice úzký vztah. Hudebník spolupracuje s tanečníkem a tanečník s hudebníkem. Tanec je v tu chvíli prostředkem a pomocníkem při tvoření hudby.

Přírodní prostředí je od nepaměti jedním z hlavních stimulů a námětů hudební tvorby. Jsme obklopeni přírodou a tak je jasné, že příroda nás inspiruje a „nutí“ tvořit. Více v samostatné kapitole.

Hudba k nám nemusí vždy přicházet jen zvenčí. Jsme schopni ve své mysli přehrávat nebo komponovat hudbu právě tak, jako reprodukovat nám známé obrazy či vytvářet své vlastní. Hudební představivost se však u každého z nás různí, obdobně jako ta vizuální. Někteří z nás si dokážou vybavit celé orchestrální dílo, zatímco jiní mají vážné problémy zachytit i pouhý nápěv. Tuto schopnost zřetelně ovlivňuje nejen samotné hudební nadání, ale též sluchový trénink. Profesionální hudebníci všeobecně mají hudební představivost výrazně vyvinutou, zejména pak hudební skladatelé, kteří zvládnou zkomponovat celé dílo, aniž by museli sáhnout po hudebním nástroji. Rovněž u neprofesionálních hudebníků se může vnitřní hudební činnost aktivně projevit. Často nás zcela spontánně napadne melodie, kterou si

začneme nahlas pobrukovat nebo jen přehrávat v hlavě, mohli jsme ji slyšet ráno v rádiu nebo kdysi před lety. (Sacks, 2008).

III. Vliv hudby a hudebních aktivit na člověka

Hudba je důležitou součástí našeho života, setkáváme se s ní téměř na každém kroku, ačkoliv ne každý z nás si to uvědomuje. Každý člověk hudbu buď vytváří, nebo ji přijímá. Tvůrci hudby do ní vnášejí své pocity a emoce a poté je nechávají působit na příjemce. Každý vnímá určitou hudbu jinak, jinak na něj působí, jinak ji rozumí, jednomu se líbí to, druhému zase tamto a každý také považuje za hudbu něco jiného. Díky hudbě a umění vůbec je svět barevnější, zábavnější a krásnější. Naším životům by cosi chybělo nebýt hudby a dalšího umění a nevěděli bychom jak ono prázdné místo zaplnit, a proto je umění, v jakékoliv formě, pro nás tak důležité.

Jsme obklopení světem zvuků. Zřídka kdy natrefíme na naprosté ticho. Když jdeme spát, sluch zůstává ze všech smyslů nejdéle aktivní. V životě zvířat je sluch nepostradatelný k přežití. Přestože lidský sluch je dnes již výrazně slabší a jeho ztráta nás na životě neohrožuje, i tak jsme si uchovali mnohé animální instinkty a určité somatické reakce na zvukové podněty se v podstatě neliší od těch zvířecích. To se týká též reakcí na podněty hudební. Obojí může vyvolat vzrušení, jež doprovází četné projevy, jako rozšíření zornic, změněné tempo dechu, zvýšení krevního tlaku a zrychlený tep srdce, právě tak jako zvýšený svalový tonus a celkový fyzický neklid. (Storr, 1992)

Většina populace si nedokáže představit, že by strávila byt' jen jeden den bez poslechu své oblíbené hudby. Na ulicích a v dopravních prostředcích můžeme zpozorovat, že spousta lidí má nasazená sluchátka a s největší pravděpodobností v nich poslouchá právě hudbu. Ta dokáže jedince stimulovat k aktivitě jakéhokoliv druhu, z nichž zde uvedeme jen několik. Dobrým příkladem je sport a veškerá fyzická aktivita. Při běhání či cvičení nás muzika udržuje v tempu a podporuje v pokračování a nevzdávání se. Posloucháme-li rytmickou hudbu, vybízí nás k pohybu a „nutí“ k tanci. Na základě toho vznikl tanec jako umělecký obor a vzájemný vztah mezi těmito dvěma směry. Tanec může s hudbou spolupracovat, dotvářet ji či hudba může tanci sloužit pouze jako podklad. Dalším příkladem je umění výtvarné, kde hudbu můžeme použít jako zdroj inspirace, předlohy či jako doprovodné složky. Hudba se rovněž používá k udržení lepší pozornosti při učení nebo naopak pro odreagování, relax a odproštění se od myšlenek. Často hudba doprovází běžné činnosti jako např. vaření, žehlení, vstávání.

Hudbě se tradičně přisuzuje schopnost ovlivňovat emoce, stimulovat je a prohlubovat. Emoce, které do svého díla vtiskne umělec, mohou a nemusí vyvolat obdobné pocity i u ostatních, jelikož svojí povahou jsou to reakce vysoce individuální. Posluchač vnímá emoce v uměleckém díle sice jako něco, co se nachází mimo něj, ale prožívá je spolu s uměleckým dílem jako vlastní zkušenost. Umělecké emoce takto probouzí tvořivou aktivitu lidí, protože se stávají jejich vlastním zážitkem (Obršlíková, 2009). Hudba na rozdíl od ostatních druhů umění má schopnost působit na emoce takřka bez prodlevy. Vizuální tvorba i literatura si žádá delšího času. *„Hudba ovlivňuje duševní rozpoložení rychleji a intenzivněji než kterékoliv jiné umění. Ostatní umění nás přemlouvají, hudba přepadá.“* (Hanslick, 1973)

Hudbě se mimo jiné připisuje též schopnost upevňovat pocit jednoty a sounáležitosti. Zejména ve skupině hudebníků, podílejících se společně na vytváření hudby, dochází k interakci blížící se úrovni intimního vztahu, jelikož na vzájemné souhře zde závisí kvalita celého díla i jeho provedení. Také v hudebních souborech bychom očekávali projevy šikany s menší pravděpodobností než například ve sportovních kruzích. Bojovníkům a vojákům zpěvy písní dodávaly odvahu a prohlubovaly vědomí soudržnosti. Pocit národní identity zase umocňuje poslech státní hymny, podtrhující významné okamžiky společenského a kulturního formátu. Hudba dokáže smazávat rozdíly, právě tak jako je vytvářet, je nástrojem, jehož potenciál se rozvíjí či tlumí, podle toho jakým způsobem je používán. (Říhová, 2011)

Hra na dechové hudební nástroje učí správnému dýchání, předchází respiračním onemocněním a nutí ke správnému držení těla. Hra na jakýkoliv hudební nástroj rozvíjí jemnou motoriku, sluch, rytmus, vnímání, fantazii a představivost.

3.2.3. Hudba a příroda

Jak je napsáno na začátku hudební kapitoly, hudba je skladatelem, dirigentem, hudebníkem, pěvcem, hudebním nástrojem a hudební múzou, inspirací. Zaposloucháme-li se za slunného jarního rána do zpěvu ptáků, máme na světě krásnou symfonii. Za teplých letních večerů nás ohromí hmyz velikostí svých zvuků, jež jsou paradoxem k jejich vzrůstu. Při návštěvě lesa můžeme slyšet celý orchestr složený ze zvířat, stromů a větru. Příjemným koncertem pro nás bude poslech vody v kterémkoliv ročním období v jakékoliv její podobě.

Příroda, respektive její zvuky jsou výborným zvukovým stimulem a snaha napodobit je, se častokrát stává hlavním cílem muzikantovy tvorby a jeho stěžejním dílem. Což dokazuje např. Bedřich Smetana se skladbou *Z českých luhů a hájů* oslavující českou krajinu a se skladbou *Vltava*, kterou sám popsal takto: *„Skladba líčí běh Vltavy, začínaje od prvních obou*

praménků, chladná a teplá Vltava, spojení obou potůčků do jednoho proudu, pak tok Vltavy v hájích a po lučinách, krajinami, kde zrovna se slaví veselé hody; při noční záři luny rej rusalek; na blízkých skalách vypínají se pyšně hrady, zámky a zříceniny; Vltava víří v proudech Svatojánských; teče v širokém toku dále ku Praze, Vyšehrad se objeví, konečně mizí v dálce v majestátném toku svém v Labi.“ Přírodou se nechal inspirovat také L. C. Daquin s klavírním dílem Kukačka, Nikolaj Rimskij-Korsakov s Letem čmeláka nebo Vivaldi a jeho Čtvero roční období. Ač se to může zdát zvláštní, jako stimul k tvorbě může sloužit i podnět čistě obrazový, bez zvukové stopy, jako např. fotografie či obraz krajiny, které inspirují jedince, aby jejich vizuální podobu převedl na zvukovou a pomocí muziky tak ztvárnil to, co obsahují, případně se jimi nechal pouze inspirovat.

Příroda slouží i jako materiál. Mnoho nástrojů je dřevěných či má dřevěný základ. Jejich kvalita se pak určuje právě podle použitého dřeva. Některé nástroje jsou vyráběné z keramické hlíny a její kvalita se poté projevuje na zvuku nástroje. Bohužel i v dnešní době se pro výrobu hudebních nástrojů hojně využívá kůže zvířat, koňských žní, slonoviny či želvoviny.

3.2.3 Hudební aktivity

I. Hra na hudební nástroje

Hra na hudební nástroje v sobě ukrývá mnoho možností. Na výběr totiž máme ze spousty druhů obvyklých i méně obvyklých hudebních nástrojů. Chceme-li hrát pro radost, můžeme začít v jakémkoliv věku. Důležitá je trpělivost, vytrvalost, přesnost a důslednost.

Pro hru na běžné hudební nástroje je nutnou dovedností umět číst v notách, znalosti hudební teorie a hmatů. To naneštěstí odradí mnoho případných zájemců starší mladšího školního věku. Dalším negativem pro dnešní mládež je i nedostatečná atraktivita klasické hudby, která dle jejich měřítek je zastaralá, nemoderní ba dokonce trapná.

Pro hraní na etnické, lidové, přírodní a Orffovy hudební nástroje není znalost not ani hudební teorie podmínkou. Tyto nástroje můžeme vzít do ruky a hned na ně začít hrát. To ovšem nesnižuje jejich hodnotu a neodsouvá je na druhou kolej. I pro tento typ hudebních nástrojů existuje notace a hudební pojmy, ale nevěnujeme-li se hře profesionálně, nejsou pro nás nutností. Proto jsou různé bubny a píšťaly tolik oblíbené u lidí, kteří mají rádi hudbu, touží po vlastním hudebním vyjádření, ale nechtějí se zabývat notami a hudební naukou. Důležitá je odhodlanost, smysl pro rytmus a fantazie.

II. Hra na tělo

Hra na tělo je oblíbenou alternativou ke hře na hudební nástroje. Nepotřebujeme žádných pomůcek, jen vlastní tělo. S hrou na tělo se seznamují děti již v mateřských školách, pokračuje se s ní v mladším školním věku a potom se od ní pomalu opouští v domnění, že je tato aktivita vhodná pouze pro mladší děti. Hra na tělo je však dobrým rytmickým a i zábavným cvičením pro všechny věkové kategorie. Dáme-li prostor vlastní fantazii a představivosti, můžeme vytvořit ucelený systém dobře znějících zvuků, který bude obtížné zahrát bez předchozího natrénování.

III. Zpěv

Dle mnoha odborníků se může naučit zpívat každý, protože hlasivky jsou sval a dají se trénovat. Záležejí tedy na správné technice, hlasových cvičeních a také trpělivosti a množství času věnované zpěvu. Když se ovšem může naučit zpívat každý, jak je možné, že děti při hodinách hudební výchovy stále slýchávají, že neumí zpívat? A hlavně, když neumí zpívat, proč je to vyučující nenaučí?

Při zpěvu pro zábavu nezáleží ani tak na tom, jestli zpívat umíme či nikoliv. Důležitá je radost ze zpěvu a chtění zpívat. Ta však kolikrát chybí, protože jsme přesvědčení, že zpíváme falešně a tak raději nezpíváme vůbec. Osobně si myslím, že také neumím zpívat a odmítám zpívat před kýmkoliv, kdo není dítě mladšího školního věku. Na druhou stranu je fakt, že jsem se nikdy neučila zpívat a tak vlastně nevím, jestli opravdu zpívat neumím nebo jestli můj hlas je pouze nevytrénovaný.

3.3. Přírodno

3.3.1. Aktivita v přírodě

I. Co to jsou aktivity v přírodě

Aktivity v přírodě v sobě zahrnují turistiku, sporty v přírodě, hry a různá cvičení. Radíme sem činnosti, které konáme vlastní silou (eventuálně za pomoci speciálního vybavení) a které jsou spjaté se šetrným využíváním přírodního prostředí nebo s překonáváním přírodních překážek. Nezahrnují se sem aktivity využívající motorových vozidel, lodí či letadel. Tyto aktivity nejsou samoúčelné, jsou využívány jako prostředek a výzva pro jednotlivce a malé

skupiny. Při aplikaci odpovídajících metod a přístupů skrývají výchovný potenciál využitelný k rozvoji osobnosti. (Neuman, 2000)

Aktivity v přírodě obvykle zahrnují nové a méně obvyklé aktivity. Často probíhají v novém sociálním a přírodním prostředí. Mají motivační náboj a ideální možnosti pro zapojení poznávací, tělesné i smyslové stránky. Obsah je zaměřen na koncepci a dovednosti, které aktivity v přírodě vyžadují. Aktivity v přírodě tvoří důležitý okruh činností v koncepci výchovy v přírodě. Učení prostřednictvím aktivit v přírodě je vždy zkušenostní, jde o zaujetí účastníků. Vždy musí docházet k určitému vztahu k přírodě. Vždy se vyžaduje reflexe, zobecnění a následná aplikace. Záměrně se uvažuje o interdisciplinárním přístupu.⁸

II. Potřeba pobytu v přírodě a aktivit v přírodě

Člověk je tvor přírodní, přírodní prostředí mu dává smysl a řád. Vytvoření smyslů, rozumové dokonalosti a rozvoj sociálních schopností, to vše bylo závislé na těsném kontaktu s přírodou. Člověk je tedy s přírodou spjatý od nepaměti a možná právě proto má mnoho lidí potřebu „vyrazit ven na čerstvý vzduch“. Ať už se jen na chvíli projít, strávit zde celý den nebo rovnou týden. Aktivity v přírodě zahrnují široké spektrum činností od sportování, přes turistiku a táboření, až po kreativní činnosti. Lidé s pozitivním vztahem k přírodě a se sedavým zaměstnáním či zaměstnáním v průmyslovém nebo počítačovém odvětví mají tuto potřebu o to větší. Aktivity v přírodě jim totiž slouží jako kompenzace k nepřírodnímu pracovnímu prostředí. Pobyt v přírodě využíváme k aktivnímu i pasivnímu odpočinku.

Psycholog Marek Franěk říká, že *„Některé teorie vycházejí z environmentální estetiky. Tvrdí, že přírodní prostředí má ideální estetické prvky a tyto prvky jsou spolu v dokonalém souladu, což je důležité zejména pro člověka žijícího v industriálním prostředí, které se skládá z mnoha naopak velmi málo sladěných prvků. Jiné teorie vycházejí z poznatku, že příroda a přírodní prostředí odpovídá svým komplexním uspořádáním potřebám člověka, není ani příliš mnoho ani příliš málo komplexní.“* Dále pokračuje výkladem a lidi dělí na dva typy: *„Člověk s vyšší potřebou kontaktu s přírodou hledá způsoby, jak být co nejvíce v přírodě a jak být co nejvíce s přírodou. Příroda ho přitahuje a láká, čas od času cítí nutkání po kontaktu s ní. Chodí*

⁸ Interdisciplinární přístup je v metodologické literatuře tradován jako něco, co je mezi dvěma disciplínami a co nepokrývá žádná z nich. Ono nepokrytí je pociťováno jako potřeba, neboť v tomto prostoru se vyskytují anomálie, nebo problémy, které je nutné objasnit má-li být dosaženo postupu v poznání. Na této ploše vzniká nová disciplína, nebo věda. Klasickým příkladem může být biofyzika, biochemie, ale také např. ekonomická statistika, nebo ekonometrie. Při interdisciplinárním přístupu však nově vznikající vědní disciplína těží z těch disciplín, které ji daly vznik, a zároveň svým poznáním inspiroje původní vědy k dalšímu bádání. Jedná se o přenos poznatků, vzájemnou inspiraci, případně o metodologickou provázanost.

ven kdy může, jezdí na výlety, cestuje a podniká výpravy, může si budovat nějaké obydlí více v přírodě nebo se za přírodou i stěhovat. S přírodními prvky se setkáme u něj doma, s přírodními motivy v knihovně a s přírodními scénériemi na stěnách bytu nebo na ploše počítače. Pokud se takovému člověku nedostává potřebného kontaktu s přírodou, bývá neklidný a nesoustředěný, ve svých plánech či fantaziích zabíhá do chvil, kdy do přírody opět vyrazí, vrací se ke svým minulým zážitkům. Člověkem s vyšší potřebou kontaktu s přírodou může být stejně tak víkendový chatař jako tramp, máchovský poutník jako terénní cyklista, houbař zajíždějící autem do lesa jako horolezec, výtvarník krajinář stejně jako myslivec. Člověk s nižší potřebou kontaktu je vůči pobývání v přírodě lhostejný. Příroda ho „netáhne“, a tak pokud v ní tráví čas, je to kvůli manželce, kamarádům, výdělku či zlepšování fyzické kondice.“ (Zelený kruh, 2009)

III. Vliv aktivit v přírodě na člověka⁹

Aktivity v přírodě mají pozitivní vliv na formování charakterových rysů. Je zde snaha o rozvoj starostlivosti a pomoci lidem v nouzi. Vede k občanství ve smyslu spolupráce na zlepšování školy, organizace i společnosti. V neposlední řadě také nabádá k ochraně přírody.

Ač se to může zdát neuvěřitelné, aktivity v přírodě utužují odvahu stát za správnými názory, i když to zrovna není výhodné a populární. Trénují trpělivost při překonávání obtíží a vytrvalost v dokončování aktivit. Vedou k respektování jiných lidí a především k odpovědnosti – nejdříve přemýšlet a pak jednat – a důvěryhodnosti – být hrdý na plnění slov a činů.

Aktivity v přírodě se dotýkají problémů společnosti, přírodního prostředí i jiných oblastí. Zahrnují informace o přírodním prostředí a jeho vztazích, o dovednostech pro pobyt v přírodě, o vztazích lidí k přírodě, a o vlivech člověka na přírodu.

Tato kapitola se velmi prolíná s kapitolou *Vliv přírody na člověka*, kde je tématu věnováno více prostoru.

3.3.2. Aktivity v přírodě a příroda

Při provádění jakýchkoliv aktivit v přírodě je nutné přírodu respektovat. Aktivity v přírodě mají být spoluprací člověka a přírody, nemělo by tedy docházet k jejímu vykořisťování či přivlastňování. Nezanecháváme za sebou viditelné poškozující stopy, vždy po sobě uklidíme a vrátíme místo do původního stavu. V žádném případě přírodu neničíme a nepoužíváme žádné sprejové barvy atd. Aktivity volíme takové, aby byly šetrné k živé i neživé přírodě.

⁹ Neuman, 2010 (studijní materiály)

Příroda se nám nabízí zdarma jako herna, učebna, zábavný park. Též jako učitelka, lektorka či trenérka. Zároveň je pro nás materiálem a prostředkem. Je na nás, abychom ji dobře využili, nechali se jí inspirovat a vzali si z ní příklad. Mnohé sportovní aktivity, jako třeba horolezectví, plavání, běhání, vzniklo právě inspirací a využitím přírody. Oblíbená lanová centra, přírodní bludiště či koupaliště by nemohla vzniknout, pokud by nedošlo ke spolupráci člověk – příroda a jejímu respektování. Ubytování typu tree house inspirované ptačími budkami a postavené šetrně na stromech by se jistě netěšilo takové oblibě, kdyby se nesnažilo o jedinečný a autentický zážitek.

3.3.3. Jedna z možných charakteristik aktivit v přírodě

I. Sporty v přírodě

Zahrnujeme sem sportovní disciplíny, které se odehrávají (nebo dříve odehrávaly) převážně v přírodním prostředí a jsou charakterizovány specifickou formou soutěže se zřejmou snahou o dosažení nejvyššího výkonu (absolutně nebo ve vztahu k určitému okruhu osob). Vedle zvyšování kondice a zlepšování pohybových funkcí klademe důraz na zapojení všech smyslů, podporujeme neobyčejnost zážitků a zkušenosti, aktivaci celé osobnosti v bezprostředním jednání, možnosti spolupráce s ostatními a porozumění sobě samému. Cílem je posilování sociální vazby při skupinové činnosti, získávání ekologicko-hodnotového pohledu na svět a setkávání se se skutečnou přírodou.

II. Aktivity typu „Survival“

Jedná se o hraniční výkony spojené s překonáváním přírodních překážek, vyžadující i určité riziko. Dochází často k bezprostřednímu kontaktu s divokou přírodou. Je to možnost otestovat sám sebe v přírodě. V řešení náročných situací znamená nalézt sám sebe i přírodu, je to jedna z cest k formování charakteru. Učí se zvládat stresové situace i techniky ochraňující organismus. Jde o uchování rozumové kontroly nad svým jednáním a nalézání improvizovaných řešení. Přidružuje se k tomu dovednost hledání cest i znalost balíčků poslední záchrany.

III. Turistika a putování

Turistika je v českém pojetí komplexem činností spojených s aktivním pohybem (cestováním) a pobytem v přírodě a vyžadující řadu odborných znalostí a dovedností. Převažujícím motivem turistické činnosti je poznávání přírody, lidských výtvorů i života lidí. Turistika ovlivňovala životní styl, rostla společně se sporty v přírodě a skautingem, stala se aktivní součástí rekreace a zasahovala do rozvoje cestovního ruchu. Díky turistice poznáváme

bydliště, obce, širší okolí, seznamujeme se s kulturními a přírodními památkami (Neuman, 2000). Turistika je dnes nejobvyklejším způsobem, jak lidé poznávají svět. Německý klub turistů definuje turistiku takto: „*Pěší turistika je procházka krajinou. Jedná se o volnočasovou aktivitu s různým stupněm fyzické náročnosti, která pomáhá ke zlepšení psychického i fyzického zdraví. Tůra je pak charakterizována časovou náročností víc než jedna hodina, dostatečným plánováním a použitím specifického vybavení a infrastruktury.*“ Cílem turistiky je příroda, požitky z ní a její krása. Turistika v sobě zahrnuje pěší turistiku, lyžařskou turistiku, vodní turistiku, cykloturistiku, krasovou a vysokohorskou turistiku.

„Poutí nemusí být nábožensky motivovaná, přestože máme jistě toto slovo spojeno především s náboženskými systémy. Možná bychom mohli vnímat putování jako světskou podobu poutnictví, jež s sebou nezbytně nese religiózní zázemí. Cílem poutnictví je návštěva a poznání míst spojených s kultem, zintenzivnění náboženského prožívání. Cílem putování může být cesta k sobě prostřednictvím prožitků poznávání přírodních i kulturních lokalit. Putuje se do míst, která jsou něčím významná a zajímavá, kde mohu leccos vidět a kde se mohu učit hlubšímu porozumění světu.“ (Jirásek, 2007)

IV. Táboření, tramping

Táboření je široký pojem, který zahrnuje individuální táboření, tábory putovní, táboření s různými druhy turistiky a putováním, tábory stálé.

Tramping důrazně vyznává volnost a svobodu, pravé kamarádství, odvalu a lásku k přírodě. Zážitkové pedagogice přináší nejrůznější moderní sporty v přírodě, táboření ve volné přírodě jako prostředek rozvoje mladých lidí, práci s dobrodružstvím, výzvou a různými formami turistiky. (Beneš, 2016)

V. Cvičení v přírodě a lanové překážky

Jedná se o tělesná cvičení rozvíjející základní pohybový fond člověka a přispívající také k osobnostnímu růstu. Nejde tedy jen o určité pevné pohybové struktury, ale především o kombinaci různých pohybových úkolů při překonávání umělých i přírodních překážek, které v sobě skrývá určitou dávku rizika, vyžaduje překonávání strachu, projevení rozhodnosti a tvořivého přístupu při řešení vzniklých situací.

VI. Hra

Hra je pradávným fenoménem, který můžeme chápat v jeho celistvosti jako formu chování živočichů a lidí. Je to základní existenční forma činnosti, pomocí níž může člověk měnit

sám sebe. Uskutečňuje se ze svobodného rozhodnutí a předpokládá plné nasazení každého hráče. Hra má rysy dobrodružnosti, které jsou založeny na objevování a překonávání sebe samého, na momentech překvapení a napětí, neboť jednotlivé fáze hry nejsou beze zbytku předpověditelné. Hru hrajeme tak dlouho, dokud nám přináší zážitky a potěšení. Je prostředím pro aktivní učení, v němž má učící se plnou svobodu pro své chování a objevování nových souvislostí. Hra poskytuje účastníkům bezpečný prostor, v němž jsou chráněni před důsledky svého jednání, což se podstatně liší od neúprosnosti skutečného života, kde člověk musí brát v úvahu materiální i sociální důsledky svého chování.

VII. Poznávání, pozorování a ochrana přírody

Propojení různých přírodovědných oborů s poznávací činností a ekologickou výchovou. Při poznávání a pozorování přírody se stále promítá dávná touha člověka poznávat sebe i své okolí. Tyto činnosti jsou prostředkem, pomocí něhož vstupujeme do kontaktu s přírodou a podporujeme uvědomělé pochopení role přírodního prostředí v našem životě.

Lov a sběr plodů je podoblast spojená s poznáváním přírody. Svírání plodů, rostlin, pozorování a lov zvířete představují prapůvodní lidské činnosti, které vedly k uchování i rozvoji lidského rodu. V dnešní době tyto činnosti spojují práci, poznávání, požitek z přímého kontaktu s přírodou i znovobjevování léčivých sil přírody.

IX. Pracovní činnost a služba

Aktivity spojené s prací i ovládáním náradí jsou nedílnou součástí táboření. Jedná se o různou pomoc v zemědělství, lesních závodech, v přírodních parcích, ale i v domovech důchodců nebo v domovech mládeže, neboť služba druhým lidem bývá důležitá při formování charakteru.

X. Umělecko-tvořivá činnost

Program kurzu nebo akce, který zahrnuje aktivity v přírodě a klade si výchovné cíle, by měl vždy hledat inspiraci i v tomto okruhu lidské činnosti. Estetické zážitky nejsou izolované, ale naopak souvisejí s celou soustavou vztahů člověk ke skutečnosti.

4. VYBRANÉ KONCEPCE VYUŽÍVANÉ VE VOLNÉM ČASE A PRO VZDĚLÁVÁNÍ VE VOLNÉM ČASE V ÚZKÉM SEPEJETÍ S PŘÍRODOU

4.1. Woodcraft

Woodcraft je hnutí, jež se zrodilo roku 1902 a které čerpá podněty pro všestranné sebezdokonalování člověka z pobytu v přírodě a z moudrosti přírody. V českém prostředí se hojně využívá pojem *lesní moudrost* vytvořený Milošem Seifertem, který byl překladatel knih Ernesta Thompsona Setona – zakladatele woodcraftu. Seton napsal knihu *Svitek březové kůry*, která je příručkou woodcraftu. Významným prvkem v programu Ligy lesní moudrosti je plnění činů a Mistrovství. Za tyto zkoušky jsou woodcrafterům udíleny pocty – orlí pera a tituly lesní moudrosti. Tyto pocty nevedou k soutěživosti, ale jsou osobním měřítkem na životní cestě každého woodcraftera. Za počátky českého woodcraftu (a současně i pro počátky skautingu) je možné pokládat výlety středoškolských studentů do přírody v letech 1911 – 1915 pod vedením Antonína Benjamína Svojsíka.

4.1.2 Hlavní myšlenka, cíle, poslání

„Tedy, je to návod k vytvoření člověka s modrou oblohou v pozadí.“ takto E. T. Seton charakterizoval hnutí, jež založil a jeho hlavní myšlenku. *„Tedy, znamená to v přírodě něco tvořit, o něčem přemýšlet, něco si pamatovat a stále mít přítom na zřeteli, že lidství a ne učenost je nejvyšším účelem výchovy a že dnes je nejdůležitější povaha mládeže. Tato metoda využívá hlavně pudů rostoucí mládeže, poskytujících vyvíjející činnost velkého rozsahu jak tělesného, tak duševního zaměření, jejíž výběr je ponechán svobodné vůli jednotlivce, ovšem v rozumných mezích, určených rozumovým úsudkem a zkušenostmi dospělých. A jestliže nějaký popud zbloudí, tak jej napraví, ale nezničí, protože přirozené pudy jsou hnací silou člověka. Vyvolenou pracovním je volná příroda, zejména život v lesních táborech.“* (Kupka, 1991, s. 15)

Woodcraft je v podstatě uměním života, které nám dává prostý, přirozený život. Je životní silou a snaží se strhnout duši lidí imaginací. Největším dědictvím lidského plemene je duch dětství, a proto celým woodcraftem prostupuje. Rovněž je podporována myšlenka, že je důležité odnést si do dospělého života radost mládí a idealismus. (Kupka, 1991, s. 20)

Zdůrazňuje především studium přírody a táboření. Chce dát lidem vizi lepší budoucnosti. Vychovává rekreací. Účelem výchovy je lidství nikoli učenost, tedy harmonický rozvoj ducha, těla, mysli a služby. Woodcraft je způsob uvedení normálních instinktů ve zdravou činnost, je to způsob nazírání na věci, které vede k všestrannému vývoji a povznáší

život oceněním maličností kolem nás. Využívá každého lidského instinktu a řídí jej, neboť ho považuje za drahocennou sílu. (Beneš, 2016, s. 20)

Lesní moudrost je moudrost života inspirovaného, poučeného a obohaceného přírodou. Příroda je zde učitelkou i učebnou. Je především návratem k přírodě, návratem k co možná nejpřirozenějšímu životu, žitému v souladu se vznešenými zákony přírody. Moudrosti přírody, jako každé moudrosti, se člověk učí. Přírodu můžeme chápat jako nejpřirozenější a nestarší školu – školu života, ale zároveň jako moudrou učitelku a průvodce. Učení v přírodě není nikdy zcela hotovo. Lesní moudrost je tedy vysoké učení, kde předpokladem je znalost řeči stromů, řeči ptáků a zvířat, řeči oblaků na obloze, řeči vln a peřejích na řekách. Znalost užitečných rostlin, pochopení hodnoty každého tvora, tajemství skal i obrazce hvězd na nočním nebi – vše je předmětem hlubokého poznání. Zákon lesní moudrosti je v podstatě etika v souladu s přírodou. (Beneš, 2016, s. 21)

Woodcraft učí zábavě, která nic nestojí. Podněcuje fantazii, cit a smysl pro krásu. Ctí zásadu „povznes se nad sebe sama“. Naprosto respektuje věkové zvláštnosti chlapců a dívek. Využívá principu dobrovolné činnosti a ze strany dospělého umění motivovat. (Kupka, 1991, s. 21)

Woodcraft nám přináší inspirativní myšlenkový koncept. Důsledné vyznávání individuální cesty a úcty k vlastnímu svobodnému růstu. Rituály a jejich význam pro rozvoj člověk i společenství. Malebnost, pestrost a pěstování krásna ve všem konání. (Beneš, 2016, s. 21)

Woodcrafterská myšlenka sahá za hranice organizace. Je šířena jako hnutí, aby pomáhala a dávala náplň činnosti ostatním organizacím. Vlastní organizace (např. Liga lesní moudrosti) slouží jen jako nositelka a záštita myšlenek woodcraftu, její smysl organizační a centralizační je až druhořadý. Netrvá tedy na opakování formy, upozorňuje na organizaci co nejméně. Woodcraft je hnutí spolupracující se stávajícími organizacemi, nikoli organizace. (Kupka, 1991, s. 20)

4.2. Outward Bound

Outward Bound je vzdělávací metoda založená na skutečnosti, že člověk si nejlépe pamatuje i vybavuje ty poznatky, které získal na základě vlastních zkušeností a vlastního zážitku. Založili jej Kurt Martin Hahn a Lawrence During Holt v roce 1941, kdy otevřeli první školu Outward Bound v Aberdovey ve Walesu. Hahn vychází z toho, že člověk je schopen dokázat mnohem více, než se domnívá a z toho, že jen málokdo si uvědomuje, čeho je možné

dosáhnout prostřednictvím vzájemné pomoci a týmové spolupráce. Outward Bound se stal jednou z nejvýznamnějších mezinárodních organizací věnující se prožitkové pedagogice, vznikla zde myšlenka působit dobrodružnými aktivitami na osobnostní i sociální rozvoj, podporovat charakter a zařazovat rukodělnou, výtvarnou činnost jako důležité prvky programu. Právě Kurth Hahn by se dal totiž považovat za zakladatele mimoškolní zážitkové pedagogiky. První zmínky o Outward Bound přináší do ČR Jan Neuman a to počátkem 70. let dvacátého století, kdy si koresponduje s pracovníky Outward Bound škol z USA, UK a Německa a následně vyjíždí na kurzy.

4.2.1. Hlavní myšlenka, cíle, poslání

Hlavním cílem výchovy v Outward Bound, je otevírání cesty k prožitkům, které lidem pomáhají odhalovat jejich dosud skryté síly a schopnosti. Nikoliv shromažďování vědomostí. Jeho cílem byla škola založená na reálných a silných zkušenostech k podpoře sebepojetí, svých dovedností a odpovědnosti za ostatní. Na prvním místě je výchova charakteru, až potom inteligence a vědění. (Beneš, 2016, s. 26)

Hlavní učebnou je příroda. Ta je totiž nejlepší na výchovu lidí, budování charakteru, spolupráce a soucit. Mezi hodnoty Outward Bound patří dobrodružství a výzva, zapojení a diverzita, sociální a environmentální odpovědnost, učení zkušeností, rozvoj osobnosti, soucit a služba. (Beneš, 2016, s. 26)

Snaží se o zážitek, o stav plynutí „flow“, o dobrodružství. Je důležité, aby všechny aktivity byly realizovatelné. Mohou, dokonce by měly být, obtížné. Jedině tak totiž člověk objeví své skryté síly a schopnosti a bude schopen je využít. Rovněž jsou doporučovány aktivity, kde jedinec vystoupí ze své komfortní zóny, zážitek nemusí být jen dobrý, naopak.

S Outward Bound se nejčastěji setkáme na různých kurzech. V těch jsou účastníci stavěni do situací, jejichž řešení vyžaduje rozhodnost, důvtip a vzájemnou spolupráci členů skupiny. Následuje společný rozbor chování – jak skupiny jako celku, tak i jednotlivých členů. Uplatňuje se i metoda „učení hrou“. Zapojováním emočních aktivit se zvyšuje ukládání i vybavování získaných poznatků. (Beneš, 2016, s. 27)

Hahn v zážitkové pedagogice dbal na tělesný trénink, který je dle něj významným prostředkem, jimž se podporuje energické zdraví a posiluje vůle. Doplněným a zároveň rozšířením tělesného tréninku je expedice. Během té lze totiž zažít důležité intenzivní události, ty nám potom mohou posloužit v běžném životě. Důležité je rovněž řemeslné vzdělávání v rámci, kterého je procvičována zručnost a pečlivost. (Beneš, 2016, s. 27)

Projekt dle Hahna skvěle propojuje výše uvedené, je však důležité, aby měl předem jasně vytyčené cíle a vycházel z určitého zájmu. Podstatný je i stupeň obtížnosti, který by měl být nastaven vysoko, ale neměl by být nepřekonatelný. Měl by vyžadovat spoustu pečlivosti, odolnosti, trpělivosti, řemeslné šikovnosti a duševního vypořádání se. S tím souvisí Hanhovi cíle učení, mezi které patří plánování, starostlivost, obezřetnost, rozhodnost, vytrvalost v uskutečňování a odolnost nervů. (Beneš, 2016, s. 28)

Jde o to, že účastníci naleznou sportovní i zážitkově orientované dobrodružství v přírodě. Jde o intenzivní vytrvalé zacházení s věcí, která se děje a která se uskutečňuje od začátku do konce.

Posláním mezinárodní organizace Outward Bound je pomáhat lidem odhalovat a rozvíjet jejich schopnost pečovat o svůj osobní rozvoj, o své okolí a svět kolem sebe. Prostředkem této výchovy je výzva – zkušenost z náročných situací v neobvyklém prostředí.

4.3. Skauting

Skauting je hnutí, které své členy vede k tomu, aby byli odpovědnými obyvateli naší planety a dobrými občany své vlasti. Důraz je kladen na rozvoj charakteru, utváření vztahu k druhým lidem, živé a neživé přírodě, rukodělným a výtvarným činnostem a všemu, co nás obklopuje. Robert Stephenson Smyth Baden-Powell založil skautské hnutí roku 1907. Tedy rok poté, co se potkal se Setonem, kterého velice obdivoval. Původně ho žádal o pomoc při založení woodcraftu Anglii, nakonec však došlo k založení skautingu, který byl woodcraftem velice ovlivněn. Za zakladatele českého skautingu – neboli Junáku – je považován Antonín Benjamín Svojsík, významnou osobností je Jaroslav Foglar a Miloš Zapletal řídící se mottem: „*budu žít tak, abych si volný čas nemusel kupovat*“. Dát životu jiný smysl, než ho strávit v honbě za penězi a povinným „panáčkovaním“, to byla jeho osobní cesta a k tomu vedl i své svěření. V roce 1990 editoval prvního Zlatého fondu her, které později lektoroval Neuman.

4.3.1. Hlavní myšlenka, cíle, poslání

Východiskem skautingu je přesvědčení, že svět může být lepší a že záleží na každém člověku, co pro to udělá. Skauting je projekt, jehož posláním je zlepšovat svět skrze jednotlivé lidi, kterým pomáhá vstoupit na cestu dobrovolného zájmu o vlastní rozvoj i rozvoj nejbližších lidí. Posláním Junáka je podporovat rozvoj osobnosti dětí a mladých lidí, jejich duchovních, mravních, intelektuálních, sociálních a tělesných schopností, aby byli po celý život připraveni plnit povinnosti k sobě samým, bližním, vlasti, přírodě a celému lidskému společenství.

Základním nástrojem současného skautingu je Stezka. Ta je nástrojem osobního rozvoje každého skauta a skautky. Stezka podporuje rozvoj všeobecných skautských znalostí, dovedností a postojů v celku, který mají zvládnout všichni. Dalšími „odznaky ke sbírání“ jsou odborky, které jsou oproti skautské stezce nástrojem, který vede k rozvoji ve specializovaných dovednostech. Cílem odborek je povzbudit a prohloubit zájem skautů a skautek v konkrétní oblasti lidské činnosti dle jejich vlastního výběru. Často se jedná o dovednosti, kterým se věnují i mimo Junáka. Odborky jsou vodítky k tomu, jak se ve vybrané oblasti zdokonalit nebo se stát „odborníkem“.

5. PŘÍRODA

5.1. Co je to příroda

Příroda je svět, ve kterém žijeme, který nás obklopuje a kterého jsme součástí. Příroda je veškerá hmota a energie a to hlavně v základní, člověkem neovlivněné, formě. Příroda nám poskytuje prostor, zdroje a prostředky pro samotný život.

„Pro lidskou společnost a její ekonomiku je příroda zdrojem přírodních látek a energií a poskytuje prostor pro lidské aktivity, včetně prostoru pro ukládání odpadů.“ (Soukupová, 2009)

„Příroda je v nejširším smyslu vše, co existuje v nekonečné mnohotvárnosti forem existence.“ (Soukupová, 2009)

„Příroda ve své základní podstatě představuje základní nevyhnutelnou podmínku pro vznik života a fungování společnosti.“ (Rynda 2011)

„Příroda není místo, které bychom měli navštívit, je to domov.“ Gary Snyder

5.2. Dělení přírody

Základní dělení přírody je na živou a neživou. **Živá příroda** zahrnuje všechny živé organismy ve Vesmíru, tj. bakterie a jiné mikroorganismy, houby, rostliny a živočichy. **Neživá příroda** zahrnuje všechnu neživou materii (tedy vše ostatní, co nespadá pod pojem živé přírody), což jsou horniny a nerosty, půda, voda, vzduch, světlo a teplo pocházející ze Slunce.

5.3. Vliv přírody na člověka

„Důsledkem přítomnosti a vlivu přírody se člověk ukazuje jako nejinteligentnější bytostí planety Země, a to tak, že právě příroda a její obnovitelné i neobnovitelné zdroje jsou jakousi výzvou pro využití lidské kreativity a zručnosti. Právě příčinou zpracováváním zdrojů, přeměnou materiálů nebo objevováním chemických prvků, jež se v přírodě za normálních okolností vyskytují pouze v základních prvcích, se lidstvo může právem nazývat nejinteligentnějším tvorem na známém světě.“ Michal Závodský

Příroda má na člověka velice pozitivní vliv. Působí na jeho emocionální a psychickou sféru, umí ovlivnit pocity a postoje lidí. Formuje charakter. Obohacuje o zážitky a nové zkušenosti. Blahodárně působí na fyzické zdraví a jako prevence civilizačních chorob. Příroda nám bezplatně poskytuje podmínky, prostředky a prostor pro plnohodnotný život.

„Když se díváte na děti, jak si hrají venku, dělají tolik fyzicky náročných úkolů – celé hodiny běhají, kopou, lezou, kdybyste jim řekli, aby to dělaly, neposlechly by vás. Chtějí to dělat, protože si hrají, takovou úroveň fyzické aktivity nedostanete nikde jinde.“ (Wilson, 2010)

Pobyt, hra a odpočinek v přírodě snižují únavu z myšlení, obnovují pozornost a posilují schopnost soustředění. Nejen děti mají více trpělivosti, méně se rozptylují a déle se vydrží zabývat jednou věcí. Tyto skutečnosti se projevují v nejrůznějších prostředích a u nejrůznějších skupin obyvatel. Je důležité si uvědomit, že vyšší schopnost soustředění (koncentrace) umožňuje i lepší zvládání dalších životních dovedností a schopností jako například efektivního řešení životních problémů nebo sebekontroly a sebedisciplíny. Lidé schopní větší koncentrace se dovedou dlouhodoběji soustředit na nějaký úkol, omezit impulzivní chování a oddálit okamžité uspokojení. To jim umožňuje realizovat dlouhodobější životní cíle a efektivněji řešit běžné i složité životní situace a problémy. Několik výzkumů bylo provedeno o vlivu zeleně na zlepšení pozornosti dětí s tzv. poruchou osobnosti s hyperaktivitou (ADHD). V jednom z výzkumů¹⁰ americké vědkyně naordinovaly sedmiletým až dvanáctiletým dětem trpícím ADHD jakožto léčbu 20 minutovou procházku v jednom ze tří venkovních prostředí – v přírodním prostředí městského parku a ve dvou dalších dobře udržovaných městských prostředích. Každé dítě absolvovalo léčebné procházky ve všech třech typech prostředí v náhodně zvoleném pořadí v týdenních odstupech mezi procházkami a bezprostředně po procházce dělaly testy pozornosti. Výsledkem bylo, že děti se lépe koncentrovaly po procházce v parku než po srovnatelné procházce v centru města či v bytové zástavbě. Efekt této léčby byl překvapivě velký, dokonce srovnatelný s léčebnými účinky dnes široce předepisovaných léků na ADHD. Výzkum tak nastolil otázku, zda „dávkování přírody“ nemůže posloužit jako bezpečný, levný a široce přístupný nový lék přispívající ke zvládnutí symptomů ADHD. (Daniš, 2016)

„Příroda je nejlepší antidepressivum.“ Dianne Thomas

Blízkost přírody i pouhý výhled na přírodu nebo přítomnost pokojové zeleně pomáhají snížit stres, úzkosti či deprese a urychlují zotavení ze životních traumat. Lékaři lidem žijícím v přírodě, poblíž přírody a s dostatečným množstvím zeleně kolem sebe, méně diagnostikují především psychické nemoci, jako jsou úzkostné stavy a deprese. Tento jev je zvláště patrný u dětí a u lidí s nižším socio-ekonomickým statutem, tedy těch skupin obyvatel, u kterých je pravděpodobnější, že se právě v okolí domova více vyskytují. Podobně se ukázalo, že děti, které žijí na místech a v domácnostech s větším množstvím zeleně jsou odolnější, když jsou vystaveny stresujícím životním zážitkům. Události jako hádky v rodině, rozvod či že si na

¹⁰ Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park

ně někdo zasedl ve škole sice i jim přináší vyšší psychický neklid a snížené vnímání jejich vlastní hodnoty, ale v menší míře než u dětí žijících v místech a domácnostech s menším množstvím zeleně. Mohlo by to být tak, že prostředí zeleně vytváří u dětí určitý psychický nárazník, který pohlcuje šoky na jejich cestě životem a pomáhá jim zachovat psychické zdraví i přes nelehké životní situace. (Daniš 2016)

„Zelenina, kterou jíme, nám dává zásadní látky pro naši výživu. Podobně to funguje se zelení, na kterou se díváme a ve které jsme.“ Frances E. Kuo

Lidé žijící na místech s relativně větším množstvím zeleně mají nižší nemocnost, v porovnání s lidmi žijícími na místech s malým množstvím zeleně. Tento jev se týká celé řady fyzických i psychických nemocí a je zvláště patrný u dětí, u kterých je pravděpodobnější, že se právě v okolí domova více vyskytují. Podobně je u lidí žijících více v zeleni nižší úmrtnost, a to především úmrtnost zapříčiněná nemocemi souvisejícími s krevním oběhem. Fyzické zdraví jistě nezávisí jen na pobytu venku, ale na mnoha dalších faktorech jako jsou strava a celkový životní styl nebo vrozené dispozice. Přesto se prokazuje, že pravidelný kontakt s přírodou na fyzické zdraví příznivý vliv má. Mnohé tyto skutečnosti můžeme dobře vysvětlit pouhým zvýšením fyzické aktivity, pohybu, spojené s pobytem venku a dostatkem okolní zeleně, která k příjemnému pobytu venku vybízí. Další skutečnosti však ukazují, že pobyt v zeleni, dokonce i jen samotný výhled na zeleň, přináší zdravotní výhody, které dostatkem pohybu vysvětlit nelze. Například se ukázalo, že pacienti v nemocnici v pokoji s oknem do zeleně se rychleji uzdravují a mají menší počet pooperačních komplikací v porovnání s pacienty v jinak totožném pokoji, ale s výhledem na cihlovou zeď. Nebo že krátká procházka v zeleni má v mnoha ohledech několikanásobně příznivější dopad na zdraví než jiné druhy pohybu či sportu. Je pravděpodobné, že zeleň na nás působí tak, že zvyšuje fungování imunitního systému. Mnohé zdravotní výhody nám zeleň přináší i snížením stresu a jeho účinku na zdraví nebo snížením mentální únavy. I když je příznivý vliv zeleně na lidské zdraví nesporný, stále se přesně neví, jakými mechanismy se tak v lidském organismu děje. (Daniš, 2016)

„Příroda nedala lidem sny, aniž by jim neumožnila je uskutečnit.“ David Roch

Díky své rozmanitosti příroda podporuje rozvoj fantazie, představivosti a tvořivosti. Objekty, které v přírodě nacházíme, jsou velice variabilní a snadno přeměnitelné podle toho, co zrovna potřebujeme a tak např. jednou slouží jako meč, podruhé jako most a poté jako ohraničení výběhu pro koně. Nalezneme zde nepřeberné množství barev, vzorů, tvarů a struktur. Rovněž je příroda nevyčerpatelným zdrojem inspirace. Příroda rozvíjí fantazii a budeme-li vycházet z prací dánské pedagožky Helle Heckmannové, zjistíme, že fantazii se

nejlépe daří v prázdnotě a/nebo v troše nudy. Když nám totiž nikdo a nic neřídí činnost, teprve pak se může naše fantazie naplno projevit. Fantazie je síla, kterou musíme nechat plynout a nestavět se jí do cesty. Příroda je k tomu ideálním prostředím. V přírodě nemusíme nikam spěchat a vše můžeme nechat plynout. Vydáme-li se na procházku či celodenní výlet do lesa, cestou nás jistě napadne spousta nápadů jak si putování zpestřit či dokonce dostaneme chuť něco vytvořit a to i bez toho aniž by nás k tomu někdo vybízel nebo nás někdo řídil.

„Jedině příroda dělá velké věci zadarmo.“ René Descartes

Příroda nám poskytuje velké množství materiálu a surovin. Díky přírodě máme pozemek, na kterém si můžeme postavit dům. Ten postavíme díky materiálu, který získáváme z přírody. Stejně tak vybavení bude minimálně z poloviny přírodního charakteru. V domě budeme žít – dýchat, stravovat se, umývat se, oblékat se, pracovat, bavit se. Dýcháme vzduch, jíme rostlinné a živočišné produkty, umýváme se vodou, oblékáme se do bavlněného oblečení, snad ke každé práci potřebujeme někdy tužku a papír, pro zábavu využijeme buď předmětů, které dosti pravděpodobně budou z nějakého přírodního materiálu nebo energie. Jednou v tom domě založíme rodinu. Ani toto by bez přírody nebylo možné. Vydeme-li z Maslowovy pyramidy potřeb, dalo by se říci, že příroda je všechny uspokojuje. Mezi základní tělesné a fyziologické potřeby patří např. dýchání, potřeba vody a potravy – vše získáváme z přírody. Potřeba bezpečí a jistoty v sobě zahrnuje např. jistotu zdraví a ochranu před násilím a agresí – příroda přispívá dobrému fyzickému i psychickému zdraví a zároveň pobyt v ní slouží jako prevence před kriminalitou. Potřebu lásky, přijetí, sounáležitosti nám v nejvyšší možné míře poskytnou domácí mazlíčci – zvířata jsou rovněž součástí přírody. Potřeba úcty a uznání znamená být respektován, přijímán, oceňován ostatními i sám sebou – naučíme-li se v přírodě dovednostem, které neovládá každý či se zasloužíme o dobrý skutek pomáhající přírodě, zcela jistě si získáme respekt, přijetí i úctu. Potřeba seberealizace nebo-li snaha být nejlepším jakým jen člověk může být a naplnit všechny své možnosti osobního rozvoje – k tomu nám příroda poskytuje dostatek inspirace, prostoru, materiálu.

5.4. Vliv člověka na přírodu

„Nutně si potřebujeme uvědomit, že jsme hosty, nikoli vládci přírody, a vytvořit si nové paradigma pro rozvoj, jež bude záviset na ziscích a nákladech všech lidí, a vnímat omezení přírody samé než omezení technická a konzumní.“ Michail Gorbačov

Člověkem jsou zásadně ovlivněny všechny krajinné sféry Země. Vliv člověka na životní prostředí jsou změny v životním prostředí, ekosystémech, biodiverzitě a přírodních zdrojích způsobené přímo nebo nepřímo člověkem.

Žijeme v epoše, v níž dochází k dosud nevídaným ztrátám biologické diverzity.¹¹ Po celém světě dochází následkem lidské činnosti k devastaci biologických společenstev, která se vyvíjela miliony let. To se týká především tropických deštných lesů, korálových útesů, pralesů, prérií, pobřežních mokřadů a mnohých dalších společenstev. Biologové předvídají, že v nejbližších desetiletích vymizí desítky tisíc druhů a miliony jedinečných populací. Za jeden z hlavních důvodů těchto obrovských ztrát druhů a populací je považována rychle rostoucí lidská populace, což je stav, kdy prostředí neposkytuje dostatek zdrojů pro obživu populace. Únosná kapacita Země souvisí s měrou následků. Lidé spotřebovávají v obrovské míře přírodní zdroje (např. palivové dříví, uhlí, ropu, stavební dříví, ryby a zvěř) a přeměňují přírodní stanoviště na krajinu, v níž převládají zemědělské, těžební, stavební a jiné lidské aktivity – to vše na úkor přírody a pro zisk. Probíhá tak rozsáhlé odlesňování a zavláňování. Situaci navíc zhoršuje rapidní rozvoj a industrializace jednotlivých zemí, následkem čehož v nich vzrůstá spotřeba zdrojů na jednoho obyvatele. (Primack, Kindlamnn, Jersáková, 2011)

Ačkoliv se klima na Zemi dříve měnilo bez vlivu člověka, nyní se většina vědců shoduje na tom, že klimatické změny souvisí s lidskou činností. Příčinou je především vysoká produkce skleníkových plynů, které mají za následek globální oteplování a znečišťování ovzduší. Svůj podíl na klimatických změnách mají také odpady. Lidé produkují více a více odpadků, kterými planetu zahlcují. A často jde o nebezpečný odpad. Stará elektronika míří do rozvojových zemí, kde ji místní obyvatelé v příšerných podmínkách recyklují. Chemikálie znečišťují řeky. Sklárky zabírají stále více místa a znesnadňují produkci potravin. V oceánech plavou ostrovy z odpadků.¹²

Negativní vliv na přírodu má člověk i kvůli infrastruktuře a vytvořenému prostředí. Těžba surovin, hydraulické štěpení, spalování fosilních paliv, letecká a lodní doprava, množství automobilů na silnicích, provoz budov atd. jsou velice náročné na udržování a spotřebu energie. Stále větší – avšak k životu nepotřebné – nároky rychle rostoucí lidské populace vedou k dalšímu drancování přírody. Lidstvo potřebuje nové a nové nerostné suroviny, takže

¹¹ Biodiverzita, tedy biologická rozmanitost, znamená variabilitu všech žijících organismů. Zahrnuje různorodost v rámci druhů, mezi druhy i diverzitu ekosystémů. Je popsána jako rozmanitost života ve všech jeho formách, úrovních a kombinacích.

¹² Jak odpady ovlivňují klimatické změny? *Siegl kontejnery* [online]. 2017 [cit. 2020-07-05]. Dostupné z: <https://www.siegl.cz/blog/niceni-prirody/jak-odpady-ovlivnuji-klimaticke-zmeny>

nenávratně mění ráz krajiny hlubokými doly nebo těžebními zařízeními. S tím souvisí znečišťování půdy a znečišťování vod.

Dalším problémem je nadměrná produkce živočišných výrobků. Problém představují velkochovy i rybolovy. V některých částech Tichomoří hrozí, že pokud se nepřestane v tak velké míře lovit, populace ryb nebude mít šanci na obnovu. Ve velkochovech dochází k otřesnému zacházení se zvířaty, které nemá s humánností a etikou absolutně nic společného. Smyslem velkochovů je vyprodukovat co největší množství masa, vajec či mléka za co nejnižší možnou cenu. Ve velkochovech se chovají vyšší počty hospodářských na menší ploše. Slepice jsou zavřené v klecích, krávy neustále napojené na přístroje pro odsávání mléka. Tato zvířata jsou od početí až do smrti ve stresu, ponižována a týrána. To vše jen pro to, aby člověk uspokojil svou hamižnost, neboť dennodenní přísun masa, mléka či vajec není pro život nutný.

Hromadné vymírání, které nyní probíhá, je jiné než hromadná vymírání v minulosti, při nichž vymřely desítky tisíc druhů následkem nějaké přírodní katastrofy. Vymírání druhů jsou dnes téměř výhradně způsobené člověkem. Nikdy v minulosti nebyla taková devastace přírody zapříčiněna živými organismy, natožpak bytostmi, které o sobě tvrdí, že jejich hlavními charakteristikami jsou účelné chování, morálka a svobodná vůle. (Primack, Kindlamnn, Jersáková, 2011)

5.5. Vztah přírody a člověka¹³

Je zajímavé, že vztah přírody a člověka se v průběhu historických etap značně měnil, avšak vliv přírody na člověka zůstává pořád stejný. Vývoj člověka úzce souvisel se změnami probíhajícími v přírodě. Člověk, jako jediný organismus, se odjakživa nejen přizpůsoboval změnám v prostředí a reagoval na změny v přírodě, ale vždy se snažil přírodu aktivně využívat, přetvářet ji a posléze přizpůsobovat prostředí ke svým potřebám.

V předhistorickém období bylo přírodní prostředí bez větších zásahů člověka do přírody a příroda se dokázala s případnými zásahy snadno vyrovnat. Přírodní prostředí bylo prvotní a člověk na něm byl zcela závislý. Období zemědělské revoluce bylo obdobím první velké dělby práce a začala se postupně narušovat biologická rovnováha a projevovaly zásahy člověka do přírody, který ji začíná přizpůsobovat svým potřebám v souvislosti s rozvojem zemědělství, pastevectví a budováním zavlažovacích systémů. Vztah závislosti člověka na přírodě a její vliv na něj byl však stále silný.

¹³ Hesková, 2012

Středověk je spojen s rozvojem měst a městských společenství, pokračuje tak přeměna přírodního prostředí ve smyslu zvýšení intenzity působení člověka na přírodu a zakládají se např. rybníky a dochází k velkému rozvoji rybníkářství. Jedná se o poslední období s trvale udržitelným prostředím.

Nástupem průmyslové revoluce se vztah člověka k přírodě a zároveň vliv přírody na člověka radikálně mění. Dochází k zapojování dříve nevyužívaných přírodních sil ve prospěch člověka a příroda je chápána jako nevyčerpatelný zdroj s neomezenými zásobami, což má za následek negativní dopady na přírodu, celkové narušení jejich biorytmů a znečišťování všech jejich složek (půda, voda, vzduch) přesahující lokální dimenze. Zároveň se však začíná formovat ekologie jako nový a samostatný vědní obor a vznikají první zákony na regulaci přírodních systémů.

V současném komunikačním období s vědeckotechnickou revolucí člověk využívá nové poznatky související s vědeckotechnickým pokrokem a přírodu ovlivňuje pozitivně i negativně. Ve velkém měřítku pokračuje globální znečišťování všech složek přírody a výrazné snižování druhové rozmanitosti. Současně se prosazuje princip udržitelného rozvoje a stoupá zájem o environmentalistiku, ekopsychologii a environmentální výchovu. Vliv přírody na člověka a postoj člověka k přírodě je různorodý. Pro některé příroda nepředstavuje téměř nic a její vliv vnímají velice negativně. Cítí se být kolikrát přírodou ohroženi a myslí si, že lidé mají právo zásadně měnit přírodu, že jim patří, mohou si s ní dělat cokoli a v žádném případě nesmí stát v cestě ekonomického a technologického rozvoje. Křehkost přírody, ochranu vzácných rostlin a živočichů považují za zbytečnost a nadbytečný luxus (van den Born, 2006). Jiní však vnímají vliv přírody jako velice pozitivní, vydávají se do přírody, aby načerpali novou energii, nechali se inspirovat, odreagovali se a spojili se s přírodou, byli ji obklopeni, chránili ji a zažili cosi vyššího, než je lidská existence (van den Born, 2006), protože lidé a příroda mají stejnou cenu a nemůžeme se stavět nad přírodu, nýbrž bychom měli vzájemně spolupracovat.

5.6. Důsledky odcizení se od přírody

„Porucha osobnosti z nedostatku přírody popisuje cenu, kterou člověk platí za své odcizení přírodě. Ta zahrnuje snižující se užívání našich smyslů, poruchy pozornosti a vyšší míru fyzických a psychických nemocí.“ Richard Louv

„Během posledních půl století či více jsme byli svědkem postupující eroze dětské svobody hrát si a ruku v ruce s tím postupujícího úbytku mentálního a fyzického zdraví mladých lidí.“ Peter Gray

„Máme-li zachránit hnutí na ochranu přírody a životní prostředí jako takové, musíme také zachránit ohrožený druh: dítě v přírodě.“ Richard Louv

Důsledků odcizení se od přírody je mnoho, ať už pro člověka anebo pro přírodu samotnou. Lidstvo trpí odvrácením se od přírody ačkoliv si to možná ani neuvědomuje. Mnoho zdravotních obtíží tomu jen nasvědčuje. Civilizační choroby, u kterých se předpokládá, že jsou důsledkem moderního městského životního stylu, tedy odcizením se od přírody, trápí většinu populace. Děti čím dál častěji mívají problém s jemnou i hrubou motorikou, aktivity v přírodě nejen, že tomu předchází, ale napomáhá i rozvoji obou motorik. Naše smyslové vnímání je zaostalé, často si nevšímáme detailů, protože je nevidíme, neslyšíme, necítíme, nenahmatáme. Bylo prokázáno, že pobyt v přírodě slouží jako prevence patologických jevů a jedinci s kladným vztahem k přírodě a s pozitivním vnímáním přírody nemají problém s agresivitou.

6. PŘÍRODNÍ MATERIÁLY

6.1. Co to jsou přírodní materiály

Přírodní materiály jsou produkty a materiály z přírodního světa nacházející se všude kolem nás. Některé je zapotřebí vykopat ze země či vypěstovat. Jiné zase získáme až po usmrcení příslušného živočicha. Přírodními materiály využíváme ke kreativním činnostem, při výrobě textilu, při stavbě budov, při konzumaci a přípravě pokrmů, v alternativní medicíně a dalších činnostech. Přírodním materiálem rozumíme vše, co lze nalézt v přírodě a co pochází z přírody. Přírodní zdroje jsou prvky a síly přírody, jejichž užitné hodnoty dokáže člověk využít pro svoje potřeby. Jsou to tedy takové statky, které člověk odebírá z přírody a přetváří je v různé produkty. Mohou z nich být získávány suroviny, paliva, energie nebo mohou být bezprostředně využívány jako spotřební předměty (jako např. pitná voda). Dále přírodní procesy, tedy síly přírody, které společnost využívá jak ve výrobním procesu, tak i v nevýrobní sféře (např. sluneční záření, energie vodních toků, větrná energie, apod.). A v neposlední řadě také ostatní přírodní podmínky, kam patří například klimatické, tepelné a srážkové poměry, vegetace aj.

6.2. Dělení přírodních materiálů

Existuje široká škála přírodních materiálů a v podstatě mohou být rozděleny do dvou kategorií a to na organické přírodní materiály a anorganické přírodní materiály. Organické materiály zahrnují vše živočišné a rostlinné a veškeré produkty vyrobené (pouze) z živočišných a/nebo rostlinných materiálů (dřevo, korek, listy, olej, těstoviny, koření, uhlí, bavlna, hedvábí, pryž atd.). Anorganické materiály jsou minerální produkty (kámen, kov) a kompozity (hlína). Obecně platí, že anorganické materiály obsahují stopy organických materiálů a naopak.

6.3. Využití přírodních materiálů

Aniž bychom si to uvědomovali, přírodní materiály využíváme v každodenním běžném životě. Počínaje potravinami a bydlením, přes ošacení a hygienu, až po úklid a pracovní povinnosti. V kreativní tvorbě pak přírodní materiály představují zdroj velice atraktivních a pestrých surovin hodících se k mnoha výtvarným a hudebním technikám.

6.4. Trvale udržitelný rozvoj

Trvale udržitelný rozvoj hledá kompromisy mezi potřebami lidské populace a ochranou biodiverzity. Přírodní zdroje planety Země jsou pro život a vývoj lidí nepostradatelné. Některé z těchto zdrojů, například nerosty, rostlinné a živočišné druhy či přírodní stanoviště, jsou

konečné – vyčerpatelné v čase – jakmile jsou vyčerpány či zničeny, nelze je již nikdy obnovit. Obnovitelnými zdroji, které se v čase znovu opakují a obnovují, jsou například vzduch, voda či dřevo. Avšak jejich obnova může trvat v řádu desítek či stovek let a stále zůstává diskutabilním, zda např. voda a dřevo jsou opravdu obnovitelnými zdroji. Navíc většinou spoléháme na to, že tyto zdroje pro nás obnoví a vyčistí samy přírodní systémy planety Země a my k tomu nemusíme nijak přispět.¹⁴ Rovnováha mezi potřebou ekonomického rozvoje společnosti a využíváním přírodních zdrojů je nutným předpokladem pro zachování krajiny budoucím generacím.¹⁵ Toto bychom měli mít na paměti při jakémkoliv využívání přírody a přírodních materiálů. Méně, totiž někdy znamená více.

6.5. Vliv přírodních materiálů na člověka

Přírodní materiály jsou pro člověka přirozené, udržují v sobě velké množství energie a působí uklidňujícím, hřejivým dojmem. Zejména dřevo v nás probouzí jakýsi vnitřní klid, důvěru a pohodu. Není také divu, dřevo neboli stromy, tu jsou od nepaměti a mohou působit tajemným až mystickým dojmem. V mnoha dávných civilizacích, kulturách a náboženstvích býval strom předmětem uctívání, ať už jako rostlina nebo mytologický symbol. Bylo tomu tak proto, že poskytoval velké množství životodárných a léčivých plodů a byl chápán jako nejdůležitější symbol lidské existence. Možná i díky tomu vzniklo spojení „strom života“.

Tvoříme-li z přírodních materiálů, snáze a rychleji se dokážeme uvolnit, propadnout činnosti a se zájmem v ní pokračovat a to i v případě, že nejsme zrovna kreativní či zručný typ. To samé platí i o hře na přírodní hudební nástroje, jako jsou různé bubny a píšťaly. Není nutné umět noty a hudební nauku proto, abychom se dokázaly oddat hře a požitku z tohoto typu hudby. Energie přírodních materiálů nás dokáže „vtáhnout do sebe“. To mě vede k myšlence, že jeden z důvodů, proč jsou antistresové omalovánky tak účinné a oblíbené, může být i to, že se používá papíru a pastelek – tedy materiálů obsahujících dřevo, což je přírodní materiál.

Přírodní materiály jsou rovněž výborným zdrojem k učení. Děti mohou těžit z venkovního prostředí a použít přírodní materiály při nácviku počtů a učení se čísel, písmen, barev a tvarů. K rozvoji jemné a hrubé motoriky, smyslu a kognitivních procesů.

¹⁴ Přírodní zdroje -úvod. Evropská agentura pro životní prostředí [online]. Kodaň, 2016 [cit. 2020-07-17]. Dostupné z: <https://www.eea.europa.eu/cs/themes/natural/intro>

¹⁵ Přírodní zdroje a jejich využití. Česká geologická služba [online]. [cit. 2020-07-17]. Dostupné z: <http://www.geology.cz/extranet/vav/prirodni-zdroje>

7. PŘÍRODA VE VOLNOČASOVÉM VZDĚLÁVÁNÍ

7.1. Outdoorová pedagogika

Outdoorová pedagogika, někdy též výchova v přírodě či občas nepřesně i dobrodružná výchova, jak už název napovídá, je pedagogikou, respektive výchovnou metodou využívající přírodní prostředí. Outdoorová pedagogika je výchovou v přírodě, pro přírodu, o přírodě a přírodou.

Jednoznačně nejvýznamnějším a největším českým odborníkem a průkopníkem výchovy v přírodě v českých zemích je docent Neuman, který k outdoorové pedagogice sepsal mnoho odborných publikací, působil v zahraničí a vyučuje na několika univerzitách a vysokých školách (FTVS UK, FP TUL, Palestra). Dlouhodobě hledá a rozbíjí teoretické přístupy k využívání aktivit v přírodě pro rozvoj, výchovu i vzdělávání. Disertační práce na toto téma napsali např. Turčová (FTVS UK) a Bartůněk (FTVS UK). Dále se významně věnují uvedené tematice učitelé z FTK UPOL R. Hanuš a I. Jirásek, který patří k významným odborníkům v oblasti zážitkové pedagogiky a spirituality podporované pobytem v přírodě.

„Výchova v přírodě je proces zkušenostního učení (prostřednictvím praktické činnosti), který se především odehrává v přírodním prostředí. Při tomto učení se klade hlavní důraz na vztahy týkající se lidí a přírodních zdrojů.“ (Neuman, 2000)

„Výchova v přírodě využívá především aktivity v přírodním prostředí zaměřené na přípravu pro život v přírodě. Dále hledá způsoby, jak přenést učební a výchovné postupy do přírody, jak získat více znalostí o přírodě a vztahu lidí k přírodě. Zároveň využívá aktivit v přírodě k rozvoji osobnosti.“ (Neuman, 2000)

Výchova v přírodě má celostní charakter a může tedy být chápána jako metoda výchovy, využívající přírodní složku prostředí, ve které je důraz na zkušenostní učení, jež člověk získá v přímém kontaktu s přírodou. Taková zkušenost s přírodou je často považována (na rozdíl od abstraktního zprostředkování chápání světa) za nejdůležitější při rozvoji jedincovy osobnosti, která v outdoorové pedagogice směřuje k všestrannému rozvoji. Dále hledá způsoby, jak přenést výchovné a učební postupy do přírody a jak získat více znalostí o přírodě a vztahu lidí k přírodě. (Neuman, 2000)

Outdoorová pedagogika má značně pozitivní vliv na lidskou paměť, neboť lidé znající přírodu mají lepší vztah mezi znalostmi, pamětí a angažovaností. Paměť je ovlivňována osobními zážitky místa nebo získáváním zkušeností z příběhů. Dlouhodobé smysluplné

pobývání v přírodě mění lidi a vytváří trvalé vzpomínky. Vlivem pobytu a her v přírodě se navíc zlepšuje sebedůvěra, sociální dovednosti, znalosti a pozitivně se pohyb a hry projevují v jemné i hrubé motorice (Neuman, 2013). Mladému člověku navíc zprostředkovává cesty při hledání jeho postavení ve světě. Podmínky moderní společnosti vyvolávají stále naléhavější potřebu rozvoje výchovy v přírodě. Proto je pro další růst a rozvoj výchovy v přírodě nutná příprava učitelů a vedoucích ve zvládání různých dovedností a techniky potřebné pro vytváření a vedení programů (Neuman, 2000).

Výchova v přírodě využívá aktivity v přírodě jako prostředek učení. Zahrnuje všechny tři oblasti učení, tedy poznávací, emocionální, psychomotorickou. Uvedme si příklad na skalním lezení: poznávací oblast – geologická struktura, fauna, flora, kvalita jistících prostředků; emocionální oblast – vztah lidí k ochraně přírody, v lezeckých oblastech, uchování pro další generace; psychomotorická oblast -lezecké dovednosti, rozvoj pohybových schopností. (Neuman, 2010)

Outdoorová pedagogika často spolupracuje s dobrodružnou výchovou a environmentální výchovou. Výchova dobrodružstvím byla původně spojována pouze s divočinou. Jedná se o nejrůznější aktivity, které však nemusí vždy probíhat v přírodě, a které jsou nabízeny formou výzev pro jednotlivce i skupiny. Hledá se optimální vztah mezi velikostí rizika a úrovní kompetencí účastníků. Environmentální výchova nabízí ekologické programy zaměřující se na vztahy lidí a životního prostředí. V souvislosti s výchovou v přírodě se můžeme také setkat s pojmem *učení se v přírodě*. Je to „*teoretická koncepce i praxe spojená s různým zaměřením, různými výstupy i s různým prostředím. Je zaměřeno na učení se o přírodě, o společnosti, o vztahu společnost-příroda. Je například využíváno k učení se nových dovedností v aktivitách v přírodě. Výstupy se týkají znalostí a porozumění spojených s poznáváním a využíváním přírody, zahrnují vztahy, hodnoty a pocity ve vztahu k prostředí, dovednosti, chování jednotlivců i skupin, osobnostní rozvoj.*“ (Neuman, 2011)

„*Mělo by platit, že programy výchovy v přírodě probíhají v přírodním prostředí (často však v centrech, mimo obytné aglomerace, zasazených vhodně do krajiny), jednotlivé programové bloky vycházejí z aktivit a sportů v přírodě, vážnou součástí kursů jsou programy utvářející vztah účastníků k přírodnímu prostředí. Do programu jsou zapojeny skupiny účastníků, které se společně podílejí na řešení různorodých úkolů. Spolupráce a vzájemná komunikace umožňují hlubší poznání členů skupiny i vedoucích, kteří aktivity organizují a řídí.*“ (Neuman, 2013)

7.2. Lesní pedagogika

Lesní pedagogika je environmentální vzdělávání o lese, vztazích a procesech probíhajících v něm, které je založeno na prožitku zprostředkovaném lesními pedagogy (lesník s pedagogickými znalostmi a zkušenostmi) přímo v prostředí lesa. Přibližuje návštěvníkům lesa lesní ekosystém, trvale udržitelné lesní hospodářství, smysl hospodaření v lesích a užitky, které les člověku přináší. Jejím základním principem je vnímání přírody všemi smysly. (Lesní pedagogika 2015)

Základem programů lesní pedagogiky bývají různé pohybové hry, poznávací stezky, ukázky prací v lese (lesní těžba, sázení stromků) atd. Hlavním cílem lesní pedagogiky je zlepšit vztah člověk – les, podporovat pochopení lesa jako životního prostoru pro zvířata, pochopit význam a funkci lesa pro člověka, lidé by měli být citliví pro odpovědné zacházení s přírodou. Učit děti vnímat les a přírodu se všemi jejich zákonitostmi, nastínit základní problémy a vztahy v lesním prostředí. Dále vypěstovat v dětech zájem o les, přírodu, naučit je vnímat všemi smysly, ukázat, jak lze o les pečovat a jak jej chránit. Naučit děti, jak se v přírodě správně chovat. Zprostředkovat komplexní chápání lesa z pohledu ekologického, i z pohledu ekonomického a sociálního. Vysvětlit základní principy hospodaření v lese – práva a povinnosti vlastníků lesa i jeho návštěvníků, na základě toho budovat a podporovat pozitivní vztah veřejnosti k lesnímu hospodářství. Posílit pozitivní přístup ke dřevu jako k obnovitelné surovině. (Lesní pedagogika 2015)

7.3. Zahradní pedagogika

Zahradní pedagogika je vzdělávání o zahradě v zahradě. Je propojením zahradnické a pedagogické práce. Zahrada je zde chápána jako nástroj pro zahradní pedagogiku je ohraničený, člověkem upravený užitkový, životní a pobytový prostor. Zahradní pedagogové se svojí prací zasazují o větší využití tohoto venkovního prostoru jako přírodní učebny, tzn. výukového a zážitkového prostoru pro všechny, který odpovídá potřebám dětí a mládeže a je možné ho participativně upravit.¹⁶

Zahradní pedagogika je podle projektu EDUGARD praktické environmentální a přírodovědné vzdělávání o zahradě a vztazích či procesech v ní probíhajících. Propojuje zahradnickou a pedagogickou činnost. Využívá zahradu s přírodními a látkovými cykly a biologickou rozmanitostí jako prostor pro rozvíjení teoretických znalostí a praktických

¹⁶ Definice zahradní pedagogiky slovem i obrazem. Přírodní zahradničení [online]. 2018 [cit. 2020-07-17]. Dostupné z: <http://cz.natur-im-garten.at/start.asp?ID=45127>

dovedností žáků a studentů. Je založena na prožitkovém učení, vnímání všemi smysly a přímém kontaktu s organismy a přírodními materiály. Pobyt v přírodní zahradě umožňuje žákům bezpečně získávat vlastní zkušenosti, zlepšovat tělesnou kondici a manuální zručnost, rozvíjí osobní i sociální kompetence a posiluje pozitivní vztah k životu kolem nás.¹⁷

7.3. Environmentální výchova

Environmentální výchova bývá častým tématem zážitkových či volnočasových programů. Mnohá zařízení nabízí ekologické kroužky, pořádá workshopy a semináře pro děti, mládež i dospělé. Proto je velmi důležité vymezení environmentální výchovy, které dle Tbiliské konference zní takto: „*Cílem environmentální výchovy je 1. posílit naše vědomí a porozumění ekonomické, sociální a ekologické provázanosti v městských i venkovských oblastech; 2. Poskytnout každému příležitost dosáhnout znalostí, hodnot, názorů, odpovědnosti a dovedností skupin i společnosti jako celku vstřícné k životnímu prostředí.*“ (Tbilisi Declaration 1977). K naplnění výše uvedených cílů slouží pět modelů, kdy každý vychází z trochu odlišných východisek a filozofie, každý nabízí odlišný komplex prostředků a didaktických zásad. (Činčera, 2007)

Prvním modelem je *ekologická výchova*, pro kterou je charakteristické heslo „poznej a chraň“. Má-li se člověk chovat šetrně k životnímu prostředí, musí se o něm nejprve co nejvíce dozvědět. Klade se důraz na poznání přírody, a to jak porozumění základním ekologickým principům, tak naučení se jednotlivostem – například poznávání druhů. Snažíme se chápat svět a přírodu citově, jedinečně i umělecky. Využívá se výchova uměním, zdůrazňují se prvky vědeckého poznávání a experimentování vedoucí k poznání života. (Činčera, 2007)

Druhou možností je *výchova o Zemi*, která říká, že výchova měla být zaměřena spíše než na učení se jednotlivostem na porozumění základním ekologickým principům a na formování environmentálně příznivých postojů. Obojí je zahrnuto do pečlivě propracované metodiky modelových programů, které jsou vyvíjeny několik let a následně sdíleny jednotlivými národními organizacemi. Jak uvádí Neuman (2000), programy mají tři hlavní oblasti: zaměřují se na pochopení života na naší planetě – vztahy mezi energií, surovinami, vztahy živé a neživé přírody. Dále se snaží vzbudit lásku k Zemi a životu na ní, zde hraje velký význam osamocený pobyt v přírodním prostředí. Zvyšuje míru vcítění do přírodního světa na podkladě nových poznatků. Všechny oblasti využívají smyslové vnímání přírody. (Činčera, 2007)

¹⁷ Kam za zahradní pedagogikou – katalog výukových zahrad. *Přírodní zahrada* [online]. 2018 [cit. 2020-07-17]. Dostupné z: <http://prirodnizahrada.eu/kam-a-zahradni-pedagogikou/>

Hlubinně ekologická výchova – další model – je vlastně pedagogické uchopení hlubinné ekologie – filozofického proudu environmentálního myšlení, vyžadujícího radikální řešení příčin environmentální krize a emoční porozumění potřeb jiných živých tvorů. Profesor Arne Naess koncipoval filozofický podklad výchovného projektu *Shromáždění všech bytostí*, který zahrnuje rituály, meditace a tvorbu z přírodních materiálů. (Činčera, 2007)

Předposledním východiskem je *globální výchova*, jejímž cílem je reformovat školy v duchu výchovy ke globální odpovědnosti s využitím paiedocentrismu jako pedagogického východiska. Klade se důraz na hledání vzájemných vazeb a pochopení světa jako velkého dynamického systému, fungujícího v mnoha úrovních, které se vzájemně ovlivňují (prostorová, časová, problémová a vnitřní uroveň). Snaží se o pestrost forem a metod. (Činčera, 2007)

Posledním směrem je *výchova k udržitelnosti* neboli *výchova o trvale udržitelném rozvoji společnosti* s typickým důrazem na „skryté kurikulum“ – střediska a školy samotné by svoji architekturou, ekologičností, vnitřními pravidly, vztahem k okolí měly být konzistentní s myšlenkami trvalé udržitelnosti. Jak říká Neuman (2000): „*Uvažuje se o ní jako o jediné smysluplné alternativě budoucnosti lidstva. Takovýto rozvoj, který by zajistil existenci obyvatel planety a podstatně snížil nebo úplně zastavil drancování přírodních zdrojů, však vyžaduje radikální změnu životního stylu, změnu hodnotové orientace lidí a vytváření nového vztahu k přírodnímu prostředí.*“

8. OCHRANA PŘÍRODY

8.1. Co to je

Vzácné, jedinečné, původní, ohrožené i potřebné druhy člověk dnes chrání téměř na celém světě. Ochrana přírody je chápána obvykle ve dvou rovinách. Jednak jde o ochranu vzácných, zajímavých a ohrožených druhů rostlin a živočichů. Druhá o snahu zachovat jedinečné nebo člověkem nedotčené oblasti. Je třeba chránit živou i neživou přírodu. Chránit musíme nejen jednotlivé druhy a jejich společenstva, ale také jejich stanoviště. Pro záchranu přírody v celé její rozmanitosti je proto potřeba obě roviny propojit. (Braniš, 1999)

8.2. Důležitost ochrany přírody

„Nechybíme, následujeme-li přírodu.“ Michel De Montaigne

„Poškozené prostředí k životu bude vytvářet poškozené lidi.“ Thomas Berry

Potřeba chránit přírodu v sobě zahrnuje neskutečné množství důvodů vysvětlující důležitost ochrany přírodního prostředí. Vše je vzájemně propojené, vše spolu souvisí. Každý organismus má právo na život a v něm svou nezastupitelnou roli.

Příroda nám zdarma dává vše potřebné – vzduch, potravu, ochranu, zdroje. Příroda nás živí, šatí, očisťuje, léčí, poskytuje nám obydlí a dává prostor našim zájmům.

Příroda představuje podmínky pro náš život a představuje přirozenou krásu pro náš duševní život. Jsme součástí přírodního prostředí a nejsme sami schopni ho kompletně nahradit. Pokud nebudeme chránit životní prostředí, budeme zlikvidováni s ním. Člověk je totiž součástí přírody a je na ní závislý, a proto, když zničí přírodu, zničí i sebe.

„Jako společnost potřebujeme dát přírodu zpátky našim dětem a nám samým.“ Richard Louv

Máme důležitou zodpovědnost zachovat potomkům přírodu v původním stavu, není naše, byla nám zapůjčena. Musíme uznat práva celé přírody – různých druhů, ekosystémů, živých organismů – na vlastní existenci. Naše nejkrásnější zážitky, které si neseme v paměťových představách celým životem, jsou tak či onak spojeny s přírodou. Krása přírody a přirozená krása předmětů a jevů v přírodě ovlivňuje člověka složitým způsobem už od narození – formuluje se schopnost hodnotit krásu a krásno co do formy i obsahu. Ochrana přírody je tedy mimo jiné důležitá i pro inspiraci. (Neuman, 2000)

Člověk je s přírodou spjatý od nepaměti. A proto by měl na její ochranu myslet při jakékoliv činnosti.

Různé organismy mohou být pro člověka zdrojem radost, vzorem krásy a umělecké inspirace. Místa v nenarušeném území jsou pro řadu lidí místem odpočinku a rekreace. Je známo, že kontakt dětí se zvířaty a rostlinami, jejich poznávání, chov a pěstování snižuje případnou agresivitu v dospělosti. Mezi člověkem a zvířaty vzniká často velmi silné citové pouto. (Braniš, 1999)

Člověk je tvor přírodní, přírodní prostředí mu dává smysl a řád. Vytvoření smyslů, rozumové dokonalosti a rozvoj sociálních schopností, to vše bylo závislé na těsném kontaktu s přírodou. Dobré vztahy k přírodě, její ochraně a jejím zdrojům jsou základem lidského zdraví, výkonnosti a životní radosti. Nerespektování těchto vztahů vede ke škodám a nakonec ke zničení přírody i člověka. (Neuman, 2000)

Vyplácí se také chránit přírodu z ekonomické stránky. Příroda nám poskytuje materiální dobrodiní – rostlinstvo, živočichové. Řada vědních může doposud čerpat vzory a principy dokonalého využívání energie, materiálů a bohatosti tvarů. (Neuman, 2000)

Jeden průměrně vzrostlý listnatý strom vyprodukuje zhruba 1 000 litrů kyslíku denně. Člověk za den spotřebuje okolo 350 litrů kyslíku. Jeden strom tedy každý den poskytne dostatek kyslíku 3 lidem. A nedýchají jen lidé, ale také zvířata. (National Geographic, 2016)

Půdní mikroorganismy, houby, rostliny i živočichové zajišťují provzdušnění, zkyplení i hnojení, tj. úrodnost půdy. Kořeny rostlin jsou ochranou proti erozi. Bez těchto služeb, které poskytuje příroda zdarma, by pravděpodobně žádná forma obdělávání a hnojení nebyla schopna zajistit základní vlastnosti půdy pro pěstování plodin ve velkém. (Braniš, 1997)

Lesy snižují koncentraci oxidu uhličitého, prachu a jiných škodlivin ve vzduchu, pomáhají zadržovat vodu v krajině, jsou prevencí proti suchu i záplavám. Zlepšují biodiverzitu (biologickou rozmanitost druhů), pomáhají stabilizovat klima. (Čistý les, 2019)

Spíše než chránit přírodu, bychom měli žít v souladu s přírodou, pak i příroda bude žít v souladu s námi.

A samozřejmě mnoho a mnoho dalších důvodů, proč je důležité chránit přírodu a žít s ní v souladu...

8.3. Jak může každý jedinec chránit přírodu

„Má se zlepšit vztah životního prostředí? Nejdříve se musí změnit stav uvažování lidí, jinak to nepůjde.“ Chránit přírodu může každý, každý může něčím přispět. Na maličkostech a detailech záleží. Není podmínkou být součástí nějaké organizace či skupiny, podmínkou je ochota a chtění něco změnit. Jak říkal Michael Jackson: *„Když chcete změnit svět k lepšímu, začněte u sebe.“* Chce to jen trpělivost a odhodlání.

Každý zdravý jedinec má veškeré dispozice pro následující činnosti, které nejsou nikterak fyzicky ani časově náročné a jež mohou výrazně přispět k ochraně naší planety. Jedná se o třídění odpadu, budování kompostů, upravování míst pro hnízdění ptáků, vysazování keřů a stromů, nepoužívání chemických prostředků narušující přírodní prostředí, nosit sebou do obchodu plátěnou tašku a omezit používání igelitových sáčků. Nepálit látky škodlivé ovzduší. Chránit cenné přírodní památky. Pečovat o chráněné oblasti. Poučit se o ohrožených druzích. Spolupracovat s ochranáři přírody. Nezanechávat po sobě v přírodě stopy vedoucí k znečišťování. Nekupovat výrobky mrhající materiálem a energií. Před jízdou autem preferovat chůzi, jízdu na kole, přepravu vlakem, tramvají nebo využívat ekologický pohon automobilů. Omezit spotřebu živočišných výrobků a výrobků obsahující palmový olej. Nepořizovat si obuv ani oblečení z pravé kůže či kožešiny. Během čištění zubů a sprchování vypínat vodu. A samozřejmě spousty dalších činností, které, kdyby byly prováděny lidskou populací napříč kontinenty, by výrazně zlepšily svět v něj žijeme.

9. TEORIE FLOW

Prvořadou funkcí aktivit určených k vyvolání stavu flow je poskytovat zážitky, které mohou přinášet radost. Poskytují pocit, že něco objevujeme, tvořivý pocit přenášející nás do nové reality. Vedou nás k vyšším úrovním výkonu a ke stavům vědomí, o kterých se nám předtím ani nesnilo. Transformují naše já tím, že ho činí komplexnějším – propracovanějším, ucelenějším (Csikszentmihalyi, 1996, s. 78). A právě proto zde tuto teorii uvádíme, chceme totiž, aby se účastníci zájmového kroužku radovali, objevovali, překonávali, snili.

Existují dvě hlavní strategie, které můžeme použít pro zlepšení kvality svého života. První spočívá v tom, že se pokusíme, aby vnější podmínky odpovídaly našim cílům. Druhá je založena na tom, že změním způsob svého prožívání tak, aby vnější podmínky byly v lepší shodě s našimi cíli. (Csikszentmihalyi, 1996, s.73)

Když člověk neočekává naprostou bezpečnost, začne považovat riziko za nevyhnutelné a dokáže se těšit i ze světa, který není ideálně předvídatelný, pak mu hrozící nejistota nebude tolik kazit pocit pohody. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 73)

Požitek je pocit spokojenosti, který člověk zakusí, kdykoli mu informace v jeho vědomí řekne, že očekávání daná biologickým naprogramováním nebo společenským podmíněním jsou splněna. Požitek je důležitý prvek kvality života, ale sám o sobě nám štěstí nepřinese. Požitky (spánek) nám poskytují homeostatické zážitky, které obnovují naši rovnováhu a vracejí vědomí do uspořádaného stavu v situaci, kdy nám naše tělo naléhavě připomene své požadavky a způsobí stav psychické entropie. Ale nepřispějí k našemu psychologickému růstu, neobohatí naše já. Požitky pomáhají udržet pořádek, ale samy nedokážou ve vědomí vytvořit žádné nové uspořádání. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 76)

Pocit radosti = prožitek. K radostným prožitkům dochází tehdy, když člověk nejenom splnil nějaké dřívější očekávání, uspokojil nějakou svou potřebu a touhu, ale když také zašel za hranice toho, nač byl naprogramován, a dosáhl něčeho nečekaného, co si možná předtím ani nedovedl představit. Prožitky naplněné radostí jsou charakterizovány tímto pohybem vpřed: pocitem novosti (např. číst knihu, která nám odhaluje věci v novém světle), dosažení nějakého cíle (dokončit úspěšně jakýkoli kus práce přináší radost). Žádný z prožitků nemusí být zvlášť příjemný, když ho právě proděláváme, ale později si je vybavíme a řekneme si: „To byla opravdu zábava“ a přejeme si to prožít znovu. Po takovém radostném prožitku víme, že jsme se změnili, že naše já vyrostlo: v určitém smyslu jsme se díky němu stali komplexnějšími, ucelenějšími osobnostmi. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 77)

Zážitky, které nám poskytují požitek, mohou poskytovat i radost (prožitek), ale ty dva pocity jsou zcela odlišné. Každý má požitek z jídla, ale jen gurmán má z jídla prožitek. Požitků můžeme dosáhnout bez vkladu psychické energie, zatímco radostný zážitek je vždy výsledkem nějaké investice naší pozornosti. Klíčovým prvkem optimálního zážitku je to, že se stává sám sobě cílem. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 77)

9.1. Fenomenologie radosti

Fenomenologie radosti má osm hlavních prvků. Zážitek obvykle nastává, když se pustíme do úkolu, který máme šanci úspěšně dokončit. Musíme být schopni soustředit se na to, co děláme. Daný úkol má jasné stanovené cíle. Daný úkol poskytuje okamžitou zpětnou vazbu. Daný úkol vykonáváme s velkým zaujetím, ale přitom necítíme žádnou zvláštní námahu → z mysli vypuzeny starosti a frustrace každodenního života. Radostné prožitky umožňují lidem mít pocit kontroly nad tím, co dělají. Mizí starosti o vlastní já, ale přesto se paradoxně pocit vlastního já vynořuje silněji, když zážitek plynutí skončil. Při daném úkolu máme změněné vnímání času. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 80)

Kombinace těchto prvků vyvolává pocit hluboké radosti, který je tak hodnotný, že lidé jsou ochotni věnovat velkou část své energie jen na to, aby ho mohli zažít znovu. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 81)

I. Náročná aktivita, vyžadující určitou dovednost

Nejvíce optimálních prožitků lidé mají během činností, které jsou zaměřeny k nějakému cíli a svázané určitými pravidly – činnostmi, které vyžadují investice psychické energie a nemohou být vykonávány bez příslušných dovedností. Činnost nemusí znamenat činnost ve fyzickém smyslu (např. čtení). Potřebná dovednost nemusí být fyzická dovednost (např. být ve společnosti jiných lidí ☐ pokud člověk cítí nedostatek sebevědomí, bude se děsit navazování neformálních kontaktů a bude se společnosti všemožně vyhýbat). (Csikszentmihalyi, 1996, s. 81)

Soutěžení přináší radost jen tehdy, když znamená zdokonalování dovedností jedince. Náš protivník je náš pomocník. Aktivita, které poskytují radost, jsou často přímo vymyšleny pro tento účel. Hry, sporty nebo různé umělecké formy se vyvíjely po staletí proto, aby obohatily život lidí radostnými zážitky. Radost se objevuje na hranici mezi nudou a úzkostí, když jsou úkoly v rovnováze se schopnostmi člověka je splnit. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 83)

II. Splývání činnosti a vědomí

Když si zvládnutí daného úkolu vyžádá všechny odpovídající dovednosti určitého člověka, jeho pozornost je touto činností zcela pohlcena. Nepřebývá žádná psychická energie, která by zpracovávala jiné informace než ty, které tato činnost nabízí. Lidé jsou tak zaujati tím, co dělají, že jejich činnost začne být spontánní. Přestanou si uvědomovat sami sebe odděleně od svých výkonů. Příkladem mohou být baletky, které se shodují na tom, jako to je, když se jim daří výstup: „Vaše soustředění je naprosto dokonalé. Vaše mysl se nikde netoulá, nemyslíte na nic jiného. Jste naprosto zaujati tím, co děláte. Vaše energie plyne velice hladce. Cítíte se uvolněně, všechno jde snadno, jste jakoby nabití energií.“ A proto optimální prožívání nazýváme stavem plynutí/proudění = flow. Pocit pohybu prováděného zdánlivě bez námahy ☐ „Pravý smysl baletního představení je balet sám, stejně jako smyslem výstupu na vrcholy je samo lezení, právě tak jako smyslem poezie je psaní samo. Neusilujete o nic jiného, než o to, co je uvnitř vás. Člověk přitom komunikuje sám se sebou“. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 85)

Ačkoli se zdá, že prožitek plynutí nevyžaduje námahu, ani zdaleka to tak není. Často je k němu třeba namáhavého tělesného a/nebo vysoce disciplinované duševní aktivity. Stav plynutí nevznikne bez uplatnění odpovídající dovednosti. Jakékoli narušení pozornosti tento zážitek smaže. Ve stavu plynutí neexistuje žádná potřeba přemýšlet, činnost sama nás unáší jako kouzlem vpřed. (Csikszentmihalyi, 1996, 87)

III. Jasně cíle + IV. Zpětná vazba

Důvod, proč je možné dosáhnout tak naprostého ponoření do prožitku plynutí, je v tom, že naše cíle jsou obvykle jasné a zpětná vazba okamžitá. Když si člověk vybere triviální cíl, pak úspěch nepřináší radost. Určitě činnosti potřebují ke svému provedení velice dlouhou dobu, ale přesto jsou pro ně tyto dva prvky – cíl a zpětná vazba – krajně důležité. Pokud se člověk nenaučí dávat si cíle a rozpoznávat a měřit zpětnou vazbu, nebude z příslušných činností mít radost. Cíle mohou být jasné, konkrétní ale také mlhavé. Příkladem toho jsou aktivity, které jsou tvořivé nebo mají svou podstatou otevřený konec (např. hudební skladatel chce napsat koncert pro flétnu, ale vlastně neví, jestli noty, které píše, jsou správně nebo špatně). U některých tvůrčích aktivit rovněž nemusí být cíle stanoveny předem, ovšem člověk musí vyvinout silný osobní smysl pro to, co hodlá vykonat. Musí si vytvořit vnitřní kritéria pro „správně“ a „špatně“. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 87)

To, v čem spočívá zpětná vazba, se u různých činností značně liší. Druh zpětné vazby, kterou si vytvoříme, je sám o sobě často nedůležitý. To, co dodává této informaci hodnotu, je

její symbolický obsah – že jsem uspěl ve sledování svého cíle. Takový poznatek vytváří ve vědomí řád a posiluje strukturu našeho já. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 89)

V. Soustředění na daný úkol

Jedna z vlastností stavu flow je, že pokud tento zážitek trvá, člověk dokáže zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života. Tento rys stavu flow je důležitým vedlejším produktem faktu, že činnosti, které nám přinášejí radost, vyžadují naprosté soustředění pozornosti na úkol, který právě vykonáváme a tak už nám v mysli nezbývá místo pro informace, které se k tomuto úkolu nevztahují. To je jeden z důvodů, proč stav plynutí zlepšuje kvalitu prožívání – jasně strukturované požadavky určité aktivity nastolují řád a vylučují, aby nám do vědomí pronikal zmatek. Opět k lepšímu pochopení můžeme využít slova baletky: „Mám pocit, že nepatřím nikam jinam, mám víc sebedůvěry, než kdykoli jindy. Možná je to snaha zapomenout na všechny problémy. Tanec je jako terapie. Když mám s něčím potíže, nechám to za dveřmi tanečního sálu“. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 91)

Soustředění při prožitku stavu plynutí – spolu s jasnými cíli a okamžitou zpětnou vazbou – poskytuje vědomí řád a navozuje radostný stav psychické negentropie (dosáhnout vyšší komplexity). (Csikszentmihalyi, 1996, s. 93)

VI. Kontrola dění a její paradoxy

Důležitá věc, kterou je potřeba si uvědomit, je že činnosti vedoucí k prožitku flow, dokonce i ty nejriskantnější, jsou uzpůsobeny tak, aby člověku dovolily rozvinout dostatečné dovednosti, umožňující maximálně redukovat možnost chyby. Jedině tehdy, když je výsledek nejistý a člověk je schopen ho ovlivnit, může doopravdy poznat, zdali má nad věcí kontrolu. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 94)

Pocit, že vstupujeme do světa, kde postup entropie je zastaven, částečně vysvětluje, proč se činnosti vedoucí ke stavu plynutí mohou stát návykovými. Skoro každá aktivita přinášející radost se může stát návykovou v tom smyslu, že místo abychom si ji vědomě zvolili, stává se pro nás nutností, která nám překáží v jiných činnostech. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 95)

VII. Sebezapomnění

Zaujatost vlastním já spotřebovává psychickou energii, protože v každodenním životě se často cítíme ohrožení. A kdykoli nás něco ohrožuje, potřebujeme si ve vědomí vyvolat představu, kterou máme sami o sobě, abychom dokázali zjistit, jestli ta hrozba je vážná a jak bychom jí mohli čelit. Stokrát denně je nám připomínáno, jak zranitelné je naše já. A pokaždé,

když k tomu dojde, ztrácím psychickou energii snahami nastavit znovu řád ve svém vědomí. Ve stavu flow však nemáme možnost se tím zabývat, protože činnosti, které přinášejí radost, mají jasné cíle, stabilní pravidla a úkoly přiměřené našim dovednostem, naše já tak nemá příležitost cítit se ohroženo. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 98)

To že si člověk neuvědomuje sám sebe, ovšem neznamená, že se ve stavu plynutí vzdáváme kontroly své psychické energie nebo že si neuvědomujeme, co se děje v našem těle nebo mysli, právě naopak. Ztráta vědomí vlastního já neznamená jeho skutečnou ztrátu a určitě ne ztrátu vědomí, spíše jen to, že si přestaneme uvědomovat sami sebe. Ztráta uvědomování si vlastního já může vést k přesáhnutí sebe sama, k pocitu, že hranice našeho bytí se posunuly dopředu. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 98)

VIII. Změněné vnímání času

Během zážitku plynutí má naše vnímání času jen málo společného s jeho skutečným během. Často se zdá, že čas ubíhá mnohem rychleji, že hodiny míjejí jako minuty. Ale někdy se stane opak, zejména při tanci. Baletkám, obtížná pirueta, která ve skutečném čase zabere méně, než vteřinu, připadá, jakoby trvala téměř minutu. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 101)

10. Závěr teoretické části

Přírodě a její ochraně, environmentální výchově, turistice, výtvarným a hudebním aktivitám bývá v literatuře věnováno dostatek pozornosti. V celkem uspokojivém měřítku bychom našli literaturu vztahující se k volnočasové pedagogice, zkušenostnímu učení, Woodcraftu a Teorii Flow. Českých knih k prožitkové pedagogice, výchově v přírodě či Outward Bound bychom našli už jen poskromnu. Knihy propojující všechna uvedená témata zatím světlo světa nespátřily vůbec. Přitom vše zmíněné vyloženě nabádá k prozkoumání, propojení a vyzývá k vytvoření krátkodobých či dlouhodobých zážitkových programů nebo projektů. Z toho důvodu jsem se pokusila o tento ucelený teoretický přehled, ačkoliv je mi jasné, že se žádné problematiky nedotýká v celé její šíři. Přináší však jejich srozumitelný nástin a dovoluje čtenáři seznámit se s nimi.

Volný čas je pojem, který všichni známe, ale zdaleka už ne všichni si uvědomujeme jeho potřebu a neumíme ho dostatečně využít. Kvalitní využití volného času a dovednost umět využít volný čas kvalitně, je stejně důležitá (ne-li občas důležitější), jako akademické znalosti. Chceme využít volný čas naplno, získat nezapomenutelné zážitky, něco se naučit. Proto přednášíme v teoretické části jeho vysvětlení, přinášíme přehled pedagogických disciplín a volnočasových hnutí a nabízíme okruhy aktivit.

Příroda je to, co nás spojuje. To, díky čemu všichni žijeme. Avšak tuto skutečnost si bohužel uvědomuje čím dál tím méně lidí. Hodnoty se zde většinou měří převážně penězi. Všichni konzumujeme v neudržitelném množství bohatství Země. Vzdálili jsme se daleko od původních přírodních rytmů. Naše zkušenosti jsou většinou z druhé ruky, zprostředkované médii. Je všem jasné, že bychom měli měnit hlediska na kvalitu života. Výchova musí při nápravě těchto věcí sehrávat nejdůležitější roli. Je důležité uvědomit si, co to je příroda a že bez ní bychom byli ztraceni, respektive nebyli vůbec. A to je jeden z mnoha důvodů, proč se v teoretické části zabýváme přírodou, její ochranou, jejím vlivem na člověka, přírodními materiály a možnostmi jak přírodu vrátit zpět do našich životů. Je totiž důležité konat, ne jen polemizovat.

II. Praktická část

11. CÍL PRAKTICKÉ ČÁSTI

Hlavním cílem praktické části je navrhnout celoroční činnost zájmového kroužku využívající přírodu a přírodní materiály. Hlavním cílem navrženého zájmového kroužku je posílení a upevnění vztahu k živé a neživé přírodě. Dojde tak k porozumění, respektování, poznání a těšení se z přírody. Jde nám o rozvinutí trvalého zájmu o přírodu a o aktivity v přírodě. O zvládnutí zásad radostného, bezpečného a zdravého pobytu v přírodě. O omezení mobilních a počítačových zařízení ve volném čase. Toho dosáhneme prostřednictvím nejrůznějších aktivit, které nám pomohou naplnit dílčí cíle.

Mezi dílčí cíle vytvořeného programu patří získání nových znalostí a dovedností odborného i osobnostního rázu. Dozvědět se více o přírodě i sobě samém. Změnit své postoje a chování. Rozvinout kreativitu, manuální zručnost, hrubou motoriku, odolnost. Naučit se spolupracovat a překonávat překážky.

Při plnění hlavního cíle praktické části – sestavení celoročního programu – jsme vycházeli z kritické analýzy odborné literatury. Využili jsme vlastního pozorování a vlastních zkušeností s vedením volnočasových programů pro děti i dospělé. Stanovili jsme si dílčí cíle, které vedly k naplnění hlavního.

Prvním dílčím úkolem je nastudování literatury z několika různých oblastí. Chceme-li totiž, aby náš program nebyl jen „jeden z mnoha“, musíme mu věnovat dostatek času a zájmu. Zjistíme-li si dostatek relevantních teoretických informací a zajímavostí, které porovnáme, vyzkoušíme a přeneseme do praxe, vymyslíme třeba i zcela nové aktivity. Náš program se stane jedinečným, osobitým a nezapomenutelným. Dalším dílčím úkolem je sestavení programu. V našem případě sestavení jednotlivých setkání zájmového kroužku. Vybrat jednotlivé aktivity a ty dát dohromady s logickou posloupností a vhodnou motivací. Důležité je i seznámení se s místem, kde budeme činnosti provádět a příprava materiálu. V poslední řadě nastává realizace některých činností a jejich následné vyhodnocení.

Nepostradatelnou součástí jsou rovněž požadavky na přístup lektora. Lektor zážitkových programů a programů výchovy v přírodě by měl mít všestranné dovednosti, hloubkové znalosti a schopnost uplatňovat víceoborový přístup. Měl by znát žebříček svých hodnot předtím, než někoho začne sám vychovávat. Důležité jsou předcházející zkušenosti, motivace, zájem, nadšení a umění nadchnout. Provádění aktivity znamená aktivně zapojit žáky – pozorovat, komentovat, povzbuzovat. Nestačí tedy pouze aktivitu uvést a nechat žáky jednat (nejedná-li se o kreativní činnosti a vlastní tvorbu), lektor by měl být po celou dobu

součástí dané aktivity. Lektor by měl účastníky vést, podporovat je, asistovat jim. Vždy by měl vědět, proč danou aktivitu dělá. Podporovat žáky, aby objevovali a odkrývali pomocí aktivit význam a pochopení problémů. Vlastní zkušenost je efektivnější, než ukazování a povídání. Všímat si a umět reagovat, improvizovat (není nutné se striktně držet plánovaného postupu). Zachovávat postup od jednoduchého ke složitějšímu, aby každá aktivita vytvářela spojitost s následujícím bodem. Po aktivitě přejít k hodnocení a závěrečné diskuzi.

12. POSTUP A METODY PRÁCE

Při sestavování celoročního programu jsme vycházeli z kritické analýzy odborné literatury. Při tvorbě celoročního plánu zájmového kroužku bylo využito a dodržováno předpokladů, zásad a principů uveřejněných v odborných pracích (Neuman , Činčera , R. Hanuš, I. Jirásek , M. Zapletal).

Využili jsme postupy z publikací Neumana (2000, 2011, 2013), které syntetizovaly poznatky z přípravy programů pro různé skupiny populace u nás i v zahraničí. V mnohém se také opírá o práce zabývající se metodickými postupy v Prázdninové škole Lipnice (Gintel a kol. 2019).

Při realizaci programů bylo dodrženo didaktických zásad názornosti, jelikož je důležité, aby byly postupy nejen dobře teoreticky popsány, ale i správně ukázány a předvedeny. Samozřejmostí bylo dbání na individuální a osobitý přístup vzhledem k individualitě a potřebám dítěte. Přiměřenost věku, zkušenostem, okolnostem a schopnostem jedinců. Spojení teorie s praxí a operativnost, u nichž bylo využito schopnosti aplikovat teorii v praxi. V programu bylo využito metod seznamujících s úkolem, kde proběhla motivace dětí a seznámení s jednotlivými aktivitami.

K ověření cílů sloužila metoda pozorování, metoda rozhovoru, hodnocení dětských prací a analýza účastnických reflexí, na jejichž základě byla vyhodnocena míra zapojení žáků do nabízených aktivit, kreativita projevená při řešení jednotlivých úkolů, těšení se z pobytu v přírodě i jejich celková spokojenost s opakováním činností v přírodě.

12.1. Předpoklady tvorby programů (Neuman, 2011)

Porozumění sobě i druhým lidem je předpoklad číslo jedna. Při plánování musíme vycházet ze znalostí svých předností i slabín. Zvažujeme jak pomoci účastníkům ve spolupráci, jak je učit ohledům k druhým, jak navodit atmosféru pozitivních vztahů.

Respektovat a těšit se z okolního prostředí aneb důležitým úkolem je přimět účastníku k tomu, aby respektovali okolní přírodu, aby se z ní dovedli i radovat. Nejdůležitějším prostředkem je vlastní příklad vedoucích a personálu. Teoretické předpoklady by měly být následovány praktickými činy při nakládání s materiálem, jídlem, i odpady. Vyžaduje se citlivý vztah k přírodě při provádění aktivit.

Bezpečný a zdravý pobyt v přírodě je stále důležitější pro aktivity v přírodě. Objevují se nové aktivity a zvyšuje se také počet úrazů. Sbor vedoucích musí otázky bezpečnosti zajišťovat

s předstihem a na místě prvním. Není možné šetřit na pomůckách, které zajišťují bezpečnost účastníků. Doporučuje se využívat názorných pomůcek i filmů k demonstraci bezpečnostních zásad.

Rozvíjení trvalého zájmu o přírodu a aktivity v ní je předpokladem číslo čtyři. Prvním předpokladem je rozvoj potřebných dovedností a znalostí u účastníků akce. Předpokládejme, že seznámením zajímavými činnostmi může ovlivnit účastníky akce na celý další život. Už z toho důvodu je třeba dobré programové přípravy.

12.2. Zásady a principy tvorby programů (Neuman, 2011)

Respektovat a podporovat je první zásadou. Nutné je, aby vedoucí respektovali účastníky a podporovali je v jejich snaze překonávat riskantní situace ve snaze učit se a rozvíjet se.

Rozmanitost přístupů a přípravy se týká všech vedoucích, kteří by měli ovládat různé dovednosti a mít hlubší znalosti v několika oborech, které se na akci vyskytují. Tento všeoborový přístup prospěje kvalitě akce.

Realistické cíle souvisejí s odpovídajícím časovým úsekem, stejně tak jako s materiálním i personálním zázemím. Program samozřejmě musí odpovídat úrovni účastníků.

Hodnotové orientace jsou velice důležitým principem. Vedoucí by měli poznat své žebříčky hodnot ještě před tím, než začnou spolupracovat na akci. Je nutné takovéto zvažování učinit ještě předtím, než předstoupíme před účastníky kurzu. Vytvoří se tak základna umožňující lépe ovlivňovat orientace účastníků.

Celkový pohled neboli nutnost nazírání na program jako na celek. Počítat zde i s místními poměry, úrovní služeb, ale zvažovat i průběžné hodnocení, úvody a závěr akce.

Vedoucí by měli mít **odpovídající čas** na společné promyšlení celého kurzu, tzn. dostatek času. Důležitá je časová návaznost aktivit.

Hodnocení každé aktivity je dobrým počinem pro úpravu programů tak, aby směřovaly k vytyčeným cílům (přímá návaznost na reflexi).

13. VYUŽITÍ PŘÍRODY A PŘÍRODNÍCH MATERIÁLŮ V ČINNOSTI ZÁJMOVÉHO KROUŽKU

Jak už bylo řečeno, cílem této bakalářské práce je navrhnout program celoroční činnosti zájmového kroužku využívající přírodu a přírodní materiály a to těmi nejrozličnějšími aktivitami a způsoby. Koncept kroužku v sobě proto zahrnuje mnohé, na první pohled rozdílné, činnosti. Spojuje je však výchova přírodou, díky které je možné vzájemně propojit výtvarné, hudební, turistické, sportovní, ekologické a mnohé další aktivity.

Kroužek probíhá venku a to téměř za každého počasí, neboť jak praví norské přísloví „*Neexistuje špatné počasí, existuje jen špatné oblečení.*“ Zázemí kroužku je v budově, kde jsou k dispozici sociální zařízení a šatny, aby zde děti měly možnost ponechat si oblečení a obuv do každého počasí. Nezbytností je outdoorové pohodlné oblečení, u kterého nebude vadit, že se ušpiní. Kvalitní pevná obuv je samozřejmostí. Pro deštivé počasí je nutnost nepromokavého oděvu, pro zimní zas dostatečně hřejivého. Deštníky jsou považovány za nevhodné. Zároveň se doporučuje opalovací krém a repelent. Rovněž prostorný a pevný batoh.

Používání mobilních telefonů, tabletů a jiných elektronických zařízení není během kroužku povoleno (výjimku mohou po domluvě tvořit fotoaparáty či mobilní telefony bez SIM karty, datového připojení, aplikací aj.). Je přísně zakázáno ničit a znečišťovat prostředí, ve kterém se budeme nacházet.

Zájmový kroužek je určen pro děti ve věku 8 – 11 let. Probíhá jednou týdně v délce 90 minut. V každém ročním období proběhne víkendový výlet s přespaním v přírodě. Na kroužku budeme tvořit z přírodních materiálů a přírodnin, v přírodě a s přírodou. Hudebně se vyžijeme díky hraní na djembe bubny, koncovky a další nástroje, z nichž si některé sami vyrobíme. Pronikneme do tajů bylinkářství a využijeme tak rostlinné bohatství krajiny k přípravě pokrmů i hygienických přípravků. Necháme se inspirovat řemesly a tradicemi, na základě kterých si vyzkoušíme práci s keramickou hlinou, látkou, vlnou, ale i kulinářské umění. Díky turistice poznáme blízké okolí. Prostřednictvím různých her se zlepší naše vnímání přírody. Sportovním aktivitám budeme vděční za zlepšení naší fyzické kondice. Prostor bude věnován též pozorování, poznávání a objevování přírody. Příroda bude naší hlavní hernou, hračkou, pomůckou, učitelkou a inspirací, proto se jí odvděčíme ochranou a pomocí. Podaří-li se, objevíme v sobě skryté já, u kterého dojde k osobnostnímu rozvoji.

Hlavním cílem kroužku je vytáhnout děti ven do přírody. Zvednout je na nohy a vzdálit je od elektronické obrazovky. S tím se pojí poznávání přírody všemi smysly a prostřednictvím různých činností. Obklopit se přírodou, spolupracovat s ní, všímat si detailů, poznávat ji.

Uvědomit si, že příroda nám dává vše potřebné. Zjistit, že spoustu věcí jsme schopni si sami vyrobit. Dalším cílem je získání nových poznatků, schopností a dovedností, které přispějí k celkovému rozvoji osobnosti po fyzické i psychické stránce. Taktéž omezení používání mobilních telefonů, tabletů, počítačů za účelem vyplnění volného času.

Plán tohoto zájmového vzdělávání je pomyslně rozdělen na čtyři části – podzim, zima, jaro, léto. V každém ročním období navštívíme minimálně jednou louku, les, rybník/jezero, skály/jeskyně a budeme si všímat změn, které zde nastanou. V každém ročním období budeme opakovat aktivity, abychom vždy využili dané přírodní podmínky, díky kterým činnosti nikdy nebudou úplně totožné, ačkoliv půjde o stejnou aktivitu (např. činnost: land-art, provedení: v každém ročním období jiné). Zároveň se vydáme na devadesátiminutový výlet. Na první lekci si najdeme naše magické místo a tam vždy budeme zahajovat a ukončovat naše setkání. Zvolíme místo, kam se budeme každý měsíc vracet a budeme si všímat proměn přírody díky osobnímu prožitku. Na každém setkání nenásilnou a hravou formou děti vzděláváme v oblasti přírody – říkáme a ukazujeme jim informace a zajímavosti z přírodní říše, vždy se vztahem k tématu. Dobré je brát sebou do přírody kvalitně zpracované naučné dětské knížky, jež vhodně začleníme do programu – mohou být součástí motivace, hlavní části, shrnutí. V závěru každé lekce proběhne zhodnocení programu, které využije jejich náplň a jednotlivé činnosti (např. pro reflexi hudebního setkání, kde jsme hrály na bubny, využijeme právě ony nástroje a účastníky vyzveme, aby např. zabubnovali tak hlasitě, jak se jim program líbil atd.).

V každé ze čtyř částí budou aktivity zaměřené na: tvoření v přírodě (které tam zůstane), tvoření z přírodnin (které si odneseme domů), hudební aktivity v přírodě, pozorování přírody, hraní si v přírodě, řemesla vycházející z přírody, překonávání překážek, ochrana přírody, bylinky, kuchtění, sběr plodů a další. Níže jsou popsány jednotlivá setkání – vždy 12 na podzim, zimu a jaro včetně tvořivých dílen a výletu. Léto je ve školním roce kratší a tak zde jsou pouze 4 náměty. Ke každému období náleží jedna víkendová túra s přespaním ve volné přírodě. Náměty jednotlivých setkání lze mezi sebou kombinovat, uspořádat v libovolném pořadí či některé nápady vynechat. Ideální prostředí pro realizaci je venkovní. Nejlépe les, který budeme střídát s loukou, polem, pobytem u vody atd. Pokud však nemáme k dispozici, postačí i park či školní zahrada, jen je vždy nutné návrhy patřičně upravit, neboť každé prostředí nám, vzhledem ke své rozmanitosti, nabízí něco jiného.

Většina aktivit byla prakticky vyzkoušena ve školní družině v rámci tematického výchovně-vzdělávacího plánu. Družina působí při ZŠ a MŠ Skalice u České Lípy, což je malebná obec obklopená bohatou přírodou. Jsou zde tedy ideální podmínky pro činnost takto

koncipovaného zájmového kroužku. Díky pravidelnému pobytu v přírodě došlo u dětí buď k upevnění nebo prohloubení vztahu k přírodě. Děti, které se dříve ocitly venku jen omylem, všeho se bály a byly přehnaně úzkostné a opatrné, zjistily, že příroda jim za normálních okolností neublíží. Dokonce, že je zabaví a čas tu bude plynout rychleji. Největší posun nastal v jejich myšlení. Když teď spatří např. pavouka, jejich reakce není: „*fůj, pavouk, to je nechutný, musím ho zašlápnout, ať mi něco neudělá*“, nýbrž „*jé, hele, tamhle je pavouk, podívej kolik má nohou a jak má hezkou pavučinu*“. Dalším zlomem je jejich odolnost a opatrnost. Dříve tyto děti nevydržely aktivní pohyb více než pár minut. Bály se vylézt na strom, seskočit z něj, dotknout se bláta či se ušpinit. Jejich noční můrou bylo, že spadnou a odřou se. Po pravidelných setkáváních v přírodě stejné děti vykazují zlepšení fyzické kondice a především větší odvahu odolnost, už „*nejsou z cukru*“. Děti, které trávily rády čas venku i dříve, ho tam trávily rády i nadále, jen se trochu změnil jejich pohled. Nyní už přírodu nebraly pouze jako prázdnou místnost, kam je zapotřebí donést hračky, ale jako plnohodnotně vybavenou hernu, kde nalezneme pomůcky pro různé činnosti. Výchova v přírodě tedy v praxi potvrdila to, co říká v teorii, a sice „*Výchova v přírodě má celostní charakter. Zahrnuje všechny tři oblasti učení, tedy poznávací, emocionální, psychomotorickou.*“ Aktivita u dětí mimo jiné rozvinuly i představivost a tvořivost. Dalo by se říci, že důvod, proč netrávily dříve tolik času venku je ten, že jim chyběla inspirace, znalosti a zkušenosti, aby se zde nenudily. Nápad je to nejdůležitější od čeho se vše odvíjí. Koncept tohoto kroužku není vlastně nic jiného, než nápad jak vytáhnout děti ven a ukázat jim, co vše se zde dá dělat. Jedná se o aktivity známé, ale zapomenuté či opomíjené. V jednoduchosti spočívá krása a úspěšnost.

Jiné aktivity byly realizovány při celodenním setkání s žáky z páté a osmé třídy základní školy. Přičemž s každou skupinou proběhly dva programy zaměřené na výtvarnou a hudební výchovu. Přestože zde se jednalo o krátkodobé působení, i zde bylo možné sledovat určité změny a vývoj.

Na prvním setkání se všichni společně seznámíme. Zároveň dojde k představení kroužku a stanovení pravidel, dle kterých se budou všichni členové řídit. Inspiraci na jednotlivé aktivity jsem hledala zejména v dílech Neumana a Činčery a nadále jsem je modifikovala dle svých záměrů. Některé hry se při jednotlivých setkání záměrně opakují. Cíl je uveden vždy pro celé setkání.

Oblíbené zvíře a rostlina

Hráči sedí v kruhu. V prvním kole se hráči postupně představí svým jménem (např. Zuzka Barešová). Ve druhém kole místo svého příjmení, řeknou své oblíbené domácí zvíře (Zuzka Kočičí). Ve třetím kole místo svého křestního jména, řeknou své oblíbené divoké zvíře (Veverka Barešová). Ve čtvrtém opět místo příjmení, řeknou svou oblíbenou rostlinu (Zuzka Levandulová) a v pátém místo jména strom (Javor Barešová).

Iniciály

Hráči sedí v kruhu. Jejich úkolem je vymyslet svou zálibu odehrávající se venku/využívající přírodu, která začíná na jejich iniciály (Zuzka Barešová = zimní bobování). Zda použijí křestní jméno (a v jakém tvaru) pro přídavné či podstatné jméno je jen na nich, to samé platí u příjmení.

Tygr

Hráči sedí v kruhu. Jeden z nich si stoupne doprostřed. Vyhlédne si svou oběť a začne se k ní beze slova přibližovat. Po celou dobu hledí oběti upřeně do očí. Oběť se snaží zachránit pohledem a mrkáním na nějakého spoluhráče v kruhu. Záchrana je úspěšná, když vybraný záchranář, řekne jméno oběti. V opačném případě tygr položí oběti ruce na ramena a ta se stává novým tygrem. Vykřikne-li někdo jiný jméno oběti, tygrem se stává on.

Slož své jméno

Všichni účastníci se projdou po okolí a najdou si přírodniny, které se jim líbí. Následně si ve vymezeném prostoru zvolí místo, kde z daných přírodnin složí své jméno. Poté vedoucí bude určovat, kdo se s kým vymění. Každý jednotlivec by se měl vyměnit několikrát. Nakonec se všichni musí dostat zpět ke svému jménu takovou cestou, jakou od něj odešli.

Škatulata batolata

Ve vymezeném prostoru si všichni hráči kromě jednoho stoupnou ke stromu. Hráč bez stromu se postaví zhruba doprostřed vzniklého prostoru a říká: „*Škatulata batulata hejbejte se z místa na místo ted'!*“ Následně si všichni hráči musí vyměnit místa a hráč bez stromu se rovněž snaží, co nejrychleji zabrat nějaký strom. Tím pádem bez stromu je teď jiný hráč a vše se opakuje dokola.

Volná zábava

Dáme všem prostor pro volnou zábavu – „*ať si každé dítě nyní dělá chvilku to, co chce*“. Necháme děti vyběhat, poznávat, objevovat, tvořit... zkrátka využít přírodu dle své fantazie.

Magické místo

Účastníci najdou v okolí ideální magické místo – koutek v přírodě, kde se bude cítit dobře celá skupina. Zde budeme vždy začínat a ukončovat naše setkání. Dáme každému prostor pro seznámení se s magickým místem – děti si místo potichu obejdou a prozkoumají, snaží si všimnout detailů, pojmenovat rostliny a hmyz, objevit v čem je pro ně místo jedinečné. Nakonec si vše řekneme a zároveň o sobě něco prozradíme.

Sít'

Stoupneme si do kruhu. Vedoucí vezme klubko přírodního provázku, jehož konec drží v jedné ruce. Druhou rukou hodí klubko komukoliv z kruhu a řekne jeho jméno. Ten klubko chytí, podrží provázek (vznikne spojení mezi dvěma osobami) a hází klubko dál. Takto pokračujeme, dokud nejsou všichni členové skupiny spojeni provázkovou sítí. Nyní sít' zase rozmotáme a ke jménu přidáme dotyčného oblíbené zvíře či rostlinu z první aktivity.

Cíl: seznámit se, poznat se, odlehčit atmosféru, zábava, „*naladit se na správnou vlnu kroužku*“

Vnímání zrakem

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Dají si špunty do uší, na chvíli si zacpou nos (rukou nebo skřipcem na nos) a ruce položí na tělo. Pusu nechají mírně pootevřenou, aby mohli dýchat. Pokusí se však na chvíli zavřít i ústa (pokud budou umět zadržet dech). Nyní budou přírodu vnímat jenom zrakem. Budou se snažit zaměřit na detaily, kterých by si jinak nevšimli.

Fotograf a fotoaparát

Uděláme dvojice. Jeden si zaváže oči (fotoaparát) a druhý (fotograf) ho povedeme po okolí. Vezme ho do lesa, k vodě, kamkoliv v blízkosti. Kouká po okolí, vyhlédne si nějaké místo a tam se zastaví spolu. Nastaví fotoaparát do požadované pozice, např. zvedne mu hlavu, natočí ji doprava atd. Rozváže mu oči a fotoaparát si musí zapamatovat to, co vidí. Po 5 sekundách mu fotograf oči zase zaváže a dovede ho na místo, odkud vycházeli. Fotoaparát má nyní za úkol najít místo, které vyfotografoval. Poté se role prohodí.

Land-art (plošný)

Každý jedinec vytvoří obrázek na zemi. Použije k tomu přírodniny, které jsou v okolí k dostání. Je na každém zda vytvoří dílo konkrétní či abstraktní.

Land-art (prostorový)

Pracovat teď můžeme samostatně, ve dvojici či ve skupince. Tvořit budeme originální domečky pro skřítky a víly. Stavbu ženeme do výšky i šířky, zkusíme pevnost konstrukce a přírodnin.

Cíl: zrakové vnímání přírody, rozvoj zraku, „umět se koukat“. Všimnout si maličkostí a detailů, které bychom pravděpodobně jinak přehlédli. Povšimnout si, že jsme vytvořili umělecká díla bez použití klasických pomůcek. Dozvědět se informace a zajímavosti o přírodě se vztahem k místu, kde jsme tvořili. Poukázat na to, že i když děti třeba nevynikají v kresbě ani malbě, zde zaznamenali úspěch. Rozvoj fantazie, tvořivosti, vlastního projevu.

Vnímání sluchem

Účastníci se pohodlně usadí nebo položí. Zavřou oči, zacpou si nos (na chvíli) a ruce položí na tělo. Pusu nechají mírně pootevřenou, aby mohli dýchat. Pokusí se však na chvíli zavřít i ústa (pokud budou umět zadržet dech). Nyní budou přírodu vnímat jenom sluchem.

Rozpoznávání zvuků

Účastníci zůstávají ležet či sedět a snaží se přírodu vnímat jen sluchem. Vedoucí bude pomocí přírodnin vydávat různé zvuky – ťukat o sebe kameny, větvemi, kameny a větvemi; šustit listím, trávou aj. Děti se sami pro sebe snaží uhodnout, co vydává které zvuky. V závěru všechny kombinace zvuků zopakujeme a řekneme, čím jsme daný zvuk vytvořili.

Hra na tělo, hra na přírodní materiály

Naším hudebním nástrojem se stane naše tělo. Budeme tleskat, pleskat, dupat, bouchat, luskat, foukat a vydávat různé zvuky. Využijeme rytmus a dynamiku. Následně si každý si v přírodě najde objekty živé a neživé přírody, které bude moci využít jako hudební nástroj. Nejčastěji pravděpodobně kameny, větve a listí. Kombinujeme různé druhy a různé velikosti. Každý v kruhu zahraje svůj rytmus. Posléze vytvoříme kapelu.

Hra na dřevěné Orffovy nástroje, hra na djembe bubny

Všímáme si rozdílů mezi jednotlivými zvuky a rozdílů mezi jednotlivými údery. Nejprve hrajeme na Orffovy nástroje, na kterých si procvičíme rytmus a jeho udržení. Posléze se ponoříme do strhující hry na bubny a stane se z nás živá kapela. Hrajeme dle rytmů určených, ale i čistě dle své fantazie.

Hra na koncovky

Koncovka je podélná flétna bez tónových otvorů. Zvuk se zde vytváří foukáním do horního otvoru. Mění se zakrýváním a odkrýváním spodního otvoru a zároveň pomocí síly dechu. Vytváříme různé zvuky a zkoumáme možnosti nástroje i nás vlastních. Hrajeme samostatně i dohromady, stejně i rozdílně. Velký prostor je zde pro fantazii a pro nápodobu zvuků přírody či oblíbených melodií. V závěru spojíme všechny nástroje dohromady.

Cíl: rozvoj sluchového vnímání přírody, sluchu, jemné motoriky, fantazie, osobního projevu, smyslu pro rytmus, mít radost že tvořím hudbu i když neumím noty.

Vnímání hmatem

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Dají si špunty do uší, skřípec na nos a zaváží si oči. Pusu nechají mírně pootevřenou, aby mohli dýchat. Pokusí se však na chvilku zavřít i ústa (pokud budou umět zadržet dech). Nyní budou přírodu vnímat jenom hmatem. Budou se snažit zaměřit na detaily, kterých by si jinak nevšimli. Nejdříve rukama, poté i nohama (účastníci mohou chodit nebo jen přešlapovat na místě). Přírodniny si můžeme i položit na tvář, předloktí, krk a vnímat jak na nás působí.

Najdi svůj strom

Hráči se rozdělí do dvojic a jeden si zaváže oči. Druhý hráč ho povede z místa určení k nějakému stromu. Vede ho pomalu, aby hráč se zavázanýma očima mohl dostatečně vnímat cestu. Když jsme u stromu, necháme hráče se zavázanýma očima, aby se se stromem seznámil, aby si ho dobře ohmatal. Hmatem vnímal velikost, strukturu a drobné detaily. Strom je možné i pojmenovat, představit si jak asi vypadá, atd. Poté hráče odvedeme zpět na pomyslný start a jeho úkolem je najít správný strom. Následně se role vymění.

Zasad' strom

Na vhodném místě náš zájmový kroužek zasadí strom.

Sběr přírodnin

Projdeme si okolí a nasbíráme kaštany, žaludy, bukvice, jeřabiny a šípky. Vše využije pro tvorbu dekorací, jeřabiny a šípky i pro tvorbu čaje. Některé kaštany a žaludy uschováme, v zimě je doneseme do krmelce.

Cíl: rozvoj hmatu a smyslu pro detail, vnímání jednotlivých struktur a tvarů a barev; uvědomit si, že kolem nás vlastně rostou potraviny; pomoc zvířatům v nadcházející zimě.

Vnímání chutí

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Dají si špunty do uší, zavrou oči, zacpou si na chvilku nos a ruce položí na tělo. Nyní budou přírodu vnímat jenom chutí – hodně otevrou pusu a zhluboka se nadechnou. Budou se snažit zaměřit na detaily, kterých by si jinak nevšimli.

Rozpoznávání chutí

Hráči se se zavázanýma očima posadí do kruhu a vedoucí jim bude dávat ochutnat různé jedlé přírodní plodiny dozrávající na podzim. Účastníci nic neříkají, snaží se sami pro sebe rozpoznat jednotlivé chutě a dokonale je vnímat, stejně tak jako rozdíly mezi nimi a jak na ně jednotlivé chutě působí. Na konci všechny chutě upřesníme.

Zpracování podzimního ovoce

Budeme potřebovat dostatečné množství podzimního ovoce, zejména jablek, protože z těch si uděláme jablečné pyré. Hrušky a švestky si nakrájíme a sníme ke svačině. Ochutnáme již hotové výrobky – např. švestková povidla, jablečný koláč, hruškovou marmeládu. Uvaříme si i šípkový čaj. Jablka připravíme pro sušení. Po celou dobu vyprávíme informace a zajímavosti týkající se sklizně, ovoce, podzimu, tradic.

Cíl: rozvoj chuťového vnímání přírody, rozvoj chutě, objevit nové chutě, poznat ovoce dozrávající na podzim a možnost jeho využití, nové poznatky.

Vnímání čichem

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Dají si špunty do uší, zavrou pusy, zaváží si oči a ruce si položí na tělo. Nyní budou přírodu vnímat jenom čichem – zhluboka se nadechnou nosem. Budou se snažit zaměřit na detaily, kterých by si jinak nevšimli.

Rozpoznávání vůní

V této aktivitě účastníky posadíme do kruhu a budeme jim dávat přivonět různým vůním – ovoce, listí, květiny, bylinky atd. Účastníci nic neříkají, snaží se sami pro sebe rozpoznat jednotlivé vůně a dokonale je vnímat, stejně tak jako rozdíly mezi nimi a jak na ně jednotlivé vůně působí. Na konci všechny vůně zopakujeme a řekneme jejich názvy.

Sběr hub

Vydáme se na delší procházku, kde bude naším cílem najít a nasbírat houby, které se naučíme očistit a zpracovat.

Cíl: rozvoj čichu, vliv vůní na naše vnímání, smysl pro detail, nové poznatky, přesun lesem.

Vnímání všemi smysly

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Zbystří smysly a ruce položí na zem (nebo na strom, je-li účastník na stromě). Nyní budou přírodu vnímat všemi smysly. Budou vnímat, jak spolu jednotlivé smysly spolupracují a zároveň se oslabují. Budou se snažit vnímat takové detaily, jako kdyby používali jen jeden smysl.

Trifildy

V této hře na chvíli oslabíme zrak, protože si zavážeme oči. Účastníci si stoupnou do jednoho zástupu a chytanou se za ruce. První je vedoucí, které má oči otevřené a účastníky vede, co možná nejhorším terénem – voda, bláto, klacky, kameny, kopec, atd. Účastníci musí po celou dobu mít zavázané oči a držet se za ruce. Vnímají všemi smysly, jen ne zrakem. Když dojdeme do cíle, sundáme šátek a jdeme stejnou cestou zpět. Nyní už ji vnímáme i zrakem a tudíž všemi smysly.

Rozmanitosti

Pracujeme jednotlivě nebo ve skupinkách. Úkolem je přinést z lesa alespoň jeden předmět od každého kritéria, které zadáme, např. něco hladkého, drsného, kulatého, těžkého, lehkého, dutého, voňavého, žlutého, praskajícího atd. O všem si něco povíme a důkladně prozkoumáme.

Pozorování přírody

Každý si na zemi ohraničí čtverec cca 20 cm x 20 cm a pohodlně se k němu usadí či položí, budeme totiž objevovat svět pod nohama. Zhruba 10 minut budeme pozorovat veškeré dění ve čtverci a všimnout si detailů prostřednictvím všech smyslů (chuť můžeme vynechat). Následně si každý vyleze na strom, usadí se na větví, vybere si nějaké místo v úrovni očí a to nyní bude poznávat z ptáčích perspektiv. Po deseti minutách se všichni položí na zem a budou koukat na oblohu a do korun stromů. Následně si povyprávíme rozdíly mezi jednotlivými místy a povíme si, co jsme zjistili. V závěru každý ještě dostane prostor pro individuální vnímání, zkoumání a objevování přírody – vylézt na strom, vyhrabat si hlínu, posedět u vody, pozorovat mraveniště atd.

Cíl: celkové vnímání přírody, spolupráce smyslů, všimnout si detailů, umět porovnávat a určit rozdíly.

Vnímání zrakem

Každý najde, co nejvíce odstínů žluté, červené a hnědé barvy. Zároveň se snažíme najít, co nejvíce rozdílných tvarů listů a rozdílných velikostí větví.

Podzimní tvoření

Využijeme kaštiny, žaludy, bukvice, jeřabiny a šípky, které jsme si dříve nasbírali. Zároveň listí, větvičky, kůru a vše, co zrovna najdeme. Tentokrát využijeme i další pomůcky: provázek, lepidlo, nůžky, drátek, špejle. Tvořit budeme např. podzimní věnec, růže z listí, kompozice z podzimních plodů, závěsné dekorace.

Cíl: rozvoj citu pro poznávání barev, rozvoj manuální zručnosti a jemné motoriky.

Vítr

Každý si najde několik listů různých velikostí a tvarů. Usadí se s nimi na zemi do tureckého sedu a narovná se. Nejdříve budeme jen zhluboka dýchat, vyzkoušíme brániční i hrudní dýchání. Vezmeme si jeden list a budeme se ho snažit udržet, co nejdéle ve vzduchu. Postupně zkusíme i další listy i oba typy dýchání. Poté se budeme snažit odfouknout listy co nejdál. Nejdříve foukáme jen jeden, následně vyzkoušíme i více listů najednou. Následně budeme zkoušet, jak vítr – náš dech – funguje na pevně ukotvené rostliny. Foukat budeme na stébla trávy, květiny, větvičky keřů i stromů. Měníme intenzitu dechu i vzdálenost od objektů, sledujeme jejich reakce.

Pouštění draků

Většinu času dnešního setkání věnujeme pouštění draků.

Hrátky s kalužemi

Nejprve vyzkoušíme vítr na vodě. Budeme do ní foukat, měnit intenzitu dechu a sledovat reakce vody. Pomocí dechu po kaluži pošleme list, můžeme si dát závody. Setkání ukončíme skákáním a „blbnutím“ v kalužích.

Cíl: vnímání a poznání větru, rozvoj pohybového aparátu, užít si podzimní počasí.

Dřeviny

Účastníci se posadí do kruhu a zavřou oči. Postupně pošleme různé typy dřevin – kůru, polínka či silnější větve listnatých a jehličnatých stromů. Všechny kousky důkladně ohmatáme a vnímáme rozdílnou strukturu. V dalším kole stále máme zavřené oči a ke všem poslaným kusům si řádně přičichneme. Ve třetím kole otevřeme oči a dřeviny si pozorně prohlédneme. Při čtvrtém kole všem rozdáme větší dřevěnou větvíčku, která bude sloužit jako palička a každý s ní několikrát Źukne o každou dřevinu. Snažíme se rozpoznat rozdílnost zvuků. Samozřejmě osvětlíme jména použitých stromů.

Dendrofon

Každý v lese najde minimálně 8 kousků suchých dřívíků různého průměru, tvrdosti i délky o délce alespoň 20 centimetrů. Zároveň si zvolí jedno dřívko, které bude sloužit jako palička. Tou bude zkoušet zvuk jednotlivých kusů. Dřeviny zkusíme rovnat vedle sebe podle jednotlivých tónů, zkusíme poskládat stupnice. Poté jednotlivé části dendrofonu navážeme na větev, kterou bude možno zavěsit. Po zavěšení všech dendrofonů provedeme skupinovou hudební improvizaci. Měníme dřevěnou paličku za kamennou nebo hrajeme oběma zároveň. Přidáme i hru na koncovky, neboť ty jsou celé ze dřeva. Šikovní jedinci zvládnou ovládat koncovku i dendrofon zároveň. Napodobujeme zvuky ptáků.

Krmítko

Každý si ze dřeva vyrobí krmítko pro ptáky. K dispozici je provázek, hřebíky, kladivo, pilka, lepidlo i dřevěné destičky. Pokusíme se však sestavit krmítko pouze z provázku a polínek, které v lese najdeme – toto může být skupinová práce vzhledem k obtížnosti.

Cíl: poznat kouzlo a důležitost stromů, uvědomit si návaznost strom – dřevo – věc, rozvoj manuální zručnosti, pomoc ptákům v nadcházejícím zimním období.

Lanové překážky a překážky ze dřeva

Smyslem tvořivých dílniček je pozvání rodičů, prarodičů, sourozenců a dalších zájemců k vyzkoušení činnosti tohoto zájmového kroužku. Děti předvedou, co se naučili tím, že to nyní naučí rodiče. Zároveň tvořivé dílny umožňují vyzkoušet složitější manuální práci, při které je velice nutný dozor dospělého a jeho pomoc. Podporují vztah mezi dětmi a rodiči a umožňují nové rodinné zážitky jedinečného charakteru.

PODZIM – odpolední výlet, víkendový výlet

Odpolední výlet proběhne v běžném čase kroužku. Stanou se z nás pěší turisté, kteří vyrazí poznat přírodní památky v blízkém okolí. Dojdeme na místo, na které se budeme každé roční období vracet a pozorovat změny, jež v krajině nastanou. Cestou si všímáme svého okolí, učíme se číst z mapy a poznávat turistická značení. Cestou zařazujeme různé hry, které je možné hrát za pochodu. Můžeme připravit i jednoduché pracovní listy, obsahující např. co všechno by děti měly spatřit, ať něco konkrétního najdou atd.

Víkendový výlet s přespáním v přírodě má za cíl ukázat dětem přírodu z jiné stránky. Půjdeme terénem lehčím i obtížnějším, budeme překonávat různé překážky na trase i sami sebe. Naučíme se několik dovedností nezbytných pro přežití v přírodě, budeme vařit na ohni a pozorovat krajinu za soumraku i při rozednávání. Budeme-li mít štěstí, spatříme volně žijící zvířata, a to bude zážitkem, na který se nezapomíná.

Vnímání zrakem, hmatem, čichem

Účastníci se posadí do kruhu a vedoucí jim pošle větvičky jehličnatých stromů. Každou větvičku si důkladně prohlédneme, ohmatáme, očicháme. Zaměřujeme se na detail a všímáme si rozdílností. Každou větvičku přiřadíme ke správnému stromu a řekneme si o něm několik zajímavostí. Stromy, jež rostou okolo nás, najdeme – větvička je vzorem, podle kterého budeme zkoumat stromy v místě, kde se nacházíme a hledat odkud pochází. To samé provádíme se šiškami.

Vánoční dekorace

Každý si vyrobí adventní věnec a vánoční dekoraci vhodnou i jako ozdoba na stromeček či vánoční dárek. Hlavním tvořivým materiálem budou klacíky a větvičky anebo větve s jehličím. Dále využijeme usušená jablka, pomeranče, slupku od mandarinek, skořici, badyán, hřebíček, cesmínu, šišky, ořechy a jejich skořápky, žaludy a další přírodniny či plodiny, které nás zaujmou svým tvarem, barvou, strukturou. Pro adventní věnec budeme dále potřebovat drátek, provázek, lepidlo a případně i polystyrenový korpus. Pro ozdoby na stromeček a závěsnou dekoraci využijeme převážně provázek a lepidlo. Každý si odnese voňavou dekoraci v podobě pomeranče ozdobeného hřebíčkem a vlastnoručně nazdobené perníčky.

Dárek pro kamaráda

Všichni dostanou „domácí úkol“. Ten bude spočívat v tom, že vyrobí dárek z přírodnin, který přinesou na poslední setkání před Vánoci. Dárek nevyrábí pro konkrétní osobu, neboť dárky se budou losovat či rozdávat podle stanovených kritérií.

Cíl: rozvoj smyslů včetně smyslu pro detail, jemná motorika a manuální zručnost, nové poznatky v oblasti stromů i o době adventní.

Vnímání chutí, čichem, hmatem

Máme připravené nádobky s různými jedlými semínky, ořechy, sušeným ovocem a ovesnými vločkami. Nádobky jsou buď neprůhledné s otvorem na ruku, nebo účastníkům zavážeme oči. Budou určovat jednotlivé plodiny pomocí hmatu, čichu a chuti.

Lojové koule pro ptáky

Rozehřejeme na ohni hovězí sádlo, případně rostlinný tuk. Připravíme si otevřené borovicové šišky a jablka. Ta rozřízneme napůl a do každé půlky vyřízneme důlek. Buď ručně, nebo použijeme formičky na cukroví. Na borovicové šišky navážeme provázky. Po rozpuštění tuku přihodíme semínka (slunečnice, mák, kukuřice), ořechy (vlašské, lískové), sušené ovoce (rozinky) a ovesné vločky. Vzniklou horkou směs nalijeme do jablek a necháme ztuhnout. Zároveň v hrnci necháme směs trochu zchladnout, abychom mohli směsí obalit šišky a vytvarovat z nich koule.

Jedlé ozdoby pro ptáky

Smícháme a povaříme želatinu s vodou, do které poté přidáme semínka, ořechy, rozinky, ovesné vločky anebo již namíchanou koupenu ptačí směs. Nalijeme do jablek nebo formiček na cukroví, přidáme provázek na zavěšení a necháme ztuhnout.

Jednohubky pro ptáky

Připravíme si sádlo a ruličky od toaletního papíru. Sádlem potřeme vnější strany ruliček, které následně obalíme v ptačí směsí.

Cíl: pomoc nestěhovavým ptákům, nové znalosti a dovednosti, rozvoj smyslů.

Vnímání zrakem, sluchem

Představíme se pobytová znamení zvířat. Ukážeme si jejich stopy, tvar trusu i zbytky po najedení se. Vymežíme si prostor, na kterém se pokusíme objevit pobytová znamení zvěře a určit od koho pochází.

Vánoce pro zvířátka

Projdeme se po lese a rozvěsíme zde jedlé ozdoby pro ptáky, které jsme vyrobili. Vezmeme sebou ovoce, zeleninu, seno, suché pečivo, sůl a naplníme krmelec. Zároveň budeme na zemi dělat „hromádky“ pro zvířata nevyužívající krmelec. Můžeme smíchat jíl se solí a oblepit jimi pařezy.

Vánoce pro nás

Zazpíváme si vánoční koledy, zahrajeme na koncovky, dendrofon a další přírodní nástroje. Bude-li sníh, využijeme jeho zvuku. Předáme si dárčky, které jsme měli za úkol doma vyrobit a to *abecedovou řetězovkou* – Anička předá dárek Báře, Bára předá dárek Fandovi, Fanda předá dárek Ivě atd. Každé dítě obdrží tedy dárek od kamaráda a zároveň od vedoucí kroužku.

Cíl: pomoc zvířatům v zimním období, umět zpozorovat „nezpozorovatelné“, fyzická kondice, nestydět se za to co vyrobím.

Vnímání zrakem

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Dají si špunty do uší, na chvíli si zacpou nos (rukou nebo skřipcem na nos) a ruce položí na tělo. Pusu nechají mírně pootevřenou, aby mohli dýchat. Pokusí se však na chvíli zavřít i ústa (pokud budou umět zadržet dech). Nyní budou přírodu vnímat jenom zrakem. Budou se snažit zaměřit na detaily, kterých by si jinak nevšimli.

Fotograf a fotoaparát

Uděláme dvojice. Jeden si zaváže oči (fotoaparát) a druhý (fotograf) ho povedeme po okolí. Vezme ho do lesa, k vodě, kamkoliv v blízkosti. Kouká po okolí, vyhlédne si nějaké místo a tam se zastaví spolu. Nastaví fotoaparát do požadované pozice, např. zvedne mu hlavu, natočí ji doprava atd. Rozváže mu oči a fotoaparát si musí zapamatovat to, co vidí. Po 5 sekundách mu fotograf oči zase zaváže a dovede ho na místo, odkud vycházeli. Fotoaparát má nyní za úkol najít místo, které vyfotografoval. Poté se role prohodí.

Land-art (plošný)

Každý jedinec vytvoří obrazy. Nejprve budeme „kreslit“ do sněhu. Prstem, klacíkem, kamínek – zkusíme různé velikosti kresebných materiálů i různé techniky kresby. Druhým dílem kompozice z přírodnin, kdy z klacíků, kamínků, jehličí a šišek vytvoříme libovolný obraz. Třetím úkolem je vytvořit obrazec větších rozměrů a to vyšlapáváním do sněhu. Ve čtvrtém zkombinujeme všechny předešlé techniky.

Land-art (prostorový)

Ze sněhu budeme modelovat a stavět. Pokusíme o most, tunel, modelování sochařským způsobem, stavění ze sněhových koulí. Zároveň budeme sníh „lepit“ na stromy a každý si na libovolném stromě vytvoří jakýkoliv obrázek.

Cíl: rozvoj jemné motoriky a fantazie

Vnímání sluchem

Účastníci se pohodlně usadí nebo položí. Zavřou oči, zacpou si nos (na chvilku) a ruce položí na tělo. Pusu nechají mírně pootevřenou, aby mohli dýchat. Pokusí se však na chvilku zavřít i ústa (pokud budou umět zadržet dech). Nyní budou přírodu vnímat jenom sluchem.

Naslouchání tichu

Účastníci zůstávají ležet či sedět a snaží se přírodu vnímat jen sluchem. Vnímáme to ticho a klid zimní přírody. Uvědomujeme si, že příroda nyní opravdu odpočívá.

Hra na tělo, hra na přírodní materiály

Naším hudebním nástrojem se stane naše tělo. Budeme tleskat, pleskat, dupat, bouchat, luskat, foukat a vydávat různé zvuky. Zvuky tvořené údery budou v zimě znít jinak, než na podzim. Snažíme se vysvětlit rozdíly mezi nimi. Následně si každý si v přírodě najde objekty živé a neživé přírody, které bude moci využít jako hudební nástroj. Nejčastěji pravděpodobně kameny, větve a šišky. Kombinujeme různé druhy a různé velikosti.

Hra na sníh a led

Sníh pod nohama křupe, led jakoby cinká. Využijeme toho a zakomponujeme zvuky do společné hudební improvizace.

Cíl: rozvoj sluchu, jemné motoriky, fantazie, osobního projevu, smyslu pro rytmus, mít radost že tvořím hudbu i když neumím noty.

Vnímání hmatem

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Dají si špunty do uší, skřípec na nos a zaváží si oči. Pusu nechají mírně pootevřenou, aby mohli dýchat. Pokusí se však na chvíli zavřít i ústa (pokud budou umět zadržet dech). Nyní budou přírodu vnímat jenom hmatem. Sníh si mohou vzít do ruky, osahat, zkusit vytvarovat, přiložit na tvář.

Najdi svůj strom

Hráči se rozdělí do dvojic a jeden si zaváže oči. Druhý hráč ho povede z místa určení k nějakému stromu. Vede ho pomalu, aby hráč se zavázanýma očima mohl dostatečně vnímat cestu. Když jsme u stromu, necháme hráče se zavázanýma očima, aby se se stromem seznámil, aby si ho dobře ohmatl. Hmatem vnímal velikost, strukturu a drobné detaily. Strom je možné i pojmenovat, představit si jak asi vypadá, atd. Poté hráče odvedeme zpět na pomyslný start a jeho úkolem je najít správný strom. Následně se role vymění.

Bobování

Celé dnešní setkání bude věnováno bobování a sáňkování. Budeme sjíždět kopce, následně je vybíhat a hrát různé hry.

Cíl: fyzická kondice, zábava

Vnímání chutí

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Dají si špunty do uší, zavrou oči, zacpou si na chvilku nos a ruce položí na tělo. Nyní budou přírodu vnímat jenom chutí – hodně otevrou pusu a zhluboka se nadechnou. Budou se snažit zaměřit na detaily, kterých by si jinak nevšimli. Vybereme-li místo, kde je sníh čistý, mohou ho i ochutnat.

Rozpoznávání chutí

Hráči se se zavázanýma očima posadí do kruhu. Vedoucí má připravené různé druhy zmrzliny – různé chuti i konzistence – které dá každému hráči. Ti mají za úkol uhodnout o jakou se jedná příchutí a všímat si rozdílů. Poté zmrzliny rozejdeme na ohni a dáme je hráčům ochutnat znovu. Rozprávíme o rozdílech mezi příchutěmi, konzistencemi a mezi teplou a studenou verzí zmrzliny.

Hrátky na sněhu

Dětem poskytneme dostatek prostoru pro individuální hru, aby si patřičně užili sněh a vydováděli se na něm. Nabídneme společné hry na sněhu. Stavíme iglú a sněhuláky. Děláme andělíčky. Koulujeme se.

Cíl: uvědomit si, že sníh je voda; rozdíly některých chutí za studena a za tepla; nebát se, když se nám sníh při hrách dostane na obličej, do pusy či do nosu; užívat si pobyt v zimní přírodě, přestože je zima

Pobyťová znamení

Zopakujeme si pobyťová znamení zvířat. Ukážeme si jejich stopy, tvar trusu i zbytky po najedení se. Vymežíme si prostor, na kterém se pokusíme objevit pobyťová znamení zvěře a určit od koho pochází.

Krmení pro zvířata

Znovu se vydáme procházkou do lesa a doplníme krmelec, vytvoříme nové „hromádky“ a zavěsíme další jedlé ozdoby pro ptáky. Cestou hledáme pobyťová znamení. Zajdeme i do parku, kde pověsíme také pár ozdob a naplníme ptačí krmítko. Sedneme si opodál a budeme pozorovat a identifikovat ptáky, kteří sem létají.

Cíl: pomoc zvířatům, pozorování ptáků

Vnímání dechem

Sedneme si na libovolné místo. Sedíme v tureckém sedu, záda narovnaná. Zhluboka dýcháme. Nejdříve jen nosem, potom jen pusou, poté nosem i ústy současně. Vnímáme mrazivě voňavý vzduch.

Turistika na běžkách

Dnešní odpoledne strávíme sportem a poznáváním zimní přírody na běžkách. Všímat si budeme terénu i okolní krajiny. Předcházet tomu však bude průpravné cvičení vedoucí ke správnému pohybu na běžkách. Na chvíli se i zastavíme, odpočineme si a v naprostém tichu budeme pozorovat a vnímat zimní krajinu.

Cíl: vnímání zimní přírody, rozvoj hrubé motoriky

Vnímání všemi smysly

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Zbystří smysly a ruce položí na zem (nebo na strom, je-li účastník na stromě). Nyní budou přírodu vnímat všemi smysly. Budou vnímat, jak spolu jednotlivé smysly spolupracují a zároveň se oslabují. Budou se snažit vnímat takové detaily, jako kdyby používali jen jeden smysl.

Trifildy

V této hře na chvíli oslabíme zrak, protože si zavážeme oči. Účastníci si stoupnou do jednoho zástupu a chytanou se za ruce. První je vedoucí, které má oči otevřené a účastníky vede, co možná nejhorším terénem – voda, bláto, klacky, kameny, kopec, atd. Účastníci musí po celou dobu mít zavázané oči a držet se za ruce. Vnímají všemi smysly, jen ne zrakem. Když dojdeme do cíle, sundáme šátek a jdeme stejnou cestou zpět. Nyní už ji vnímáme i zrakem a tudíž všemi smysly.

Krmení pro zvířata

Znovu se vydáme procházkou do lesa a doplníme krmelec, vytvoříme nové „hromádky“ a zavěsíme další jedlé ozdoby pro ptáky. Zajdeme i do parku, kde pověsíme také pár ozdob a naplníme ptačí krmítko.

Cíl: pravidelná péče o zvěř, zodpovědnost, poukázat že „*zvířata jsou radost, ale také starost*“

Smyslem tvořivých dílniček je pozvání rodičů, prarodičů, sourozenců a dalších zájemců k vyzkoušení činnosti tohoto zájmového kroužku. Děti předvedou, co se naučili tím, že to nyní naučí rodiče. Zároveň tvořivé dílny umožňují vyzkoušet časově náročnější a složitější manuální práci, při které je velice nutný dozor dospělého a jeho dopomoc. Podporují vztah mezi dětmi a rodiči a umožňuje nové rodinné zážitky jedinečného charakteru.

ZIMA – odpolední výlet, víkendový výlet

Odpolední výlet proběhne v běžném čase kroužku. Stanou se z nás pěší turisté, kteří vyrazí poznat přírodní památky v blízkém okolí. Dojdeme na místo, na které se budeme každé roční období vracet a pozorovat změny, jež v krajině nastanou. Cestou si všímáme svého okolí, učíme se číst z mapy a poznávat turistická značení. Cestou zařazujeme různé hry, které je možné hrát za pochodu. Můžeme připravit i jednoduché pracovní listy, obsahující např. co všechno by děti měly spatřit, ať něco konkrétního najdou atd.

Víkendový výlet s přespáním v přírodě má za cíl ukázat dětem přírodu z jiné stránky. Půjdeme terénem lehčím i obtížnějším, budeme překonávat různé překážky na trase i sami sebe. Naučíme se několik dovedností nezbytných pro přežití v přírodě, budeme vařit na ohni a pozorovat krajinu za soumraku i při rozednávání. Budeme-li mít štěstí, spatříme volně žijící zvířata, a to bude zážitkem, na který se nezapomíná.

Vnímání zrakem

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Dají si špunty do uší, na chvíli si zacpou nos (rukou nebo skřipcem na nos) a ruce položí na tělo. Pusu nechají mírně pootevřenou, aby mohli dýchat. Pokusí se však na chvíli zavřít i ústa (pokud budou umět zadržet dech). Nyní budou přírodu vnímat jenom zrakem. Budou se snažit zaměřit na detaily, kterých by si jinak nevšimli.

Fotograf a fotoaparát

Uděláme dvojice. Jeden si zaváže oči (fotoaparát) a druhý (fotograf) ho povedeme po okolí. Vezme ho do lesa, k vodě, kamkoliv v blízkosti. Kouká po okolí, vyhlédne si nějaké místo a tam se zastaví spolu. Nastaví fotoaparát do požadované pozice, např. zvedne mu hlavu, natočí ji doprava atd. Rozváže mu oči a fotoaparát si musí zapamatovat to, co vidí. Po 5 sekundách mu fotograf oči zase zaváže a dovede ho na místo, odkud vycházeli. Fotoaparát má nyní za úkol najít místo, které vyfotografoval. Poté se role prohodí.

Land-art

Vytvoříme cokoliv, co nás napadne za použití jakéhokoliv materiálu, který v přírodě najdeme. Tvořit můžeme plošně nebo prostorově. Minimalisticky či velkoformátově. Abstraktně nebo konkrétně. Necháme se inspirovat přírodou a dovolíme naší fantazii rozjet se na plné obrátky.

Blátivé obrazce

Každý si nabere hroudu bláta a „nalepí“ ji na strom. Tam ji dále tvaruje a dozdobuje. Můžeme vytvořit obličej ducha stromu, abstraktní obrazec, mandalu, květinovou dekoraci atd. Fantazii se meze nekladou, naopak.

Cíl: rozvoj fantazie, tvořivosti, prostorového vnímání, orientace, vlastního projevu; nebát se ušpinit a vidět, že nám to neublíží;

Vnímání sluchem

Účastníci se pohodlně usadí nebo položí. Zavřou oči, zacpou si nos (na chvilku) a ruce položí na tělo. Pusu nechají mírně pootevřenou, aby mohli dýchat. Pokusí se však na chvilku zavřít i ústa (pokud budou umět zadržet dech). Nyní budou přírodu vnímat jenom sluchem.

Rozpoznávání zvuků

Účastníci zůstávají ležet či sedět a snaží se přírodu vnímat jen sluchem. Posloucháme zpěv ptáků a na jeho základě se pokoušíme určit název ptáka.

Hra na tělo, hra na přírodní materiály

Naším hudebním nástrojem se stane naše tělo. Budeme tleskat, pleskat, dupat, bouchat, luskat, foukat a vydávat různé zvuky. Využijeme rytmus a dynamiku. Následně si každý si v přírodě najde objekty živé a neživé přírody, které bude moci využít jako hudební nástroj. Nejčastěji pravděpodobně kameny, větve a listí. Pískáme na trávu. Kombinujeme různé druhy a různé velikosti. Každý v kruhu zahraje svůj rytmus. Posléze vytvoříme kapelu.

Hra na dřevěné Orffovy nástroje, hra na djembe bubny

Všímáme si rozdílů mezi jednotlivými zvuky a rozdílů mezi jednotlivými údery. Nejprve hrajeme na Orffovy nástroje, na kterých si procvičíme rytmus a jeho udržení. Posléze se ponoříme do strhující hry na bubny a stane se z nás živá kapela. Hrajeme dle rytmů určených, ale i čistě dle své fantazie.

Hra na koncovky

Koncovka je podélná flétna bez tónových otvorů. Zvuk se zde vytváří foukáním do horního otvoru. Mění se zakrýváním a odkrýváním spodního otvoru a zároveň pomocí síly dechu. Vytváříme různé zvuky a zkoumáme možnosti nástroje i nás vlastních. Hrajeme samostatně i dohromady, stejně i rozdílně. Velký prostor je zde pro fantazii a pro nápodobu zvuků přírody či oblíbených melodií. V závěru spojíme všechny nástroje dohromady.

Cíl: rozvoj sluchového vnímání přírody, sluchu, jemné motoriky, fantazie, osobního projevu, smyslu pro rytmus, mít radost že tvořím hudbu i když neumím noty.

Vnímání hmatem

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Dají si špunty do uší, skřípec na nos a zaváží si oči. Pusu nechají mírně pootevřenou, aby mohli dýchat. Pokusí se však na chvíli zavřít i ústa (pokud budou umět zadržet dech). Nyní budou přírodu vnímat jenom hmatem. Budou se snažit zaměřit na detaily, kterých by si jinak nevšimli. Nejdříve rukama, poté i nohama (účastníci mohou chodit nebo jen přešlapovat na místě). Přírodniny si můžeme i položit na tvář, předloktí, krk a vnímat jak na nás působí.

Najdi svůj strom

Hráči se rozdělí do dvojic a jeden si zaváže oči. Druhý hráč ho povede z místa určení k nějakému stromu. Vede ho pomalu, aby hráč se zavázanýma očima mohl dostatečně vnímat cestu. Když jsme u stromu, necháme hráče se zavázanýma očima, aby se se stromem seznámil, aby si ho dobře ohmatal. Hmatem vnímal velikost, strukturu a drobné detaily. Strom je možné i pojmenovat, představit si jak asi vypadá, atd. Poté hráče odvedeme zpět na pomyslný start a jeho úkolem je najít správný strom. Následně se role vymění.

Zasad' květinu

Každý si zasadí dvě květiny – okrasnou a bylinku. Zároveň dáme naklíčit semínka.

Úklid přírody

Nevlékneme igelitové rukavice, vezmeme do rukou pytle na odpadky a vydáme se uklidit přírodu v našem okolí.

Cíl: pomoc přírodě, uvědomění si důležitosti čistého prostředí, péče o rostliny

Vnímání chutí

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Dají si špunty do uší, zavrou oči, zacpou si na chvilku nos a ruce položí na tělo. Nyní budou přírodu vnímat jenom chutí – hodně otevrou pusu a zhluboka se nadechnou. Budou se snažit zaměřit na detaily, kterých by si jinak nevšimli.

Rozpoznávání chutí

Hráči se se zavázanýma očima posadí do kruhu a vedoucí jim bude dávat ochutnat různé bylinky. Účastníci nic neříkají, snaží se sami pro sebe rozpoznat jednotlivé chutě a dokonale je vnímat, stejně tak jako rozdíly mezi nimi a jak na ně jednotlivé chutě působí. Chutě upřesníme a následně dáваме všem ochutnat výrobky z bylinek a úkolem je poznat, co je z které bylinky. Ochutnat dáme také klíčky, které jsme zasadili.

Sběr a zpracování bylinek

Představíme si bylinky a některé se vydáme natrhat. Ukážeme si jak je trhat, sušit a zpracovat. Uvaříme si kopřivovou polévku, pomazánku z medvědího česneku a pampeliškový med.

Cíl: objevit nové chutě, nové poznatky; zjistit, že svět není černobílý (kopřiva je zlá a ošklivá, protože pálí → ano, kopřiva pálí, ale je to krásná rostlina s léčebnými účinky a rozhodně není zlá).

Vnímání čichem

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Dají si špunty do uší, zavrou pusu, zaváží si oči a ruce si položí na tělo. Nyní budou přírodu vnímat jenom čichem – zhluboka se nadechnou nosem. Budou se snažit zaměřit na detaily, kterých by si jinak nevšimli.

Rozpoznávání vůní

V této aktivitě účastníky posadíme do kruhu a budeme jim dávat přivonět různým bylinkám – ideálně zvolíme takové, které předešlé setkání. Účastníci nic neříkají, snaží se sami pro sebe rozpoznat jednotlivé vůně a dokonale je vnímat, stejně tak jako rozdíly mezi nimi a jak na ně jednotlivé vůně působí. Na konci všechny vůně zopakujeme a řekneme jejich názvy.

Zpracování bylinek

Připravíme si smrkový čaj a mátový sirup. Ukážeme si výrobu levandulového mýdla a meduňkové masti.

Cíl: rozvoj čichu, nové poznatky, léčivá síla přírody.

Vnímání všemi smysly

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Zbystří smysly a ruce položí na zem (nebo na strom, je-li účastník na stromě). Nyní budou přírodu vnímat všemi smysly. Budou vnímat, jak spolu jednotlivé smysly spolupracují a zároveň se oslabují. Budou se snažit vnímat takové detaily, jako kdyby používali jen jeden smysl.

Trifildy

V této hře na chvíli oslabíme zrak, protože si zavážeme oči. Účastníci si stoupnou do jednoho zástupu a chytanou se za ruce. První je vedoucí, které má oči otevřené a účastníky vede, co možná nejhorším terénem – voda, bláto, klacky, kameny, kopec, atd. Účastníci musí po celou dobu mít zavázané oči a držet se za ruce. Vnímají všemi smysly, jen ne zrakem. Když dojdeme do cíle, sundáme šátek a jdeme stejnou cestou zpět. Nyní už ji vnímáme i zrakem a tudíž všemi smysly.

Rozmanitosti

Pracujeme jednotlivě nebo ve skupinkách. Úkolem je přinést z lesa alespoň jeden předmět od každého kritéria, které zadáme, např. něco hladkého, drsného, kulatého, těžkého, lehkého, dutého, voňavého, žlutého, praskajícího atd. O všem si něco povíme a důkladně prozkoumáme.

Pozorování přírody

Každý si na zemi ohraničí čtverec cca 20 cm x 20 cm a pohodlně se k němu usadí či položí, budeme totiž objevovat svět pod nohama. Zhruba 10 minut budeme pozorovat veškeré dění ve čtverci a všímat si detailů prostřednictvím všech smyslů (chuť můžeme vynechat). Následně si každý vyleze na strom, usadí se na větví, vybere si nějaké místo v úrovni očí a to nyní bude poznávat z ptačí perspektivy. Po deseti minutách se všichni položí na zem a budou koukat na oblohu a do korun stromů. Následně si povyprávíme rozdíly mezi jednotlivými místy a povíme si, co jsme zjistili. V závěru každý ještě dostane prostor pro individuální vnímání, zkoumání a objevování přírody – vylézt na strom, vyhrabat si hlínu, posedět u vody, pozorovat mraveniště atd.

Cíl: celkové vnímání přírody, spolupráce smyslů, všímat si detailů, umět porovnávat a určit rozdíly.

Vnímání zrakem

Každý najde, co nejvíce odstínů zelené barvy, které poskládá od nejsvětlejšího po nejtmavší. Zároveň se budeme snažit najít tyto odstíny: bílá, žlutá, oranžová, růžová, červená, zelená, modrá, fialová, hnědá, šedá, černá.

Velikonoční tvoření

Každý si uplete pomlázku z 8 vrbových proutků a naváže na ni barevný krepeový papír. Všichni si také ozdobí vyfouklá vejčíčka. K tomu využijeme trávu, květiny a další přírodniny. Rovněž skořápky od vajíček, koření či dekorativní zdobení na dorty. Pro obarvení vajíček použijeme cibulové slupky a červenou řepu.

Cíl: velikonoční tradice, jemná motorika, manuální zručnost, trpělivost.

Hrátky na louce i v parku

Budeme skákat přes švihadlo a přes gumu, hrát honičky, cvrnat kuličky, plést věnečky, hrát míčové hry, lézt po stromech, kreslit křídami, plácát se v blátě, válet sudy, skákat panáka atd. Zkrátka si naplno užijeme jarní přírodu.

Cíl: zábava, poznat aktivity našich rodičů a prarodičů, objevit kouzlo zapomenutého

Dřeviny

Účastníci se posadí do kruhu a zavřou oči. Postupně pošleme různé typy dřevin – kůru, polínka či silnější větve listnatých a jehličnatých stromů. Všechny kousky důkladně ohmatáme a vnímáme rozdílnou strukturu. V dalším kole stále máme zavřené oči a ke všem poslaným kusům si řádně přičichneme. Ve třetím kole otevřeme oči a dřeviny si pozorně prohlédneme. Při čtvrtém kole všem rozdáme větší dřevěnou větvíčku, která bude sloužit jako palička a každý s ní několikrát Źukne o každou dřevinu. Snažíme se rozpoznat rozdílnost zvuků. Samozřejmě osvětlíme jména použitých stromů.

Dendrofon

Každý v lese najde minimálně 8 kousků suchých dřívíků různého průměru, tvrdosti i délky o délce alespoň 20 centimetrů. Zároveň si zvolí jedno dřívko, které bude sloužit jako palička. Tou bude zkoušet zvuk jednotlivých kusů. Dřeviny zkusíme rovnat vedle sebe podle jednotlivých tónů, zkusíme poskládat stupnice. Poté jednotlivé části dendrofonu navážeme na větev, kterou bude možno zavěsit. Po zavěšení všech dendrofonů provedeme skupinovou hudební improvizaci. Měníme dřevěnou paličku za kamennou nebo hrajeme oběma zároveň. Přidáme i hru na koncovky, neboť ty jsou celé ze dřeva. Šikovní jedinci zvládnou ovládat koncovku i dendrofon zároveň. Napodobujeme zvuky ptáků.

Krmítko

Každý si ze dřeva vyrobí krmítko pro ptáky. K dispozici je provázek, hřebíky, kladivo, pilka, lepidlo i dřevěné destičky. Pokusíme se však sestavit krmítko pouze z provázku a polínek, které v lese najdeme – toto může být skupinová práce vzhledem k obtížnosti.

Cíl: poznat kouzlo a důležitost stromů, uvědomit si návaznost strom – dřevo – věc, rozvoj manuální zručnosti, pomoc ptákům v nadcházejícím zimním období.

Cyklistický výlet

Smyslem tvořivých dílniček je pozvání rodičů, prarodičů, sourozenců a dalších zájemců k vyzkoušení činnosti tohoto zájmového kroužku. Děti předvedou, co se naučili tím, že to nyní naučí rodiče. Zároveň tvořivé dílny umožňují vyzkoušet složitější manuální práci, při které je velice nutný dozor dospělého a jeho pomoc. Podporují vztah mezi dětmi a rodiči a umožňují nové rodinné zážitky jedinečného charakteru.

JARO – odpolední výlet, víkendový výlet

Odpolední výlet proběhne v běžném čase kroužku. Stanou se z nás pěší turisté, kteří vyrazí poznat přírodní památky v blízkém okolí. Dojdeme na místo, na které se budeme každé roční období vracet a pozorovat změny, jež v krajině nastanou. Cestou si všímáme svého okolí, učíme se číst z mapy a poznávat turistická značení. Cestou zařazujeme různé hry, které je možné hrát za pochodu. Můžeme připravit i jednoduché pracovní listy, obsahující např. co všechno by děti měly spatřit, ať něco konkrétního najdou atd.

Víkendový výlet s přespáním v přírodě má za cíl ukázat dětem přírodu z jiné stránky. Půjdeme terénem lehčím i obtížnějším, budeme překonávat různé překážky na trase i sami sebe. Naučíme se několik dovedností nezbytných pro přežití v přírodě, budeme vařit na ohni a pozorovat krajinu za soumraku i při rozednávání. Budeme-li mít štěstí, spatříme volně žijící zvířata, a to bude zážitkem, na který se nezapomíná.

Vnímání zrakem

Účastníci si najdou nějaké místo a pohodlně se na něm usadí nebo položí. Dají si špunty do uší, na chvíli si zacpou nos (rukou nebo skřípcem na nos) a ruce položí na tělo. Pusu nechají mírně pootevřenou, aby mohli dýchat. Pokusí se však na chvíli zavřít i ústa (pokud budou umět zadržet dech). Nyní budou přírodu vnímat jenom zrakem. Budou se snažit zaměřit na detaily, kterých by si jinak nevšimli.

Fotograf a fotoaparát

Uděláme dvojice. Jeden si zaváže oči (fotoaparát) a druhý (fotograf) ho povedeme po okolí. Vezme ho do lesa, k vodě, kamkoliv v blízkosti. Kouká po okolí, vyhlédne si nějaké místo a tam se zastaví spolu. Nastaví fotoaparát do požadované pozice, např. zvedne mu hlavu, natočí ji doprava atd. Rozváže mu oči a fotoaparát si musí zapamatovat to, co vidí. Po 5 sekundách mu fotograf oči zase zaváže a dovede ho na místo, odkud vycházeli. Fotoaparát má nyní za úkol najít místo, které vyfotografoval. Poté se role prohodí.

Land-art

Vytvoříme cokoliv, co nás napadne za použití jakéhokoliv materiálu, který v přírodě najdeme. Tvořit můžeme plošně nebo prostorově. Minimalisticky či velkoformátově. Abstraktně nebo konkrétně. Necháme se inspirovat přírodou a dovolíme naší fantazii rozjet se na plné obrátky.

Blátivé obrazce

Každý si nabere hroudu bláta a „nalepí“ ji na strom. Tam ji dále tvaruje a dozdobuje. Můžeme vytvořit obličej ducha stromu, abstraktní obrazec, mandalu, květinovou dekoraci atd. Fantazii se meze nekladou, naopak.

Cíl: rozvoj fantazie, tvořivosti, prostorového vnímání, orientace, vlastního projevu; nebát se ušpinit a vidět, že nám to neublíží;

Vnímání sluchem

Účastníci se pohodlně usadí nebo položí. Zavřou oči, zacpou si nos (na chvíli) a ruce položí na tělo. Pusu nechají mírně pootevřenou, aby mohli dýchat. Pokusí se však na chvíli zavřít i ústa (pokud budou umět zadržet dech). Nyní budou přírodu vnímat jenom sluchem.

Rozpoznávání zvuků

Účastníci zůstávají ležet či sedět a snaží se přírodu vnímat jen sluchem. Vedoucí bude pomocí přírodnin vydávat různé zvuky – ťukat o sebe kameny, větvemi, kameny a větvemi; šustit listím, trávou aj. Děti se sami pro sebe snaží uhodnout, co vydává které zvuky. V závěru všechny kombinace zvuků zopakujeme a řekneme, čím jsme daný zvuk vytvořili.

Hra na tělo, hra na přírodní materiály

Naším hudebním nástrojem se stane naše tělo. Budeme tleskat, pleskat, dupat, bouchat, luskat, foukat a vydávat různé zvuky. Využijeme rytmus a dynamiku. Následně si každý si v přírodě najde objekty živé a neživé přírody, které bude moci využít jako hudební nástroj. Nejčastěji pravděpodobně kameny, větve a listí. Pískáme na trávě. Kombinujeme různé druhy a různé velikosti. Každý v kruhu zahraje svůj rytmus. Posléze vytvoříme kapelu.

Hra na dřevěné Orffovy nástroje, hra na djembe bubny

Všímáme si rozdílů mezi jednotlivými zvuky a rozdílů mezi jednotlivými údery. Nejprve hrajeme na Orffovy nástroje, na kterých si procvičíme rytmus a jeho udržení. Posléze se ponoříme do strhující hry na bubny a stane se z nás živá kapela. Hrajeme dle rytmů určených, ale i čistě dle své fantazie.

Hra na koncovky

Koncovka je podélná flétna bez tónových otvorů. Zvuk se zde vytváří foukáním do horního otvoru. Mění se zakrýváním a odkrýváním spodního otvoru a zároveň pomocí síly dechu. Vytváříme různé zvuky a zkoumáme možnosti nástroje i nás vlastních. Hrajeme samostatně i dohromady, stejně i rozdílně. Velký prostor je zde pro fantazii a pro nápodobu zvuků přírody či oblíbených melodií. V závěru spojíme všechny nástroje dohromady.

Cíl: rozvoj sluchového vnímání přírody, sluchu, jemné motoriky, fantazie, osobního projevu, smyslu pro rytmus, mít radost že tvořím hudbu i když neumím noty.

Vnímání chutí, čichem

Sedneme si na libovolné místo. Sedíme v tureckém sedu, záda narovnaná. Zhluboka dýcháme. Nejdříve jen nosem, potom jen pusou, poté nosem i ústy současně. Vnímáme letní vzduch, jeho vůně a chutě.

Poznávání chutí a vůní

Hráči se zavřenýma očima sedí v kruhu a vedoucí jim dává ochutnat ovoce dozrávající v létě. Po jednom kousku hráči vždy otevřou oči a zapíší si na papírek, co to bylo za ovoce. V další části dáváme všem přivonět ovoce, které ochutnávali, jen v jiném pořadí. Nyní ho však musí poznat pouze čichem. Pořadí očíhávaného ovoce číslujeme na papír.

Dort za studena

Ze sezónního ovoce, smetany a piškotů si připravíme dezert na způsob dortu za studena. Zároveň ochutnáme výrobky ze zpracovaného ovoce a povíme si, jak se připravují.

Cíl: rozvoj chuti, nové dovednosti

Vnímání hmatem a všemi smysly

Aktivitu budeme provádět ve vodě (rybník/přírodní koupaliště). Hráči si sednou do vody, zavrou oči a dají si špunty do uší. Pusu nechají mírně pootevřenou, aby mohli dýchat. Pokusí se však na chvíli zavřít i ústa (pokud budou umět zadržet dech). Nyní budou vodu a dno vnímat pouze hmatem. Posléze ruce položí na tělo a budou zhluboka dýchat. Nejdříve nosem pro vnímání vody čichem, poté ústy, aby se zapojilo i chuťové vnímání. Vyndáme z uší špunty a vnímáme sluchem. Nakonec otevřeme oči a vnímáme i zrakem.

Hrátky u vody a ve vodě

Většinu odpoledne strávíme u vody anebo ve vodě. Budeme plavat, hrát si, objevovat. Jelikož se jedná o poslední setkání před prázdninami, půjde zároveň i o naší rozlučku. Děti dostanou drobné dárky a pamětní listy.

Cíl: poznat důležitost vody, zábava, pohyb

LÉTO – víkendový výlet

Víkendový výlet s přespaním v přírodě má za cíl ukázat dětem přírodu z jiné stránky. Půjdeme terénem lehčím i obtížnějším, budeme překonávat různé překážky na trase i sami sebe. Naučíme se několik dovedností nezbytných pro přežití v přírodě, budeme vařit na ohni a pozorovat krajinu za soumraku i při rozednávání. Budeme-li mít štěstí, spatříme volně žijící zvířata, a to bude zážitkem, na který se nezapomíná.

LÉTO – letní pobytový tábor

Celoroční činnost zájmového kroužku vyvrcholí letním táborem, který se ponese ve stejném duchu. To už je však námětem k dalšímu zkoumání a rozpracování v samostatné práci.

ZÁVĚR

„Člověk zapomněl, že je součástí přírody a že pro něj platí stejné zákony, podle nichž se řídí celá příroda.“ Proto je důležité věnovat pozornost outdoorovým programům všeho druhu a zejména v dětech podporovat a probouzet zájem o přírodu. Já jsem si k tomu zvolila cestu prožitku a zážitku, jejíž kroky jsem naplňovala pomocí výtvarných, hudebních, turistických a environmentálních aktivit. Tím jsem dosáhla hlavního cíle této práce spočívajícím ve vytvoření návrhu celoročního programu zájmového kroužku. Tomu napomohlo splnění dílčích cílů – zařazení pravidelných venkovních aktivit do vzdělávacího plánu školní družiny – a jejich následné vyhodnocení založené na metodě pozorování, metodě rozhovoru, hodnocení dětských prací a závěrečných reflexí.

Téma aktivit v přírodě je stálým zdrojem nových nápadů a inspirací. Nabízí spoustu možností pro další zkoumání a rozpracování. Rovněž tato práce vybízí k dalšímu zkoumání oblasti venkovních aktivit a výchovy v přírodě. Jak už jsem uvedla na konci předešlé kapitoly, perfektním vyvrcholením kroužku by byl letní tábor. Letní tábor „na divoko“ či „bez civilizace“ je však velmi náročný na organizaci a je tak ideálním námětem pro samostatnou práci. Zajímavé by bylo rozšíření věkové hranice kroužku pro 2. stupeň ZŠ a střední školy.

K tématice naší práce se vztahuje celá řada odborných studií z různých vědních oblastí. Všechny naznačují vzrůstající významnost všestranného pohybu a pobytu v přírodě. Vedle samotné pohybové aktivity silně spolupůsobí aktivity, které rozvíjejí cit a poznávání přírody všemi smysly. Z naší práce vyplývá, že aplikace tvořivých a uměleckých činností v přírodě prospívá rozvoji dětí a mládeže z mnoha hledisek.

Domníváme se také, že volnočasoví pedagogové získávají při studiu mnoho námětů, jak učinit programy přitažlivější a z hlediska působení na rozvoj osobnosti efektivnější. V tomto pojetí se blížíme k postupům, které jsou mnohými autory popisovány jako celostní výchova.

S trochou nadsázky a recese by se dalo říci, že tato práce je paradox. Vede a nabádá k pobytu v přírodě, k nesesdavému trávení volného času, k aktivnímu prožívání skrze vlastní zkušenost, k odtržení se od obrazovek mobilních telefonů a počítačů. Avšak k vytvoření této práce bylo zapotřebí trávit čas doma, sedět na židli, číst zkušenosti někoho jiného a koukat do počítače. Proto prosím omluvte případné nedostatky této práce, jsou způsobeny tím, k čemu vybízí.

SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY

Adámková, H., 2010. *Úvod do estetiky*, Ostrava: Janáčkova konzervatoř a Gymnázium v Ostravě.

Altmeyer, M.-R. & Altmeyer, M., 2003. *Plstěné figurky* České vyd., Ostrava: Anagram. ISBN 80-7342-001-5.

Adair, J., 1993. *Jak efektivně vést druhé*, Praha: Management Press. ISBN 80-85603-40-3.

Barešová, Z., 2013. *Keramické bubínky a zásobník rytmických her*. Litoměřice. Maturitní práce z pedagogiky praktické. Střední pedagogická škola J. H. Pestalozziho v Litoměřicích.

BENEŠ, Zdeněk, Daniel DRAHANSKÝ, Jana HAKOVÁ, Miroslav HANUŠ, Aleš POKORNÝ a Karel ŠTĚPÁNEK, HANUŠ, Milan a Radek HANUŠ, ed. *Instruktorový slabikář: metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitkové pedagogiky*. Třetí, doplněné vydání. [Praha]: [Nadační fond Gymnasion], [2016], 400 s. Gymnasion, svazek 05. ISBN 978-80-270-0476-8.

Bidlová, V., 2005. *Barvení pomocí rostlin*, Praha: Grada. ISBN 80-247-1022-6.

Bláha, J., 2013. *Výtvarné umění a hudba*, Praha: Togga. ISBN 978-80-87258-69-9.

Brahová, M., 1997. *Indiánská zastavení*, Náchod: Starlight.

Brahová, M., 1998. *Kouzlíme ze slámy*, Náchod: Nakladatelství, zásilková služba, Náchod.

Brož, T., 1999. *Rock and roll v Božích rukou?*. Liberec. Bakalářská práce. Harvest International Bible University.

Brtník, J. & Neuman, J., 2003. *Zimní hry na sněhu i bez něj: [sporty a další aktivity]* Vyd. 2., Praha: Portál.

Cikánová, K., c2014. *Tužkou, pastelkami nebo počítačovou myší: [praktické náměty na výtvarné a environmentální činnosti v předškolním vzdělávání]*, Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-082-6.

Cooperr, G., 1998. *Outdoors with young people*, Dorset: Russel House Publishing Limited. ISBN 978-1-898924-24-1.

Czyžová, I., 2009. *Čínské uzly*, Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2634-2.

Černoušek, M., 1992. *Psychologie životního prostředí*, Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-550-5.

- Činčera, J., 2007. *Environmentální výchova: od cílů k prostředkům*, Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-147-8.
- Činčera, J., Caha, M. & Kulich, J., 1996. *Hry a výchova k trvale udržitelnému rozvoji: sborník simulačních her s environmentální tematikou*, Praha: Brontosaurus.
- Činčera, J., 2007. *Práce s hrou: pro profesionály*, Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1974-0.
- Činčera, J., Kaplánek, M. & Sýkora, J., 2009. *Tři cesty k pedagogice volného času*. Brno: Tribun EU. ISBN 978-80-7399-611-6.
- Činčera, J. & Caha, M., 2005. *Výchova a budoucnost: hry a techniky o životním prostředí a společnosti*, Brno: Paido. ISBN 80-7315-099-9.
- Drbohlav, J. & Dvořák, M., 2006. *Pandurango: cesta za bohem hudby*, Praha: Česká televize. ISBN 80-85005-70-0.
- Dyrtová, K., 2006. *Čas, prostor, hudba a výtvarné umění*, Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7044-765-9.
- Dyrtová, K., 2008. *Výtvarná výchova, hudba a umění*. Bánská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-8083-637-5.
- Fixl, J. & Vondrušková, A., 2007. *Ruční papír: [přání, šperky, ozdoby, dózy]*, Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1639-8.
- Frommherz, A., 2012. *Kameny v přírodní dílně: hrajeme si a tvoříme s kameny*, Olomouc: Fontána. ISBN 978-80-7336-661-2.
- Fukač, J., 1989. *Mýtus a skutečnost hudby: Traktát o dobrodružství a oklikách poznání*, Praha: Panton. ISBN 80-7039-011-5.
- Gilbertson, K. et al., 2006. *Outdoor Education: Methods and Strategies*, Champaign: Human Kinetics. ISBN 0-73640-4709-3.
- Gintel, A., 2013. *Zážitková pedagogika a výchova v přírodě: cesty vedou dál*, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3359-2.
- GINTEL, Allan, ed. *Zahrady pozemských radostí: pohled z dějin výchovy k přírodě*. Praha: Gasset, 2019, 378 s. ISBN 978-80-87079-55-3.

Hanzlová, E., 2013. *Prožitek – zážitek – zkušenost v estetické výchově*. Brno. Magisterská práce. Masarykova Univerzita. Pedagogická fakulta.

Hájek, B., Hofbauer, B. & Pávková, J., 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času* Vyd. 2., aktualiz., Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

Hájek, B., Hofbauer, B. & Pávková, J., 2010. *Pedagogika volného času 2.*, přeprac. vyd., Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-471-6.

HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009, 192 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2816-2.

Hofbauer, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*, Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

Holas, M., 2013. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově 2. vyd.*, V Praze: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze. ISBN 978-80-7331-262-6.

Hofman, L., 1989. *Výtvarné hříčky: Pro čtenáře od 9 let*, Praha: Albatros.

Jančaříková, K., 2015. *Didaktické přístupy k přírodovědnému vzdělávání předškolních dětí a mladších žáků*, V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-805-9.

Jančaříková, K., 2015. *Ekolístky II.* vydání., Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-798-4.

Jansen, E.R., 2004. *Tibetské zpívající mísy: škola hry i života*, Hodkovičky: Pragma. ISBN 80-7205-108-3.

Jedlička, R., 2011. *Výchovné problémy s žáky z pohledu hlubinné psychologie*, Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-788-6.

Jirásek, I. 2001. *Prožitek a možné světy*, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0256-4.

JIRÁSEK, Ivo. *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha: Portál, 2019, 265 s. Gymnasion, svazek 06. ISBN 978-80-262-1485-4.

Jurková, Z. & Horáková, K., 2001. *Etnická hudba ve škole: metodický materiál pro seznamování s mimoevropskou hudbou na základních a středních školách*, Praha: Multikulturní centrum Praha.

Justoň, Z. & Vaněk, J., 1996. *Hudba přírodních národů*, Liberec: Dauphin. ISBN 80-901842-4-3.

- Kaenders, G., 2004. *Zvířátka ze sena*, Ostrava: Anagram. ISBN 80-7342-027-9.
- Kaplan, A., Bartůněk, D. & Neuman, J., 2003. *Skáčíme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou: [cvičení pro rozvoj základního pohybového fondu dětí od 5 do 13 let]*, Praha: Portál.
- Kaplánek, M., 2011. *Nauka o volném čase: Studijní texty pro pedagogy volného času*, České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Knotová, D., 2011. *Pedagogické dimenze volného času*, Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-223-9.
- Kociánová, L. et al., 1996. *Nápady pro jaro a léto*, Praha: Dita. ISBN 80-85926-04-0.
- Košťál, A., 1987. *Kapitoly z etnomuzikologie*, Praha: SPN.
- Krajhanzl, J., 2014. *Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí: pět charakteristik, ve kterých se lidé liší*, Brno: Lipka - školské zařízení pro environmentální vzdělávání ve spolupráci s Masarykovou univerzitou. ISBN 978-80-87604-67-0.
- Kunz, I., 2000. *Ruční papír - jednoduše a tvořivě: příručka pro výrobu ručního papíru* České vyd., Uherské Hradiště: CFA+H. ISBN 80-902637-5-5.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D., 2006. *Vývojová psychologie* 2. aktualiz. vyd., Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- LEBLOVÁ, Eliška. *Děti a příroda: environmentální výchova hrou*. 2. revidované vydání. Ilustroval Lenka PROCHÁZKOVÁ. Praha: Portál, [2017?]. ISBN 978-80-262-1229-4.
- LOUV, Richard. *Last Child in the Woods*, United States, 2005, 390 p., Algonquin Books. ISBN 978-1-56512-605-3
- Marek, V., 1995. *Hudba je lék budoucnosti: Nový věk : Co to je hudba new age : Hudba léčí : Léčivé vibrace : Tibetské mísy : Lidský hlas*, Praha: Paprsek.
- Marek, V., c2003. *Hudba jinak: [hudební nástroje a styly, které mohou zlepšit vaše zdraví a změnit váš život]*, Praha: Eminent. ISBN 80-7281-125-8.
- Marek, V., c2000. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*, Praha: Eminent. ISBN 80-7281-037-5.
- Marshall, H., 1999. *Mantry: zpěvem ke klidu a míru* 2. rozš. vyd., Praha: Roiva Music. ISBN 80-238-3570-X.
- Matoušek, V., Togga. *Rytmus a čas v etnické hudbě*, Praha: 2003. ISBN 80-902912-2-8.

- Metzner, R., 2011. *Zelená psychologie*, V Praze: Triton. ISBN 978-80-7387-445-2.
- Moureau, M., 1995. *K hudbě přirozenou cestou: Využití Martenotovy metody při rozvoji dětské hudebnosti: Určeno předškolním dětským zařízením, mateřským a základním školám*, Praha: IPOS Artama. ISBN 80-7068-092-X.
- Nave Cerutti, P., 2006. *Kouzelný provázek z papíru: nový materiál - nové nápady*, V Praze: Ikar. ISBN 80-249-0729-1.
- Neuman, J., 2003. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*, Praha: Portál.
- Neuman, J., 1998. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*, Praha: Portál. ISBN 80-7178-218-1.
- Neuman, J., 2004. *Education and learning through outdoor activities : games and problem solving activities, outdoor exercises and rope courses for youth programmes*, Praha: Duha. ISBN 80-903577-0-9.
- Neuman, J., & Turčová, I., 2004. *Outdoor Sports Education*, Praha: Duha. ISBN 80-903577-1-7.
- Neuman, J., 1999. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*, Praha: Portál. ISBN 80-7178-292-0.
- Neuman, J., 2000. *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*, Praha: Portál. ISBN 80-7178-391-9.
- Neuman, J., 2011. *Úvodní kapitoly pro teorii a metodiku kurzů výchovy v přírodě*, Praha: Odyssea. ISBN 978-80-87145-41-8.
- Neuman, J., 2007. *Řešíme problémy a přijímáme výzvy*, Praha: Odyssea. ISBN 978-80-87145-31-9.
- Parik, P., 2013. *Tvoříme s dětmi z darů přírody*, Praha: Plot. ISBN 978-80-7428-195-2.
- Pávková, J., 2014. *Pedagogika volného času*, Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-666-6
- Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., 2010c. *Leisure, health, and wellness: making the connections*. State College, Pa.: Venture Pub., Inc. ISBN 978-1892132895.
- Pelánek, R., 2010. *Zážitkové výukové programy*, Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-656-8.

- Piknerová, R. & Štefanidesová, Z., c2014. *Barvy duhy: [praktické náměty na výtvarné a environmentální činnosti v předškolním vzdělávání]*, Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-081-9.
- Powell, J., 2012. *Jak funguje hudba: průvodce posluchače vědou a psychologii krásných zvuků*, Praha: Dokořán. ISBN 978-80-7363-400-1.
- Prázdninová škola Lipnice. *Zlatý fond her I : Hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Odbornou revizi původního vydání provedl doc. PhDr. Jan Neuman, CSc., Předmluvu napsal Ivo Jirásek. 1. vyd. Praha : Portál, s.r.o., 2002. 160 s. Hry, příručky. ISBN 80-7178-636-5.
- Procházka, L., Vostalová, E. & Skořepa, M., 2012. *Kouzla ze zeleniny a ovoce*, Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-1830-3.
- ROHNKE, Karl. *Silver bullets: a guide to initiative problems, adventure games, stunts and trust activities*. Dubuque, Iowa: A Project Adventure publication in cooperation with Kendall/Hunt Pub. Co, 1984. ISBN 0-8403-5682-X.
- Říhová, J., 2011. *Vliv hudby na člověka*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Pedagogická fakulta.
- Sacks, O., 2009. *Musicophilia: příběhy o vlivu hudby na lidský mozek*, Praha: Dybbuk. ISBN 978-80-86862-92-7.
- Slavík, J., 2011-. *Umění zážitku, zážitek umění: teorie a praxe artefietiky 2.*, ekonomické vyd., V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-498-3.
- Slavíková, V., Slavík, J. & Eliášová, S., 2007. *Dívej se, tvoř a povídej!: artefietika pro předškoláky a mladší školáky*, Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-322-2.
- Slavíková, V., Hazuková, H. & Slavík, J., 2010. *Výtvarné čarování: artefietika pro předškoláky a mladší školáky 2., upr., (V SPL-Práce 1. [sic]) vyd., Úvaly: Albra (redakce SPL-Práce)*. ISBN 978-80-7361-079-1.
- Slovník české hudební kultury*, 1997, Praha: Editio Supraphon. ISBN 80-7058-462-9.
- Skřivanová, V., 2014. *Pedagogika umění - umění pedagogiky, aneb, Přínos oboru výtvarná výchova ke všeobecnému vzdělávání*, Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-663-3.
- Storr, A., 1992. *Music and the Mind*. USA: Free Press. ISBN 0-02-931621-9.
- Šímanovský, Z., 2001. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi* Vyd. 2., Praha: Portál. ISBN 80-7178-557-1.

Šimonová et al., 2014. *Ekologická a environmentální výchova*, Nakladatelství Fraus. ISBN 978-80-7238-452-5.

Šilarová, J., 2013. *Plstění ovčí vlny*, Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4478-0.

Šíp, L., 1985. *Řeč tónů: (Umění vnímat umění)*, Praha: Horizont.

Škaloudová, B., Hušková Smyczková, K. & Sommernitzová, Z., c2014. *Kraso(v)hled: [praktické náměty na výtvarné a environmentální činnosti v předškolním vzdělávání]*, Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-083-3.

Tomeš, P., 2002. *Vyrábíme z kůže a jiných materiálů*, Praha: Portál. ISBN 80-7178-520-2.

Tomková, V., c2000. *Lidová řemesla včera i dnes*, [Česko: s.n.].

Uhříčková, A. & Malíková, Z., 1998. *Kouzlo zapomenutého: práce s přírodními materiály*, Brno: Rezekvítek.

Ujfalussy, J., 1967. *Hudební obraz skutečnosti: Nástin logiky hudebního významu*, Praha: Supraphon.

Vážanský, M., 1994. *Volný čas a pedagogika zážitku*, Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0428-2.

Weber, A., 2015. *Blbinky a bláto: akční knížka vhodná do velkoměst & pro stavbu domečků na stromech*, Praha: DharmaGaia. ISBN 978-80-7436-057-2.

Winter, D.D.N. & Koger, S.M., 2009. *Psychologie environmentálních problémů*, Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-593-6.

Wood, D., 2006. *Výrobky z přírodních materiálů: doplňky z přírodnin pro radost*, V Praze: Ikar. ISBN 80-249-0711-9.

Zajíčková, K., 2010. *Prožitek aktivního bubnování se zaměřením na změněné stavy vědomí*. Brno. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Fakulta sociálních studií.