



Sociálno-emocionálne učenie prostredníctvom návratu prírody do škôl“ - SEU pre školy

PRÍRUČKA PRE UČITEĽOV



Metodická príručka pre učiteľov na podporu emocionálnej inteligencie (EQ) a sociálno - emocionálnych kompetencií detí v materských školách a na prvom stupni základných škôl (SEU) s využitím vonkajšieho prostredia a prírody

1. Predslov.....	4
2. Stručné vysvetlenie projektu.....	6
3. Predstavenie koncepcie „3 v 1“	10
4. Výsledky zo zahraničia (štúdia).....	12
5. Ako používať túto príručku.....	14
6. Metodické a logistické výzvy - ako ich zvládnuť.....	16
6.1 Problém zavádzania všetkých aktivít do učebných osnov.....	16
6.2 Regulácia využívania vonkajšieho priestoru a času stráveného vonku.....	16
6.3 Čo ak nemáme dostatok vedomostí o prírode a vtákoch.....	17
6.4 Priveľa detí vonku na jedného učiteľa.....	17
7. Výzvy týkajúce sa vonkajšieho priestoru - ako ich zvládnuť.....	18
7.1 Ako naturalizovať dvory.....	18
Od myšlienky k činom.....	18
Rozmanitosť biotopov je zárukou biodiverzity.....	20
Byliny, kríky, stromy - všetko má svoj význam.....	22
Zlepšovanie dostupnosti kvetov a plodov pre opeľovače.....	23
Ktoré rastliny sú najvhodnejšie?.....	25
Rybníky, jazierka, potoky, priehrady a fontány... kúzlo vody.....	27
Záhradkárstvo po celý rok, zdravé životné prostredie a zdravé potraviny.....	29
Zelené plochy s tieňom ako ochrana pred klimatickými zmenami.....	31
Zachovanie biodiverzity - úloha celého spoločenstva.....	32
7.2. Uľahčenie využívania vonkajších priestorov - Ako vytvoriť vonku rôzne druhy atmosféry a rôzne scenáre.....	33
7.2.1 Vytváranie kútikov.....	34
Experimentovanie - voda, piesok atď.	34
Ponorte sa do ticha (čítanie, odpočinok atď.).....	34
Interagujte a komunikujte.....	35
Pozorujte prírodu.....	36
Buďte tvoriví.....	37
Užívajte si fyzický pohyb.....	38
8. Ako sa naučiť zvládať riziká v predškolskom veku.....	39



9. Podíme von!	41
9.1 Základný predpoklad úspešnej realizácie programu:	41
a) Prispôsobte sa počasiu, aby ste si ho užili	41
b) Príprava na pobyt vonku: Zdravé priestory pre zdravé učenie	42
9.2 SEU pre školy – DEŇ VONKU	43
9.3 Nápady na aktivity na DEŇ VONKU	46
10. Nahliadnite do sveta vtákov	53
• Zdravie vtákov	54
• Jazyk a komunikácia vtákov	59
• Let vtákov	62
• Správanie vtákov	66
• Emócie a vzťahy vtákov	69
• Morfológia tela vtákov	73
• Potrava vtákov	77
• Zručnosti vtákov	78
11. Rozprávky, s ktorými môžete pracovať	86
• Hniezdo plné orieškov	86
• O čistotnej červienke a zablatenom čude	88
• Ako sa bobrík Chrumko nechal oklamať smiechom	90
• Hrdličky	92
• Odvážny drozdík	94
• Pinka a straka	96
• Najsilnejší vtáčik	98
• Jašterička a vták	99
12. Odporúčané knihy pre deti, ktoré môžete použiť	101
13. Príloha č. 1 – Súhrn výsledkov štúdie	110

1. Predslov

Pribúdajúce dôkazy o mnohých benefitoch, ktoré má príroda pre zdravie a pohodu detí, vedú zdravotníkov k tomu, aby stále viac odporúčali byť v kontakte s prírodou, byť s ňou v spojení a tráviť v nej čas. Mnohé štúdie zdôrazňujú, že príroda ponúka príležitosti a skúsenosti, ktoré rôznymi spôsobmi prispievajú k blahu a zdraviu detí, ako je napr. zlepšenie ich fyzického, psychického, sociálneho a emocionálneho vývoja, prostredníctvom priamych, nepriamych aj symbolických skúseností.

Uvedomenie si dôležitosti prírody pre zdravie a pohodu detí sa zintenzívnilo najmä počas pandémie COVIDu-19, v ktorej sa úloha blízkych, dostupných prírodných priestorov stala obzvlášť viditeľnou, základnou požiadavkou pre zdravie a pohodu. Je evidentné, že deti, ktoré si mohli užívať prírodné priestory, lepšie prekonali obmedzenia, ktoré nás, žiaľ, sprevádzali dlho a že tento kontakt bol pre ich zdravie a pohodu veľmi dôležitý.

Pojem zdravie, ako ho od roku 1948 chápe Svetová zdravotnícka organizácia (v zmysle úplného stavu telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nielen samotnej absencie choroby alebo zdravotného obmedzenia), preto v tomto kontexte nadobudol svoj význam. Rovnako ako pojem subjektívnej pohody, ktorý sa v rámci zachovania zdravia zdôrazňuje a ktorý sa vzťahuje na vnímanie, hodnotenie a túžby samotných ľudí – v tomto prípade detí – vo vzťahu k ich vlastnému životu a ktorý sa môže ale nemusí zhodovať s tým, čo odborníci považujú za vhodnejšie pre ich zdravie.

Aj keď máme veľa vedeckých poznatkov o pozitívnych účinkoch, ktoré so sebou prináša priamy pobyt v prírode, a spojenie s ňou, vieme skutočne, ako deti vnímajú prírodu? Aký je ich vzťah k prírode a vnímanie úlohy, ktorú tento vzťah zohráva pri užívaní jej výhod pre zdravie a pohodu? Odpoveď je skôr negatívna, a preto činy, ktoré vykonávame len z pohľadu dospelých, aj keď sú dobre myslené a plánované, majú veľmi evidentné obmedzenia. Ak chceme napredovať v tomto smere, jednoznačne potrebujeme nástroje a rôzne spôsoby, ktoré nám umožnia začleniť schopnosť vnímania pocitov dieťaťa a dať im rovnaký význam ako odborným znalostiam, hoci to môže spočiatku vyvolať mnohé pochybnosti.

V tejto veľkej výzve už máme dostupné konkrétne koncepty, ktoré môžu byť veľmi užitočné, ako napríklad pocit vnútorného spojenia s prírodou, ktorý je u dospelých predmetom mnohých štúdií, ale naopak u detí je prebádaný veľmi málo. Základná myšlienka je jednoduchá: pocit spojenia s prírodou znamená viac, ako len samotné trávenie času v prírode, pretože súvisí s tým, ako subjektívne a ako hlboko si k nej budujeme



vzťah. Emócie (to, čo cítime), rovnako ako kognície (to, čo si myslíme), sa stávajú dvomi kľúčovými prvkami tejto konštrukcie.

V tomto smere má väčšina detí podľa očakávaní odborníkov a pedagógov priaznivé názory na prírodu a pri kontakte s ňou prežíva pozitívne emócie. Ale v momente, keď si dospelí uvedomia, aké dôležité je vedieť, ako deti dávajú prírodným priestorom zmysel, ako im pripisujú význam a ako ich prežívajú a vnímajú, musíme byť pripravení zistiť, že pre niektoré deti je Príroda synonymom pre ľahostajnosť a pre niektorých dokonca evokuje aj negatívne emócie, akými sú osamelosť a strach. Musíme tiež predpokladať, že mnohé deti majú obmedzený prístup k prírode, a preto musíme spolu s nimi, ideálne v rámci podpory ich vlastnej iniciatívy, hľadať kreatívne spôsoby, aby sa príroda dostala do ich obvyklého životného prostredia, ktorého prirodzenou súčasťou je aj škola.

Príručka, ktorú máte vo svojich rukách a ktorú mám tú česť a potešenie predstaviť vám, predstavuje vynikajúci príklad toho, aké dôležité je prelomiť dichotómiu medzi prírodou a neprirodou, prirodzeným a neprirodzeným. Pozrieme sa tiež, ako sa aj za tradične považované neprirodné priestory, ovplyvnené vysokým stupňom urbanizácie, ako sú školy, môžu stať miestom, kde je príroda prítomná kreatívnym, kolaboratívnym a integrovaným spôsobom, spolu s ostatnými aktivitami školského života a ich bezprostredným fyzickým prostredím.

Renaturalizácia mestských priestorov už predstavuje, našťastie, nezastaviteľné hnutie, ktoré sa snaží podporovať lepšie zdravie a kvalitu života ľudí. Na pozitívnu zmenu je ale potrebná spoluúčasť a aktívna účasť všetkých, dospelých aj detí. A aby sme boli jej súčasťou, je zrejmé, že musíme podporovať a školiť rôznych aktérov, ktorí sú v nej potrební, takže cieľom tejto príručky je, aby sa pozitívna zmena stala nevyhnutnou aj pre vás, učiteľov a boli ste jej nositeľmi. Musíme však mať na pamäti, že to malé množstvo detí, ktorých sa vo vedeckých štúdiách pýtali na ich vzťah k prírode, ju definujú ako komplexnú, pretože sa vedci domnievajú, že existuje veľa faktorov, ktoré do tohto vzťahu zasahujú. Z čoho je jasné, že potrebujeme vedieť a naučiť sa oveľa viac o vnímaní a prežívaní pocitov u detí z veľmi odlišných kultúr a z veľmi odlišných životne dôležitých situácií. Predovšetkým však potrebujeme, aby stredobodom tohto všetkého boli vždy deti, aj tie, ktoré sú v situácii zraniteľnosti. A nie ako obyvatelia budúcnosti, ktorými sa jedného dňa ešte len stanú, ale ako súčasní obyvatelia, ktorými už sú. Pozývam preto k pozitívnej zmene ľudí, ktorým je táto príručka určená a ktorí môžu prispieť k tomu, aby boli detské hlasy vypočuté pri vývoji navrhovaných aktivít, pretože majú k tomu veľa čo povedať.

Mónica González-Carrasco
Profesorka Sociálnej psychológie na Univerzite v Gironi
Girona, 29 september 2023

2. Stručné vysvetlenie projektu

Vtáky sú fascinujúce živočíchy a majú veľký ekologický význam. Britskí vedci však upozornili, že za posledných tridsať rokov klesol počet vtákov v Európe o 421 miliónov, čo predstavuje približne pätinu ich celkovej populácie. Podľa štúdie, ktorú uskutočnilo Cornellovo laboratórium ornitológie v máji 2022, dochádza v celosvetovom meradle k poklesu populácie vtákov približne u 48 percent existujúcich druhov.

Vtáky sú jasne viditeľným a významným indikátorom zdravia životného prostredia a ich úbytok signalizuje oveľa širšiu stratu biodiverzity a ohrozenie zdravia a blahobytu človeka (K. Rosenberg, Cornellovo laboratórium 2022). Ochránari upozorňujú, že ak sa tento úbytok nezvráti, prídeme o významné prírodné hodnoty. Ján Gúgh zo Slovenskej ornitologickej spoločnosti SOS/Birdlife Slovensko je presvedčený, že pomôcť môžeme „dôsledným monitorovaním vtáctva a pestovaním vzťahu detí k prírode“, ako aj zriaďovaním oblastí, ktoré budú poskytovať vtákovi celoročný zdroj potravy, možností hniezdenia, vody a prístrešia. Ľudia vo všeobecnosti dokážu len veľmi slabo identifikovať biodiverzitu. U detí sú mylné predstavy o rôznych prírodných druhoch, vrátane vtákov, celkom bežné a pokiaľ sa neriešia, môžu pretrvať až do dospelosti. Ďalším problémom je, že deti, najmä v mestách, sú dnes viac než kedykoľvek predtým odtrhnuté od prírody, čo vedie k „zániku skúseností“ so svetom prírody. Priama interakcia detí s prírodou prostredníctvom učenia sa vonku má pritom množstvo výhod.

Dôkazy naznačujú, že zážitky z detstva získané v prírode môžu pozitívne ovplyvniť správanie dospelých a ich postoj k životnému prostrediu. Často sa zdôrazňuje, že ovládanie základných schopností identifikovať rastliny a živočíchy je nevyhnutným predpokladom pre pochopenie a uvedomenie si významu biodiverzity. Za zvlášť prospešné sa považujú programy založené na učení vonku. Školské areály a pozemky sú cenným zdrojom, ktorý môže poskytovať zážitky a skúsenosti s prírodou a priestor na učenie sa. Učenie sa vonku, vo vonkajšom prostredí školy, má viacero výhod. Jednou z nich je nesporne blízkosť a dobrá dostupnosť školy (úspora peňazí na cestovanie i času na vyučovanie), taktiež možnosť častých návštev (pri dlhodobom štúdiu, či pozorovaní prírody a jej javov), ako aj skutočnosť, že deti sú voči vzdelávacím úlohám pozornejšie, čo zasa zlepšuje ich študijné výsledky, a cítia sa lepšie, keď výučba prebieha v známom prostredí. Skúmanie biodiverzity v školskom prostredí môže v deťoch umocniť zvedavosť a zvýšiť záujem o vedu a prírodu a podporovať ich pro - environmentálne zmýšľanie.

Pozitívne postoje detí sa utvárajú nielen prostredníctvom vedomostí, ale aj emocionálnou výchovou a rozvojom emocionálnych kompetencií. Ak máme rozvíjať ich vzťah k živočíšnym druhom a svetu prírody, je potrebné emocionálne spojenie. V našom projekte sa domnievame, že emocionálna inteligencia (EQ) a emocionálne kompetencie môžu pozitívne zlepšiť a ovplyvniť postoje a vedomosti detí. Sme presvedčení, že ak školy zavedú programy, v ktorých sa budú spájať aspekty sociálno- emocionálnej výchovy s využívaním vonkajšieho



prostredia, a zároveň budú realizovať environmentálne projekty malého rozsahu, teda „vrátiť prírodu do škôl“, môže to prispieť k súčasnému rozvoju vedomostí, postojov aj emocionálnej inteligencie detí.

Tento program vznikol v spolupráci štyroch krajín. Uskutočnili sme výskumnú štúdiu a vyvinuli a otestovali novú metodiku práce s deťmi vo veku 4 – 6 rokov. Zameriavala sa na poznávanie prírody a druhov vtákov, pričom do nej bolo začlenené sociálno-emocionálne učenie, takzvaná koncepcia „3 v 1“.

Táto sprievodná príručka programom SEU pre školy je výsledkom trojročnej práce, ktorá sa realizovala v rokoch 2020 až 2023, a prináša novú koncepciu práce s deťmi vonku. Veríme, že súvisiaci program aj aktivity sa vám budú spolu s deťmi, i ďalšími živými tvormi vo vašom okolí, páčiť!

Projekt sa realizoval na nadnárodnej úrovni, pričom každý z partnerov doň priniesol jedinečné skúsenosti, zručnosti a znalosti, pričom sme všetci zdieľali naše spoločné hodnoty a ciele. Na projekte spolupracovali títo partneri:



Španielska ornitologická spoločnosť (SEO), ŠPANIELSKO, sa od roku 1954 venuje ochrane vtákov a ich biotopov, vykonáva štúdie s cieľom rozšíriť poznatky o vtákoch, ako aj znalosti, úctu a rešpekt k vtákom a prírode vo všeobecnosti. Spoločnosť SEO sa zameriava na praktickú environmentálnu výchovu a školenia učiteľov, organizuje vzdelávacie kurzy pre žiakov, mládež i dospelých a spolupracuje so základnými a strednými školami a univerzitami po celom Španielsku.

https://seo.org/?gclid=Cj0KCQiA6LyfBhC3ARIsAG4gkF8xw3LQ7IGY8OZ41I00_PNFmftyVFUagjWu1MiJyVQTP122V4qloMaAt5OEALw_wcB



MILANTA, ŠPANIELSKO, sa špecializuje na renaturalizáciu priestorov, v rámci ktorej navrhuje a buduje prvky na podporu biodiverzity v školách. Zameriava sa na rastliny a prírodné prvky na vytváranie záhrad, ktoré poskytujú domov rôznym druhom kvetov, hmyzu a vtákov. Pri pretváraní priestorov sa kladie osobitný dôraz na spoločné vzdelávanie, spoluprácu detí i dospelých a emocionálnu výchovu.

www.milanta.net



BirdLife MALTA (BLM) je najstaršia environmentálna organizácia na Malte a jej poslaním je chrániť voľne žijúce vtáky, ich biotopy a biodiverzitu, pričom spolupracuje s ľuďmi na udržateľnom využívaní prírodných zdrojov. Prostredníctvom projektov zapájania komunity a prírodných rezervácií pomáha Birdlife Malta vytvárať domovy pre prírodu a bezpečné miesta pre sťahovavé i nesťahovavé vtáky. Poslaním organizácie BirdLife Malta v oblasti výchovy a vzdelávania je spájať ľudí s prírodou prostredníctvom formálnych aj neformálnych programov s dôrazom na zážitkové učenie.

<https://birdlifemalta.org/>



Slovenská ornitologická spoločnosť, SOS/Birdlife Slovensko, je súčasťou medzinárodnej organizácie Birdlife International. Organizácia plní svoje poslanie prostredníctvom monitorovania vtáctva a praktickej ochrany (hniezdne búbky, hniezdne plošiny, správa biotopov, vytváranie mokradí). Dôležitou súčasťou jej práce je environmentálna výchova zameraná na zvyšovanie povedomia verejnosti (prostredníctvom prednášok a exkurzií, dobrovoľníckych táborov, publikácií a vzdelávacích programov).

<http://www.vtaky.sk/>



Learning through Landscapes (Ltl), VEĽKÁ BRITÁNIA, je popredná charitatívna organizácia vo Veľkej Británii, ktorá sa špecializuje na učenie vonku a hru pri vzdelávaní. Jej odborné znalosti vychádzajú z 30 - ročných skúseností v oblasti praktickej činnosti a výskumu. Cieľom organizácie Ltl je umožniť deťom byť v spojení s prírodou, čo má zabezpečiť, aby boli aktívnejšie, viac sa zapájali do učenia, rozvíjali svoje sociálne zručnosti a bavili sa vonku. Organizácia Ltl má tiež bohaté skúsenosti s rozvojom programov odbornej prípravy učiteľov, ktoré sa zameriavajú na využívanie vonkajšieho prostredia. Okrem poskytovania metodologickej podpory učiteľom má organizácia Ltl aj odborné znalosti v oblasti zmeny školských areálov, ich prepájania s učením sa a hrou vonku a poskytovaním podpory učiteľom v tejto oblasti.

<https://ltl.org.uk/>



Prešovská univerzita (PU), SLOVENSKO. Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky a psychológie Pedagogickej fakulty PU, rozvíja a vedie študijné programy pre budúcich učiteľov materských škôl a prvého stupňa základných škôl. Okrem nich má skúsenosti s realizáciou programov zameraných na sociálno - emocionálnu výchovu, ako aj s realizáciou výskumu. Katedra má skúsenosti s tvorbou metodických materiálov súvisiacich s outdoorovou edukáciou, ktoré získala v rámci projektu TAKE ME OUT ERASMUS+, ako prvá z vysokých škôl na Slovensku.

<https://www.unipo.sk/pedagogicka-fakulta/katedry/kpepp/>



INAK, SLOVENSKO, je mimovládna organizácia, ktorá sa snaží robiť veci „INaK“, podľa možnosti „inovatívne a kreatívne“. Občianske združenie „INaK“ vzniklo v roku 2014 ako skupina ľudí so skúsenosťami v oblasti zavádzania inovatívnych prístupov s využitím aktivizačných metód a IKT vo vyučovaní, ako aj v oblasti tvorby didaktických materiálov, projektového riadenia, organizovania školení, metodických tréningov a ďalších činností v oblasti inovatívneho vzdelávania. Prostredníctvom našich činností sa snažíme podporovať rozvoj ľudských zdrojov. Zameriavame sa na využívanie inovatívnych prístupov a tvorivých metód vo výchovno - vzdelávacom procese a pri práci s rôznymi cieľovými skupinami – deťmi, mládežou i dospelými. Naše projekty podporujú celoživotné vzdelávanie a pomáhajú rozvíjať kľúčové kompetencie. Združenie INAK iniciovalo a viedlo toto partnerstvo na základe svojho predchádzajúceho úspešného medzinárodného projektu TAKE ME OUT ERASMUS+, z ktorého tento projekt – SEU pre ŠKOLY, vychádza. <https://takemeoutproject.eu/>
www.trochuinak.sk



3. Predstavenie koncepcie „3 v 1“

Rozvoj emocionálnej inteligencie a sociálnych zručností detí, najmä v predškolskom veku, by mal kráčať ruka v ruku s rozvojom vzťahu k ostatným živým druhom a prírode. Psychológovia poukazujú na dôležitú úlohu EQ v rámci vzdelávania a podpory rozvoja detí.

Čo vlastne znamená emocionálna inteligencia? Emocionálna inteligencia (EQ) je schopnosť pozorovať a porozumieť našim vlastným pocitom a emóciám a vedieť, ako ovplyvňujú naše správanie, konanie a rozhodovanie. Schopnosť vyjadrovať a ovládať svoje emócie je dôležitá, rovnako ako je dôležité aj rozpoznávanie pocitov iných ľudí a toho, ako by sme mohli reagovať v ich situácii, ak by sme sa v nej ocitli, čo nám umožňuje budovať vzťahy a úspešne komunikovať s inými ľuďmi.

Človek s vysokým EQ dokáže ovládať svoje nálady, rýchlo sa prispôsobuje novým situáciám, rieši konflikty a medziľudské vzťahy, je obľúbený v kolektíve a je priateľský, milý a empatický. Podľa odborníkov je emocionálne zdravie základnou potrebou efektívneho vzdelávania. Deti by mali byť vybavené schopnosťami, ako je sebadôvera, motivácia, starostlivosť o seba, empatia, angažovanosť a uvedomovanie si tohto všetkého, ako aj vnímanie potrieb iných ľudí. Žiaci by sa v škole nemali učiť a memorovať „nasilu“, ale dnes hovoríme o rozvíjaní ich schopnosti učiť sa. Hovorí sa, že ľudia s vysokým EQ dosahujú vo všeobecnosti lepšie výsledky v práci a sú spokojnejší so svojím životom. Rozvíjanie emocionálnych zručností nám môže pomôcť prekonávať rôzne životné prekážky, dosahovať ciele a posilňovať vnútornú motiváciu.

V rámci nášho projektu sme presvedčení, že EQ a emocionálne kompetencie detí môžu ovplyvniť a pozitívne zlepšiť ich postoje a vedomosti. Preto sme program založili na koncepcii 3 v 1, v rámci ktorej sme spojili učenie sa vonku a sociálno - emocionálne učenie s informáciami o vtákoch a svete prírody, aby sme prispeli k zlepšeniu vedmostí, vzťahu k prírode, k sebe navzájom ale i k zdraviu a pohode detí. Sociálno -emocionálne učenie je základom bezpečného a úspešného učenia sa. Zlepšuje zručnosti žiakov, poskytuje im techniky zvládania rôznych situácií a schopnosti uspieť v živote, škole i kariére. Výskum ukazuje, že zaradenie aktivít, či komplexných programov SEU môže znížiť riziko depresí či stresu a zvýšiť pocit pohody. Deti z programov SEU navyše rady chodia do školy.

Takéto programy majú viacero výhod. Žiaci sa učia rozpoznávať svoje pocity a ovládať svoje správanie, chápu perspektívu druhých a sociálne sa navzájom ovplyvňujú. Majú tiež pozitívny postoj k sebe samým, k ostatným ľuďom aj k úlohám, ktoré si vyžadujú väčšiu vytrvalosť – dokážu robiť uvážené osobné a spoločenské rozhodnutia. U detí z programov SEL možno tiež pozorovať pozitívnejšie sociálne správanie a vzťahy s rovesníkmi i dospelými, majú menej problémov so správaním, lepšiu dochádzku a lepšie známky. Z dlhodobého hľadiska majú tieto



deti väčšiu šancu vytvárať dobré rodinné vzťahy, vykazujú lepšie duševné zdravie a prispievajú k aktívnemu občianstvu.

Keď je to dobré pre nich, je to dobré aj pre vás

V programe vás budeme nabádať k tomu, aby ste aj vy pretvorili svoje vonkajšie priestory podľa potrieb detí a vtákov, a vytvorili tak dobré prostredie pre všetkých. Vytvoríte tak paralelu medzi tým, čo potrebujú vtáky, prípadne aj ďalšie živé tvory, aby boli zdravé a bolo im dobre (vodu, rastliny, potravu, tiché miesta), a tým, čo potrebujú deti, aby sa cítili dobre (prírodu, hru, pohyb, tiché miesta).

Pri rozvíjaní svojich priestorov a aktivít môžete prípadne zvážiť nasledujúce otázky: Ako sa dnes cítim? Ako sa podľa mňa dnes majú vtáčiky? Čo vtáčiky potrebujú, aby boli zdravé a spokojné? Čo potrebujem ja, aby som sa cítil/a dobre? Vďaka čomu sa cítim pokojne a spokojne? Čo môžem urobiť, aby som vtáčikom pomohol/pomohla? Čo môžem zmeniť, aby som sa na školskom dvore cítil/a lepšie, alebo aby som niečo zlepšil/a pre vtáčiky/voľne žijúce zvieratká?



4. Výsledky zo zahraničia (štúdia)

Výskumná časť tohto projektu sa uskutočnila na školách v štyroch partnerských krajinách. Do výskumu boli zapojené deti, ale i rodičia a učitelia. Údaje zozbierala a analyzovala Prešovská univerzita v Prešove.

Hlavné zistenia tejto štúdie sú uvedené nižšie, súhrnnú správu nájdete v Prílohe č. 1 na konci tohto dokumentu.

Úvod

Sociálno-emocionálne učenie (SEU) a programy prevencie duševného zdravia sú veľmi obľúbené na celom svete, avšak na hodnotenie ich účinku na deti v materských školách existuje len obmedzený výskum. Prvé roky života človeka sú rozhodujúce tak pre jeho úspech v škole, ako aj pre celý život v dospelosti. Práve v tomto štádiu vykazuje mozog jedinečnú plasticitu a pozoruhodný vývoj. Nervové dráhy sa vyvíjajú prostredníctvom vonkajších podnetov, ktoré zasa majú vplyv na emocionálne, sociálne a intelektové zručnosti a kompetencie detí (Allen a Kelly, 2015).

Otázky, ktoré sme chceli v rámci výskumu zodpovedať

Po realizácii vzdelávacieho programu, ktorý vznikol v rámci projektu SEU, budú deti predškolského veku:

- mať viac rozvinuté sociálne a emocionálne kompetencie?
- vykazovať prosociálne správanie?
- mať lepšie vedomosti o vtákoch?

Na výskume sa zúčastnilo celkovo 257 detí vo veku 4 až 6 rokov, 30 učiteľov a 299 rodičov. Školy boli rozdelené do troch skupín:

Skupina č. 1, v rámci ktorej deti absolvovali program SEU prevažne vo vnútorných priestoroch.

Skupina č. 2, v rámci ktorej žiaci absolvovali program SEU prevažne vo vonkajších priestoroch.

Skupina č. 3 bola kontrolná skupina. Jej členovia program nerealizovali, ale na začiatku a na konci výskumného obdobia vyplnili dotazníky.



Výsledky:

Programu SEU sa úspešne podarilo zvýšiť:

- vedomosti a porozumenie detí o vtákoch
- prosociálne správanie detí, pochopenie pocitov druhých, empatiu, prejavenie podpory druhým, pozitívne konanie
- emocionálne kompetencie
- spojenie s prírodou
- pocit pohody
- Využívanie aktivít SEU pozitívne ovplyvnilo rozvoj osobnosti detí predškolského veku. Výsledky nášho výskumu potvrdzujú pozitívny vplyv programu SEU na komplexný rozvoj osobnosti detí predškolského veku z hľadiska sociálno-emocionálnych kompetencií, kognitívnych schopností, prosociálneho správania a duševnej pohody.
- Pobyt vonku mal na väčšinu detí vo vyššie uvedených oblastiach pozitívny vplyv.
- Program SEU u detí významne ovplyvnil širokú škálu výsledkov vo viacerých oblastiach.

Program SEU dosiahol významný efekt vo všetkých skúmaných kategóriách výsledkov: zlepšenie zručností SEU, postoj k sebe a ostatným, pozitívne sociálne správanie, menej problémov so správaním, nižšia emočná úzkosť a zlepšenie vedomostí.

Program SEU významne zlepšil získané kompetencie, čo potvrdzuje zistenia iných štúdií, ktoré potvrdzujú, že SEU program môže zlepšiť komplexnú osobnosť dieťaťa.



5. Ako používať túto príručku

V priebehu tvorby tohto projektu sa nám podarilo vyriešiť hlavné problémy, pred ktorými stoja školy a učitelia, keď sa usilujú intenzívne začleňovať učenie vonku a v prírode do svojej každodennej vyučovacej praxe. Cieľom tejto príručky je poskytnúť odpovede a ponúknuť nápady na riešenie prípadných obáv, či problémov, aby každý z vás mohol začleniť učenie vonku a kontakt s prírodou do každodenného života detí. Uvidíte, že sa to dá!

Toto nie je lineárna príručka, nie je tak navrhnutá. Táto príručka vám poskytne konkrétne nástroje a podnety a pomôže vám rozvíjať svoju každodennú vyučovaciu prax z inej perspektívy. Aj keď sa vydáme rôznymi cestami, môžeme všetci dosiahnuť rovnaký cieľ: ponúknuť deťom z akéhokoľvek prostredia reálne možnosti kontaktu s vonkajším prostredím a prírodou. Zlepší sa tým ich environmentálne povedomie a prebudí láska k prírode a k životu ako takému, čo následne prispeje k zlepšeniu ich emocionálnej a sociálnej pohody.

Posolstvo je veľmi jasné: keď je to dobré pre ne (vtáky), je to dobré aj pre nás (ľudí)! „To“ znamená vonkajšie prostredie, o ktoré sa s nimi delíme. Musíme pochopiť, že sme od prírody navzájom úplne závislí.

Nejde o to, aby ste prešli naraz od ničoho ku všetkému; ide o to, aby ste zavádzali každodenné návyky do vašej praxe postupne, krok za krokom, bez toho, aby vás to preťažilo. Spočiatku, keď budete chcieť naplno využívať dynamiku a všetky možnosti vonkajšieho prostredia, nemusí to hneď fungovať tak, ako by ste chceli. Vy aj vaše deti potrebujete čas na adaptáciu.

Veľmi často sa stáva, že na začiatku budete mať pocit, že vás množstvo vecí rozptyľuje alebo brzdí. Ak však tieto postupy plne začleníte do každodennej praxe, uvidíte, že toho, čo vás rozptyľovalo, či spôsobovalo obavy, bude ubúdať, pretože chodenie von prestane byť výnimočnou udalosťou, stane sa vašou každodennou rutinou aj žiadanou potrebou a objavia sa pred vami veľmi zaujímavé nové, nekonečné možnosti učenia.

Je veľmi dôležité, aby ste si vy aj deti prestali asociatívne spájať nasledovné: že trieda je na to, aby sme v nej plnili úlohy súvisiace s koncentráciou, a vonkajšie prostredie je na oddych, teda na behanie a pohybové aktivity. Musíme sa dostať do bodu, keď sa budeme aj vonku vedieť sústrediť na čítanie, budeme ticho, aby sme mohli pozorovať vtáky, alebo sa môžeme venovať nejakej činnosti z učebných osnov. Musíme túto doterajšiu zaužívanú predstavu o využití priestorov vnútri i vonku, a tradíciu porušiť, aby sme sa posunuli vpred. A postupne sa prestali báť prenášať čo najviac aktivít zvnútra von.

Čo nájdete v tejto príručke?



V prvom rade sme sa snažili reagovať na hlavné ťažkosti, ktoré nám tlmočili učitelia, ktorí sa zúčastnili na pilotnom testovaní.

Medzi najčastejšie prekážky, s ktorými sa stretávame, patria napríklad problémy týkajúce sa spájania predpísaných učebných osnov, ktoré požaduje vzdelávací systém každej krajiny, s návrhmi SEU ale aj akéhokoľvek iného programu. Ďalej sú to školské dvory a areály škôl, v ktorých je často len veľmi málo priestoru, prírody, alebo ťažkosti spojené so zachovaním prírodných prvkov, ale aj mnohé ďalšie.

Ponúkame vám tiež niekoľko tipov a nápadov, ktoré vám uľahčia vymýšľanie outdoorových aktivít, poskytnú dynamiku a zážitky s možnosťou prispôsobovať ich potrebám a záujmom vašich skupín. Veríme, že takto vytvoríme organické prepojenie medzi tým, čo chcete u detí podporovať, potrebujete rozvíjať v rámci učebných osnov a skutočnosťou, že budete chodiť častejšie von a prichádzať do kontaktu s prírodou.

Okrem toho vám ukážeme príklady denného režimu a každodenné uvítacie rituály, ako aj možnosti hlbšieho kontaktu s deťmi, aby ste sa mohli prejavovať, počúvať, pozorovať a rozprávať so svojimi skupinami. Tieto návrhy, v ktorých je jasne začlenený vonkajší a prírodný rozmer, vám pomôžu pri štruktúrovaní denného režimu vašej triedy i školy, pričom budú prispievať k rozvoju sociálnych a emocionálnych zručností detí a ich kompetencií.

A napokon tu nájdete množstvo konkrétnych aktivít, ktoré vám pomôžu naplno využívať uvedenú metodiku v praxi pre potreby vašich detí a žiakov. Aktivity sú usporiadané podľa tematických okruhov s otázkami o vtákoch. Začíname tým, čo nevieme, teda tým, čo nás zaujíma a o čom sa chceme dozvedieť viac, a pokračujeme až po lepšie chápanie vtákov, pričom sa zároveň učíme vyjadrovať a počúvať samých seba a pozorovať veci a ľudí okolo nás.

Vitajte v programe SEU!

V tomto programe by sme s vašou pomocou chceli:

- rozvíjať sociálne a emocionálne kompetencie detí
- podporiť u detí poznávanie prírody
- rozvíjať pozitívny vzťah k prírode a vonkajšiemu prostrediu
- posilniť spojenie s prírodou
- prispieť k celkovému rozvoju dieťaťa a jeho telesnej i duševnej pohode!



6. Metodické a logistické výzvy - ako ich zvládnuť

6.1 Problém zavádzania všetkých aktivít do učebných osnov

Tento program nie je o tom, aby ste robili ešte ďalšiu vec navyše, ale skrátka aby ste robili veci inak – aby ste do svojej praxe jednoducho začlenili pobyt vonku v prírode a zároveň naplňali očakávania vašich učebných osnov.

Napríklad v škole Montserrat Solà v katalánskom meste Mataró, ktorá bola zapojená do našej štúdie a testovania programu, nesie každá trieda názov stromu, ktorý žiaci vysadili pred triedami a ktorý sa naučili hlbšie spoznať. Spojili výlety do prírody, ktoré zvyčajne absolvujú, s témou vtákov, a keď si zriaďujú kútiky na podporu čítania, písania, matematických zručností atď., jeden z nich vždy vytvorí vonku. Takto začali deti začleňovať postupne do svojho učenia vonkajší priestor a vytvorili si tam napríklad priestor na sústredenie, pričom chodenie v malých skupinkách im pomáha užívať si pobyt vonku pokojnejšie a tichšie.

„Jedným z cieľov nášho centra je priblížiť žiakom ich bezprostredné okolie a projekt sme prispôbili vtákom, ktoré žijú na našom dvore a v našom meste. Keďže sme centrum pripojené aj k programu Zelená škola, náš projekt sa zameriava na starostlivosť o životné prostredie. V rámci projektu sme navštívili záhradu, ktorú má škola v poľnohospodárskej oblasti v blízkosti školy. Naše triedy sú pomenované podľa stromov.“ (Učiteľka zo školy Montserrat Solà v meste Mataró)

6.2 Regulácia využívania ihriska a času stráveného vonku

Flexibilný a otvorený rozvrh môže prispieť k začleneniu tohto priestoru mimo času, ktorý denne strávite s deťmi na školskom dvore. Ďalšou možnosťou je uvažovať o priestore školského dvora ako o ďalšej učebni a regulovať jeho využívanie. Ak si rozvrhneme dvor koncepčne, môže nám to pomôcť aj pri jeho rozmanitom využívaní – časť môžeme využívať napríklad ako priestor na manipuláciu s predmetmi, pracovnými nástrojmi (napr. kladivo, píla, hrable, metlička apod.) a experimentovanie, ďalší na vykonávanie umeleckých a tvorivých činností, ďalší na čítanie rozprávok atď. Neskôr vám napovieme viac!

„Pred triedami máme ihrisko, a to nám veľmi uľahčilo situáciu. Vytvorili sme stabilný hrací priestor na prenášanie vody a hru s ňou a každý deň sme desiatovali pod naším stromom.“ (Učiteľka zo školy Montserrat Solà v meste Mataró)



6.3 Čo ak nemáme dostatok vedomostí o prírode a vtákoch

Tento argument sa objavil pri viacerých príležitostiach. Často sa bojíme venovať problémom a témam, ktoré nepoznáme do hĺbky, ale kľúčom tohto projektu je objavovať a učiť sa spolu s deťmi a žiakmi. Pre proces učenia sa je dobré, keď deti vidia, že my dospelí nevieme všetko, pretože najdôležitejšie je odovzdať im skúsenosť, poznanie, čo robíme a musíme robiť, ak niečo nevieme. Aké otázky si kladieme? Kde hľadáme informácie? Ako nachádzame a spracúvame odpovede? Je to začiatok kritického, vedeckého a filozofického myslenia a podporuje aj učenie detí!

„Všetky materiály, ktoré nám poslali, nám pomohli rozšíriť si vedomosti. Učili sme sa spolu s deťmi.“ (Učiteľka zo školy Montserrat Solà v meste Mataró)

6.4 Priveľa detí vonku na jedného učiteľa

Tento problém má rôzne podoby a závisí od kontextu každej krajiny. Jedným z riešení, na ktoré prišli učitelia v Katalánsku (Španielsko), je zapojiť do dozoru aj rodiny a učiteľov na dôchodku. Na jedno dieťa tak pripadne viac dospelých a deti sa budú cítiť príjemnejšie a pokojnejšie, keď pôjdu von.

Mnohé školy, ktoré prijali toto opatrenie, odporúčajú vytvoriť si na začiatku školského roka databázu vhodných osôb a nabádať rodiny, aby takto sprevádzali aj iné skupiny detí v škole, nielen triedu svojho dieťaťa.



7. Výzvy týkajúce sa vonkajšieho priestoru - ako ich zvládnuť

7.1 Ako naturalizovať dvory

Od myšlienky k činom

Než začnete s naturalizáciou vonkajších priestorov, je veľmi dôležité zohľadniť ich využitie. Aké činnosti chcete podporovať, aké aktivity sú potrebné na to, aby vonkajší priestor vyhovoval potrebám všetkých detí, potrebám vtákov, drobných živočíchov a rozmanitosti druhov. A predovšetkým majte na pamäti, že toto nie je proces, ktorý prebehne za pár mesiacov, ale v niektorých prípadoch môže trvať aj roky, kým dosiahnete vyvážený, udržateľný a biologicky rozmanitý vonkajší priestor. Ak sa chcete dozvedieť viac, pozrite si tento odkaz: [Zdroje | Prirodzený začiatok](#)

Spojenie detí s prírodou v školách má pozitívny vplyv v mnohých ohľadoch, napríklad:

Podporuje viaceré oblasti vývoja. Príroda je dôležitá pre vývoj detí vo všetkých hlavných oblastiach – intelektuálnej, emocionálnej, sociálnej, duchovnej aj fyzickej (Kellert, 2005).

Podporuje tvorivosť a riešenie problémov. Štúdie detí na školských dvoroch zistili, že na zelených plochách sa deti venujú tvorivejším formám hry. Pri hre zároveň viac spolupracujú (Bell a Dymont, 2006). Hra v prírode je zvlášť dôležitá pre rozvoj tvorivosti, riešenia problémov a rozvoja intelektu (Kellert, 2005).

Zlepšuje kognitívne schopnosti. Blízkosť prírodného prostredia, výhľad naň a každodenné vystavovanie sa prírodnému prostrediu zvyšuje schopnosť detí sústrediť sa a zlepšuje ich kognitívne schopnosti (Wells, 2000).

Zlepšuje študijné výsledky. Štúdie z USA ukazujú, že školy, ktoré využívajú vonkajšie učebne a ďalšie formy zážitkového vzdelávania v prírode, napomáhajú významnému pokroku žiakov v oblasti spoločenských vied, prírodných vied, jazykov a matematiky. Žiaci, ktorí boli zapojení do outdoorových programov zameraných na prírodné vedy, zaznamenali zlepšenie výsledkov v skúškach z prírodných vied o 27 % (Americký výskumný inštitút, 2005).

Zmierňuje príznaky poruchy pozornosti (ADD). Kontakt so svetom prírody dokáže výrazne zmierniť príznaky poruchy pozornosti už u päťročných detí (Kuo a Taylor, 2004).



Zvyšuje fyzickú aktivitu. Deti, ktoré majú skúsenosti so školskými areálmi s rozmanitým prírodným prostredím, sú fyzicky aktívnejšie, viac dbajú na správnu výživu, sú k sebe slušnejšie a tvorivejšie (Bell a Dymont, 2006).

Zlepšuje výživu. Deti, ktoré si pestujú vlastnú potravu, častejšie jedia ovocie a zeleninu (Bell a Dymont, 2008) a vykazujú vyššiu úroveň vedomostí o výžive (Waliczek a Zajicek, 2006). Je tiež pravdepodobnejšie, že zdravé stravovacie návyky si zachovávajú počas celého života (Morris a Zidenberg-Cherr, 2002).

Zlepšuje zrak. Viac času stráveného vonku súvisí u detí a dospelujúcich so zníženou mierou krátkozrakosti, odborné nazývanej myopia (Americká akadémia oftalmológie, 2011).

Zlepšuje sociálne vzťahy. Deti sú múdrejšie, lepšie vychádzajú s ostatnými, sú zdravšie a spokojnejšie, ak majú pravidelne možnosť voľnej a neštruktúrovanej hry vonku (Burdette a Whitaker, 2005).

Zlepšuje sebadisciplínu. Prístup k zeleným priestranstvám, či dokonca aj výhľad na zelené prostredie, zvyšuje pokoj, sebaovládanie a sebadisciplínu u mládeže v centrách miest, najmä u dievčat (Taylor, Kuo a Sullivan, 2001).

Znižuje stres. Výhľad na zeleň a zelené rastliny znižujú stres u veľmi vystresovaných detí. Výraznejšie výsledky vykazujú lokality s väčším množstvom rastlín, zelenšími výhľadmi a prístupom k prírodným ihriskám (Wells a Evans, 2003).

Podrobnejšie informácie nájdete tu:

([benefits_of_connecting_children_with_nature_infosheet.pdf](#) ([naturalstart.org](#))):



Rozmanitosť biotopov je zárukou biodiverzity

Pojem „rozmanitosť biotopov“ sa týka širokej škály prostredí, ekosystémov a výklenkov, ktoré sa nachádzajú v určitej geografickej oblasti, vrátane školského dvora vašej materskej školy. Tento pojem úzko súvisí s „biodiverzitou“, ktorá zahŕňa všetky rozmanité druhy rastlín, živočíchov, húb a baktérií, ktoré sa vyskytujú v konkrétnej oblasti. Je dôležité pochopiť, že tieto dva pojmy sú navzájom prepojené, pretože rozsah biotopov priamo ovplyvňuje rozmanitosť druhov, ktorým sa môže v danej oblasti dariť. Rozmanité biotopy zabezpečujú, že tu môže harmonicky spolunažívať širšia škála druhov, z ktorých každý má svoje vlastné a jedinečné ekologické potreby.

Činnosti človeka, ktoré poškadzujú alebo ničia biotopy, môžu, žiaľ, viesť k poklesu biodiverzity. Keď dôjde k strate biotopov, jednotlivé druhy strácajú svoj domov a snažia sa prežiť v zmenenom prostredí. My však máme moc túto situáciu pozitívne ovplyvniť. Úsilie o ochranu prírody sa často zameriava na ochranu rozmanitých biotopov s cieľom ochrániť nespočetné množstvo prírodných druhov, ktoré sú od nich závislé. To podčiarkuje kritický vzťah medzi rozmanitosťou biotopov a biodiverzitou, pričom sa zdôrazňuje význam zachovania rôznych ekosystémov v záujme zabezpečenia dlhodobého zdravia a odolnosti živých systémov našej planéty.

Ako pedagógovia v prostredí materskej školy môžete zohrať významnú úlohu pri zvyšovaní biodiverzity na vašom školskom dvore. Keď vytvoríte miesta bohaté na biodiverzitu, ponúknete deťom možnosť nadviazať hlboký vzťah s okolitým svetom prírody. Pomôže im to uvedomiť si, že všetko živé je navzájom prepojené, čo v nich podporí empatiu a úctu k živým tvorom, s ktorými sa delíme o túto Zem. Navyše ak im už v ranom veku vštepíme zmysel pre biodiverzitu, položíme tým základy ich environmentálne uvedomelého správania do budúcnosti. Vaše dnešné úsilie môže inšpirovať zajtrajších ochranárov.

Premena vonkajších priestorov vašej materskej školy na centrá biodiverzity môže byť inšpiratívnou a vzdelávacou cestou. Nižšie uvádzame niekoľko stratégií, o ktorých môžete pouvažovať, pričom niektoré z nich konkrétnejšie rozoberieme neskôr:



- **Záhrady s pôvodnými rastlinami:** Vytvorte záhrady s pôvodnými rastlinami, ktoré priťahujú miestne voľne žijúce živočíchy, ako sú motýle, včely a vtáky. Tieto rastliny sú prispôbené podnebiu danej oblasti a poskytnú potravu a úkryt rôznym druhom.
- **Biotopy voľne žijúcej zveri:** Nainštalujte vtáacie búdky, búdky pre netopiere a hmyzie hotely, ktoré poskytnú domov rôznym živočíchom. Poučte deti o význame týchto biotopov a živočíchov, ktoré ich obývajú.
- **Kompostovanie a recyklácia:** Vzdelávajte deti o kompostovaní a recyklácii a v rámci toho zriadte kompostéry a recyklačné stanice. Podporíte tým udržateľné myslenie detí a zároveň zdravie pôdy.
- **Prírodné priestory na hranie:** Navrhňte vonkajšie priestory s prírodnými prvkami, ako sú drevené polená, pníky, skaly či piesok, ktoré v deťoch podporia nápaditú hru a bádanie. Takéto priestory imitujú prírodné prostredie a priťahujú rozmanité druhy.
- **Jazierko alebo vodný prvok:** Ak je to možné, vytvorte malé jazierko, napájadlo pre hmyz a vtáky, alebo iný vodný prvok, ktorý priláka žaby, hmyz, iné drobné živočíchy a vodné rastliny. Poskytne vám to jedinečnú príležitosť na učenie o vodných ekosystémoch.
- **Vychádzky do prírody a objavovanie:** Organizujte vychádzky do prírody, ktoré umožnia deťom pozorovať a spoznávať rôzne rastliny, hmyz a živočíchy v prostredí materskej školy.
- **Sezónne pozorovania:** Povzbudzujte deti, aby pozorovali zmeny v okolí prostredí v priebehu rôznych ročných období. Pomôže im to pochopiť životný cyklus rastlín a živočíchov.
- **Učebne vonku:** Zriadte vonku priestor pre učebňu, kde bude môcť prebiehať výuka. Deťom tak poskytnete možnosť priamo spoznávať biodiverzitu.
- **Záhradkárske činnosti:** Zapojte deti do sadenia, polievania a starostlivosti o záhradu. Táto praktická skúsenosť v nich podporí zmysel pre zodpovednosť a chápanie sveta prírody.
- **Prírodné umenie a remeslá:** Využívajte materiály, ako sú listy, vetvičky a kvety, na umelecké a remeselné práce. Podporuje to tvorivosť a zároveň spája deti s prírodou.



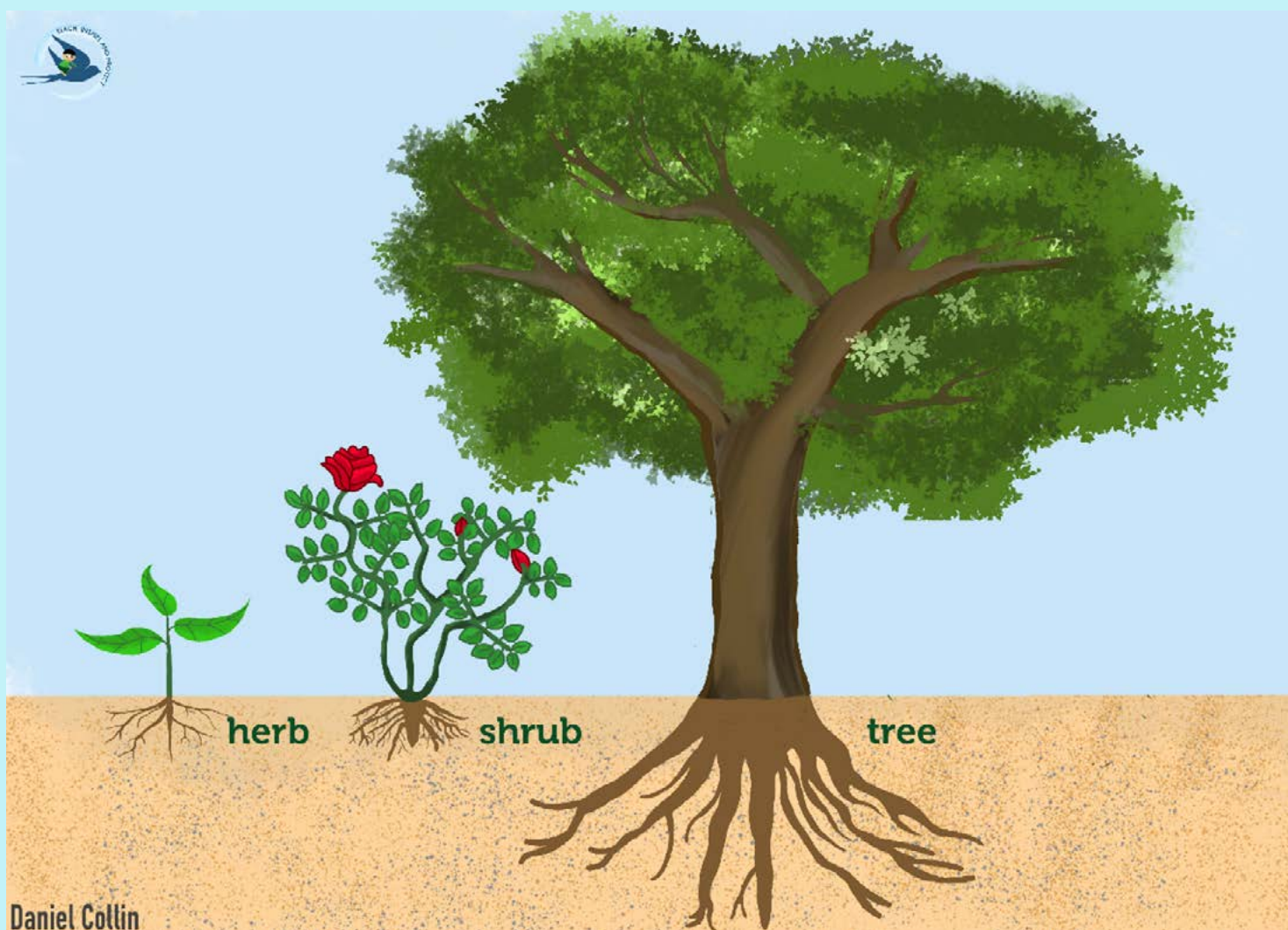
Zvyšovanie biodiverzity vo vonkajšom prostredí materskej školy nie je len o vytváraní bohatého prostredia pre voľne žijúce živočíchy, ale aj o tom, že v malých žiakoch pestujeme zmysel pre úžas, zvedavosť a zodpovednosť voči prírode.

V kontexte materskej školy možno myšlienku rozmanitosti biotopov metaforicky aplikovať na prostredie, v ktorom sa malé deti učia. Tak ako rozmanité biotopy v prírode podporujú život rôznych prírodných druhov, aj materská škola, ktorá ponúka rôzne vzdelávacie priestory a aktivity, podporuje rozmanité potreby a záujmy malých žiačikov. Každý jedinečný „biotop“ v rámci materskej školy poskytuje deťom príležitosť skúmať a rozvíjať rôzne zručnosti, čím podporuje všestrannú vzdelávaciu skúsenosť.

Byliny, kríky, stromy - všetko má svoj význam

Rastliny nám poskytujú čerstvý vzduch a kyslík potrebný na udržanie života na Zemi. Vytvárajú tiež prostredie a zdroj potravy pre rôzne druhy hmyzu, motýľov a drobných živočíchov, čím prispievajú k biodiverzite.

Existujú rôzne druhy rastlín: byliny, kríky a stromy, pričom všetky majú hlboký význam pre prírodu, biodiverzitu a človeka. Byliny majú mäkkú stonku, kríky sú krovité rastliny strednej veľkosti a ich konáre začínajú od zeme, kým stromy sú vysoké a veľké rastliny s drevnatou stonkou.



Niektoré z výhod, ktoré rastliny poskytujú prírode a človeku, sú spoločné pre byliny, kríky aj stromy, zatiaľ čo iné sa týkajú len danej kategórie. Pozrite si tabuľku nižšie.

Význam	Byliny	Kríky	Stromy
Dôležitý biotop a zdroj potravy pre organizmy (napr. opeľovače)	√	√	√
Prevenca erózie a ochrana pred stratou vrchnej vrstvy pôdy (ornice)		√	√
Zabezpečovanie tieňa, znižovanie tepelného stresu a zmierňovanie klimatických zmien			√
Zabezpečovanie mikroklimy, poskytovanie útočiska pre živočíchy, a tým aj podpora biodiverzity		√	√
Kulinárske, liečivé, aromatické a okrasné vlastnosti	√	√	√
Udržateľné záhradníctvo	√		
Ekologická obnova		√	
Kolobeh živín	√	√	√
Hospodárenie s vodou		√	√
Poskytovanie dreva			√
Ekonomické výhody			√
Kultúrne prepojenie a vnútorná hodnota	√	√	√

Rôzne druhy bylín, kríkov a stromov sú nevyhnutné na zachovanie biodiverzity, pretože všetky majú svoj ekologický význam. Prostredníctvom trvalo udržateľných postupov, zalesňovania a vzdelávania môžeme zabezpečiť zachovanie týchto neoceniteľných zdrojov a výnimočného prírodného dedičstva pre budúce generácie.

Zlepšovanie dostupnosti kvetov a plodov pre opeľovače

Zlepšovanie dostupnosti divých kvetov a plodov počas celého roka zahŕňa podporu zdravého a rozmanitého ekosystému, ktorý napomáha rastu rôznych druhov rastlín. Aj keď voľne rastúce rastliny nemôžete priamo regulovať, môžete podniknúť niekoľko krokov na podporu ich rastu:

- **Podpora pôvodných rastlín:** Podporujte pestovanie pôvodných divých kvetov a plodonosných rastlín. Pôvodné rastliny sú prispôsobené miestnemu podnebiu a pôdnym podmienkam, vďaka čomu sú odolnejšie a pravdepodobne sa im bude dariť počas celého roka.
- **Obnova biotopu:** Pracujte na obnove tých častí školského dvora, ktoré sú znehodnotené alebo poškodené. V rámci obnovy môžete napríklad odstraňovať invázne druhy, realizovať opätovnú výsadbu pôvodnej vegetácie alebo zlepšiť kvalitu pôdy.

- **Šírenie semien:** Pomáhajte so šírením semien tým, že uľahčíte prístup vtákom a ďalším divým zvieratám, aby mohli prirodzene samy rozširovať semená.
- **Hospodárenie s vodou:** Zabezpečte v oblasti stabilné a udržateľné zásobovanie vodou. Ideálne je zachytávanie dažďovej vody a jej využívanie na polievanie rastlín, či tvorba malých jazierok/napájadiel.
- **Vzdelávajte a zvyšujte povedomie vo vašej škole:** Vzdelávajte učiteľov i deti o význame ochrany divokých biotopov a úlohe divých kvetov pri podpore biodiverzity.
- **Podporujte zodpovedné správanie, napríklad neznečisťovanie prírody odpadkami.**
- **Vytvorte záhrady vhodné pre opeľovače:** Výsadba záhrad s rôznymi kvetmi vhodnými pre opeľovače môže do oblasti prilákať opeľovače. Tieto živočíchy zohrávajú nevyhnutnú úlohu pri rozmnožovaní divo rastúcich rastlín. Opeľovačmi sú nielen včely, ale aj motýle, či iné druhy hmyzu a vtáky.



Zvýšiť dostupnosť kvetov a plodov počas celého roka znamená zvýšiť dostupnosť opeľovačov. Ako to však urobiť? Tu je niekoľko stratégií na podporu opeľovačov počas celého roka:



Vysádzajte pestrú škálu kvitnúcich rastlín: poskytnete tak opeľovačom nepretržitý zdroj potravy počas všetkých ročných období.



Využívajte pôvodné rastliny, ktoré budú pre miestne opeľovače tými najlepšimi zdrojmi. Pôvodné rastliny často ponúkajú viac nektáru a peľu, čím priťahujú rozmanitejšie druhy opeľovačov.





Zaradte rôzne tvary a farby kvetov: rozmanité tvary a farby kvetov priťahujú rôzne druhy opeľovačov.



Vytvorte biotopy, ktoré ponúknu hniezdiská rôznym opeľovačom, ako sú napríklad včely samotárky, motýle a či iný hmyz. Môže sem patriť aj príprava hmyzích hotelov a hniezdných búdok.



Vyhňte sa používaniu chemikálií: pesticídy môžu byť pre opeľovače škodlivé.



Zriadte zdroje vody: zriadte plytké zdroje vody, ako sú napríklad vtáacie vaničky alebo malé jazierka, ktoré poskytnú opeľovačom miesto, kde sa môžu napiť.

Podpora opeľovačov je prospešná nielen pre prírodu, ale má zásadný význam aj pre celosvetovú produkciu potravín a zachovanie biodiverzity!

Ktoré rastliny sú najvhodnejšie?

Súčasťou tvorby záhrady pre voľne žijúce živočíchy je aj výber rastlín, ktoré sú dobre prispôsobené podnebiu regiónu a dokážu podporovať pestrú škálu voľne žijúcich živočíchov v danej lokalite. Výsadba miestnych druhov rastlín nielenže prinesie vašej záhrade úspech, ale zabráni aj invázii cudzích druhov.

Nižšie uvedený zoznam iste nie je pre vašu krajinu úplný a je pravdepodobné, že niektoré druhy vo vašej krajine ani prirodzene nerastú. Kým začnete s tvorbou záhrady, urobte si malý prieskum a dbajte na to, aby ste **použili len miestne druhy**.





Levanduľa



Tymián



Šalvia



Oregano



Bogenvilea



Oleander



Trávnička



Divé kvety
(napr. fenikel)



Rozmarín



Stredomorský cyprus



Figa



Granátové jablko

Uvedené rastliny svojimi pestrými farbami, kvetmi bohatými na nektár, hniezdiskami a výživnými plodmi priťahujú rôzne organizmy, opelovače, ako sú včely či motýle, a vtáky.

Pri navrhovaní záhrady pre voľne žijúce zvieratá zvažte použitie bylín, kríkov aj stromov, aby ste týmto voľne žijúcim živočíchom poskytli rôzne úrovne úkrytov a biotopov. Pôvodné divé kvety, ktoré kvitnú v rôznych časových obdobiach, sú skvelé, pretože poskytujú nepretržitú potravu pre opelovače. A tým, že budete podporovať opelovače a poskytovať potravu a prístrešok voľne žijúcim zvieratám, môžete vytvoriť krásnu a udržateľnú záhradu pre voľne žijúce druhy, ktorá prispeje k zachovaniu miestnej biodiverzity, a to aj priamo na vašom školskom dvore!



Rybníky, jazierka, potoky, priehrady a fontány... kúзло vody

Rybníky, jazierka, potoky, priehrady a fontány zohrávajú kľúčovú úlohu v ekosystémoch a prostredí človeka. Podporujú rozmanitý vodný život, poskytujú biotopy rastlinám a živočíchom a slúžia ako zdroje vody pre poľnohospodárstvo, priemysel a obce.

Vodné útvary sú bohaté ekosystémy, v ktorých žije široká škála vodných druhov. Uľahčujú kolobeh živín, sú živnou pôdou pre rozmnožovanie rýb a obojživelníkov a poskytujú úkryt rôznym druhom hmyzu a ďalším vodným organizmom. Okrem toho dodávajú krajine estetickú krásu a často sa stávajú ústredným bodom parkov a záhrad. Ľudia pri pohľade na tečúcu vodu a jej zvuk nachádzajú pokoj, preto sú obľúbenými miestami na oddych a relaxáciu. V priebehu histórie mali pre mnohé civilizácie kultúrny a náboženský význam a boli zdrojom inšpirácie pre umenie, literatúru a folklór. Navyše fontány majú ochladzujúci účinok v horúcom podnebí a prispievajú k atmosfére verejných priestorov.

Ochrana a obnova vodných útvarov je pre zachovanie biodiverzity nevyhnutná. Úsilie o zníženie znečistenia, udržanie kvality vody a zachovanie pobrežných biotopov má zásadný význam pre blaho vodných ekosystémov. Vodstvo však v súčasnosti stojí pred nejednou výzvou, ako sú napríklad invazívne druhy, znečistenie spôsobené odtokom vody a ľudskou činnosťou, ničenie biotopov alebo zmena vodných tokov v dôsledku rozvoja.

Vodné útvary ponúkajú aj vynikajúce možnosti vzdelávania žiakov všetkých vekových kategórií. Školské dvory materských škôl s vodnými útvarmi, ako sú malé jazierka alebo potoky, ponúkajú výnimočné príležitosti na hlboké zážitky z učenia. Tieto vodné útvary v rámci školského pozemku slúžia ako miniatúrne ekosystémy, ktoré malým žiakom približujú rozmanitosť prírodných druhov. Od žiab a hmyzu cez vodné rastliny až po vtáky



môžu deti pozorovať týchto obyvateľov zblízka, čo v nich rozvíja zvedavosť a úžas. Okrem toho vodné útvary poskytujú hmatateľné prostredie, ktoré uľahčuje výučbu základných pojmov, ako je potravinový reťazec, biotop či zložitá vzájomná závislosť živých organizmov. Priamym pozorovaním sa tieto abstraktné pojmy stávajú prístupnejšími a zrozumiteľnejšími. Tieto vodné útvary slúžia ako vzdelávacie platformy na skúmanie rastu rastlín a fascinujúceho sveta životných cyklov. Mladá detská myseľ môže pozorovať vodné rastliny a snažiť sa pochopiť ich úlohu pri zabezpečovaní základných biotopov a kyslíka pre život pod vodou. Okrem toho tieto ekosystémy ponúkajú deťom jedinečnú príležitosť byť svedkami životných cyklov, ktoré sa im odohrávajú priamo pred očami. V tomto vodnom prostredí môžu pozorovať pozoruhodnú premenu žubrienok na žaby, fascinujúcu metamorfózu hmyzu či dynamické zmeny ročných období.

Vodné útvary na školskom dvore podporujú zmyslové bádanie a možno ich začleniť do priestorov určených na hry. Deti sa môžu hrať s vodou, pozorovať vlnenie a odrazy na vode a venovať sa nápaditým činnostiam, ktoré podporujú tvorivosť a kognitívny rozvoj. Učitelia môžu pripravovať aktivity, ako sú prechádzky v prírode, ponáranie v jazierku či umelecké projekty súvisiace s vodou, pri ktorých sa využívajú vodné útvary ako vzdelávacie nástroje.

Včasné spoznávanie vodných útvarov zvyšuje v deťoch povedomie o význame ochrany biotopov. Deti si rozvíjajú empatiu k živým tvorom, s ktorými sa stretávajú, a vštepujú si tak pocit zodpovednosti za ich blaho. Chápaním biodiverzity vo vodných útvaroch sa v deťoch rozvíjajú hodnoty ochrany prírody a úcty k nej. Ako budú postupne rásť, tieto hodnoty sa môžu ďalej prenášať do ich postojov a činov.



Záhradkárstvo po celý rok, zdravé životné prostredie a zdravé potraviny

Záhradkárstvo na školách môže prispieť k vzdelávaniu detí o tom, ako sa máme starať o životné prostredie a aké dôležité je chrániť prírodné biotopy. Môže tiež pomôcť pri riešení niektorých environmentálnych problémov, pred ktorými stojíme ako spoločnosť, ako je napríklad zmena klímy či strata biotopov.

Vďaka záhradkárstvu na školách môžu mať žiaci k dispozícii zdravé a čerstvé potraviny, učiť sa spoznávať pôvod potravín a lepšie si vyberať, čo si položia na tanier.

Ak chcete na školskom pozemku vytvoriť záhradkársku oblasť, musíte sa riadiť týmito základnými krokmi:

- Získajte povolenie od vedenia školy.
- Zapojte svoju komunitu (učiteľov, rodičov, detí): naplánujte stretnutia na brainstorming, pričom ponúknete rôzne termíny a časy, aby ste prilákali čo najviac jednotlivcov.
- Zorganizujte si skupinu: zvolte menší výbor, ktorý bude zodpovedný za riadenie projektu. Potom stanovte ciele záhradkárskeho programu.
- Navrhňte záhradu. Bude to závisieť od dostupnej plochy. Majte na pamäti, aby ste pestovali prednostne zimujúce rastliny, pretože v júli a auguste žiaci nebudú chodiť do školy, takže ak chcete, aby pozorovali a učili sa pri práci v záhrade, musíte použiť rastliny, ktoré rastú od novembra do júna. V opačnom prípade je dôležité, aby ste našli niekoho, kto bude môcť realizovať projekt počas leta.
- Identifikujte potreby a získajte zdroje.
- Nájdite spôsoby financovania a finančné prostriedky.
- Vážte si dobrovoľníkov. Nie všetku prácu musia vykonávať žiaci a učitelia, dobrovoľníctvo rodičov má vysokú hodnotu. Niektorí rodičia môžu mať bohaté odborné znalosti a môžu tiež pomôcť so spustením projektu a jeho realizáciou. Zapojenie rodičov prispieva k zhodnocovaniu projektu.
- Využite záhradkárstvo nielen na to, aby ste sa dozvedeli viac o pestovaní rastlín a ďalších ekologických otázkach, ale záhradkársky projekt využite aj na to, aby ste sa rozprávali o:
 - konzumácii zeleniny
 - význame zdravej výživy
 - produktoch a výrobkoch z blízkeho okolia
 - sezónnom charaktere potravín, ktoré konzumujeme
 - zaujímavých receptoch zo zeleniny pre zdravú výživu
 - kultúrnych aspektoch niektorých produktov, ktoré pestujeme.

Prostredníctvom projektu školskej záhrady je možné pracovať na všetkých aspektoch učebných osnov. Okrem toho sa pri ňom zlepšujú vzťahy medzi deťmi v rámci spoločnej činnosti, podporuje sa spolupráca a uľahčuje kontakt s prírodou.



Zelené plochy s tieňom ako ochrana pred klimatickými zmenami

Ak chceme prispieť k zmierňovaniu klimatických zmien, prispôbiť sa im a zlepšiť kvalitu života občanov a najmä detí, dôrazne sa odporúča vytvoriť na školských pozemkoch zelené plochy s tieňom. Poobzerajte sa po ploche s tieňom, ak ešte žiadnu nemáte, zriadte si ju. Pamätajte na dôležitú úlohu stromov. Potom vysadte stromy na miestach s pôdou, ktorá umožňuje aj rast bylinnej a krovinatej vegetácie.

Napríklad v Stredomorí, ktoré je jednou z oblastí najviac postihnutých klimatickými zmenami, sa budú prijímať opatrenia na riešenie dôsledkov narastajúcich teplôt a čoraz častejších vln horúčav v podobe rozširovania zelených plôch a oblastí s tieňom a inštalácie vodných fontán na školských ihriskách. Cieľom týchto opatrení je chrániť deti pred uvedenými a ďalšími rizikami, ktoré so sebou nesie zmena klímy, a zlepšiť tak adaptáciu škôl na novú situáciu. Dokonca bude v súvislosti so zvyšujúcimi sa teplotami potrebná aj konsolidácia priestorov, v ktorých sa môžu žiaci „učiť a cítiť sa príjemne“, a minimalizácia vplyvu emisií skleníkových plynov na toto vzdelávacie prostredie.



Zachovanie biodiverzity - úloha celého spoločenstva

Biodiverzita – pojem, ktorý zahŕňa neuveriteľne širokú škálu foriem života na našej planéte, je nielen zdrojom krásy a obdivného úžasu, ale aj kľúčovým základom stability, udržateľnosti a odolnosti ekosystémov. Keď si uvedomíme, akú zásadnú úlohu zohráva vzdelávanie od útleho veku pri formovaní postojov a hodnôt, je zjavné, že zachovanie biodiverzity nie je len zodpovednosťou vládnych predstaviteľov a ochranárskych organizácií, ale je to spoločný záväzok celého výchovno-vzdelávacieho spoločenstva, vrátane materských škôl.

Materské školy slúžia ako počiatočný odrazový mostík na vzdelávacej ceste dieťaťa, kde možno zaslať semienka environmentálneho povedomia. Tieto roky formovania sú rozhodujúce pre vstúpanie základov starostlivosti, zvedavosti a pochopenia sveta prírody. Keď pedagógovia začlenia do vzdelávacieho procesu diskusie o biodiverzite veku primeraným spôsobom, môžu tým podporiť celoživotné spojenie malých detí s ekosystémami, ktoré ich obklopujú. Jednoduché aktivity, ako je pozorovanie miestnych rastlín a živočíchov, starostlivosť o triednu záhradku alebo spoznávanie rôznych biotopov prostredníctvom rozprávok, v nich môže vzbudiť nadšenie a záujem.

Materské školy môžu vo svojich areáloch vytvoriť miniatúrne ekosystémy, ako sú napríklad motýlie záhrady alebo malé jazierka, ktoré poskytnú deťom praktickú príležitosť priamo sledovať biodiverzitu v akcii. Využívaním rôznych vyučovacích metód, ktoré vyhovujú rôznym štýlom učenia, môžu pedagógovia zabezpečiť, aby každé dieťa získalo základné poznatky o význame biodiverzity.

Okrem toho môžu pedagógovia využívať jednoduchý jazyk a interaktívne nástroje, ako sú hry a vizuálne pomôcky, aby deťom predstavili pojmy ako potravinový reťazec, biotopy zvierat či životný cyklus rastlín. Tieto rané základy pripravujú pôdu pre pokročilejšie ekologické chápanie, keď budú deti napredovať na svojej ceste za vzdelaním.

Na záver možno povedať, že materské školy zohrávajú nevyhnutnú úlohu pri pestovaní zárodkov zodpovednosti za životné prostredie. Pestovaním lásky k prírode, chápania biodiverzity a zmyslu pre správcovstvo (angl. stewardship) od útleho veku prispievajú materské školy k širšej celosvetovej úlohe zachovania bohatej tapisérie života na našej planéte. Prostredníctvom spoločného úsilia v rámci celého vzdelávacieho spoločenstva, vrátane pedagógov, rodičov a žiakov, sa poslanie ochrany biodiverzity stáva dosiahnuteľným a udržateľným.



7.2. Uľahčenie využívania vonkajších priestorov - Ako vytvoriť na dvore rôzne druhy atmosféry a rôzne scenáre

Školské ihrisko je priestor, kde je možné rozvíjať viacero rozmerov. Dobrá koncepcia, ktorá bude zohľadňovať využitie a organizáciu priestoru, nám môže pomôcť posilniť a zlepšiť prvky, ktoré sú kľúčové pre kognitívny vývoj a procesy učenia vo viacerých oblastiach.

Vyzývame vzdelávacie komunity, aby si kladli otázky a vymýšľali vnútorné a vonkajšie učebne podľa toho, čo chcú, aby sa dialo vonku z hľadiska učenia, pocitov/potešenia detí a rozvoja ich kompetencií a zručností. Z tohto pohľadu môžete prehodnotiť využitie každého priestoru.

Ak chceme uskutočniť potrebnú premenu, bolo by dobré, aby sa vzdelávacie spoločenstvo na komunikačnej úrovni radilo s učiteľmi, rodinami, mestskou radou a čo najväčším počtom miestnych „spojencov“. Ak bude fungovať komunikácia, oveľa ľahšie nájdete nositeľov zmien, myšlienok a pomoci.

Myslíme si, že najhlbšie a najúspešnejšie premeny sú tie, ktoré sa robia postupne. Nemusíte zmeniť hneď všetko naraz, môžete to robiť po etapách, každý rok jeden krok. Využite všetky sviatky, oslavy a rôzne špeciálne dni na spoluprácu s rodinami!

Nižšie nájdete súbor obrázkov s prvkami, ktoré sú vhodné pre triedu vonku.



7.2.1 Vytváranie kútikov

Experimentovanie – voda, piesok atď.

Sme presvedčení, že experimentovanie je najlepší spôsob, ako rásť a učiť sa, ako na vlastné oči vidieť, ako ručná sila ovplyvňuje mechanizmus a zasahuje do prúdenia vody, a dodáva tak hre aj ihrisku pridanú hodnotu.



Škola Monsignora Jacinta Verdaguera (Katalánsko, Španielsko)



Ponorte sa do ticha (čítanie, odpočinok atď.)

Priestor na spomínanie, stíšenie a „neviditeľnosť – bezpečný úkryt“. Priestor, kde sa dá ukryť a vytvárať nápadité stretnutia. Živé prvky zabezpečujú komplexné a zmysluplné vzdelávanie.



Interagujte a komunikujte

Priestor na spontánne stretávanie.



Škola Bellvitge (Katalánsko, Španielsko)

Pozorujte prírodu
Pozorovateľňa na rozširovanie poznatkov o životnom prostredí.



Pustovňa Sant Roc Paüls (Katalánsko, Španielsko)



Bud'te tvoriví

Tvorivý kútik

Priestor, kde sa zbíha tvorivé dianie, viacúčelový a tvorivý priestor na hodiny v prírode alebo dramatické predstavenia (rolové, či divadelné hry), ktoré obohatia zážitok z pobytu vonku.



Škola Ítaca (Katalánsko, Španielsko)



Škola Gayarre (Katalánsko, Španielsko)

Užívajte si fyzický pohyb
Kútik na podporu iného pohybu ako športového.
Rozvoj motorických zručností a rovnovážnych schopností pre deti od troch rokov.



Škola Til·ler (Katalánsko, Španielsko)



Xirinacs (Katalánsko, Španielsko)



8. Ako sa naučiť zvládať riziká v predškolskom veku

Ak by som sa ako pedagóg spýtal rodiča, či by chcel, aby som jeho dieťa vystavil riziku, odpoveď by určite znela „nie“. Ale ak by som sa ho spýtal, či by chcel, aby som jeho dieťa vystavil výzve, očakával by som kladnú odpoveď. Je dôležité zdôrazniť, že každý z nás vníma riziko inak. To, čo vyhovuje mne, môže byť pre iných už príliš. Vo vzdelávacom prostredí je dôležité diskutovať, spochybňovať a posudzovať riziká v priestoroch, ktoré využívate, a to bez ohľadu na to, či sa nachádzajú v rámci školy alebo za jej múrmi, pokiaľ využívate priestory, ako sú parky, lúky alebo lesy.

Väčšina toho, čo robíme, nesie so sebou určitú mieru rizika, či už používame nožničky, prechádzame cez cestu alebo riadime auto. Robíme to bez toho, aby sme sa vôbec zamýšľali nad tým, aké riziko to obnáša. Sú to veci, ktoré sme sa naučili a vykonávame tak často, že ich už nepovažujeme za nebezpečné. To isté by sme mohli povedať o vonkajších priestoroch. Časom a praxou sa môže spôsob nášho myslenia zmeniť a môže sa stať súčasťou nášho každodenného života. Čím častejšie budete chodiť von, tým viac návykov si vypestujete a zároveň si lepšie uvedomíte, čo potrebujete, výsledkom čoho bude lepšie sebaovládanie, pretože to bude jednoducho súčasť bežného dňa.

Naučiť sa posudzovať mieru rizika a možné dôsledky konania – to všetko prichádza časom, ako rastieme a vyvíjame sa. Ak naše deti vystavíme určitým uváženým rizikám, vyvinú si zmysel pre opatrnosť, schopnosť identifikovať potenciálne problémy, objavovať ich riešenia a pociťovať úspech, keď sa im podarí zdolať prekážku a splniť úlohu. Pomáha im to budovať si sebaúctu a pozitívny obraz o sebe samom.

Riziká, ktoré všetci podstupujeme, nemusia byť len fyzické, ale aj sociálne a emocionálne. Pre niektoré deti môže byť už len samotný pobyt vonku, najmä ak ide o menej známe prostredie, emocionálnou výzvou. Už len tá rozľahlosť otvoreného priestoru je pre ne niečo, s čím sa musia vyrovnávať a naučiť sa ovládať tam svoje správanie. Vo vonkajšom prostredí sa deti stretávajú s novými **zmyslovými zážitkami**, ako je napríklad vietor vanúci cez listy stromov, spev vtákov, nové vizuálne podnety či nové vône. Sú tu aj fyzické aspekty, ako napríklad lezenie po rôznych predmetoch, premiestňovanie konárov alebo iných nájdených materiálov či beh po nerovnom teréne. Byť v skupine a musieť komunikovať s ostatnými alebo rozprávať sa s druhým dieťaťom, keď nesiete spolu ťažký konár, aby ste si postavili prístrešok, poskytuje príležitosti na rozvoj sociálnych a vzťahových zručností. Keď človek prekoná výzvu, či už si ju stanovil on sám alebo niekto iný, má možnosť zamyslieť sa nad tým, ako sa cíti, a rozvíjať vlastnú sebadôveru, sebaúctu a odolnosť.

Deti sa môžu podieľať na posudzovaní rizík spojených s novými priestormi alebo vonkajším vybavením. Môžete zozbierať ich obavy alebo nápady, ako vyriešiť niečo, čo môže predstavovať problém. Možno sa dokonca rady zapoja aj do určovania „pravidiel“, ako používať a prenášať vybavenie. Nech zvolíte akýkoľvek prístup alebo prijmete akékoľvek rozhodnutie, žiaci by mali tento proces „vidieť“. Nenahrádza to vašu prípravu ani úsudok, ale je to nevyhnutný prvok učenia detí o tom, ako posudzovať riziká. Dobrým príkladom prijateľného a primeraného rizika by mohlo byť učenie sa behať – činnosť, ktorú by sme všetci podporili a bez námietok prijali. Nezakázali by ste predsa behanie len preto, že počas športového dňa alebo na ihrisku došlo k jednému pádu. Okrem toho by sme predsa očakávali, že pedagógovia budú v tejto veci rozumne rozhodovať – na športovom dni podporíte rýchlejšie behanie, na školskej chodbe zasa chôdzu.

Je dôležité, aby ste sa zamerali na skutočné a významné riziká. Drobné pošmyknutie alebo pád na tráve, škrabance či odreniny sa v hodnotení rizík neobjavia, sú prirodzenou súčasťou učenia. Pád z predmetu, ktorý je súčasťou vybavenia na hranie a je dostatočne vysoko na to, aby spôsobil vážnejšie zranenie, však áno. Úrad pre ochranu a bezpečnosť zdravia vo Veľkej Británii považuje za závažné riziká tie, ktoré majú za následok zlomeniny kostí, poranenia hlavy alebo zranenie/úraz, ktorý môže v budúcnosti predstavovať pre človeka obmedzenie, prípadne ešte horšie.

Zatiaľ čo niektoré výhody riskantnej hry alebo výzvy sú dlhodobejšie, niektoré riziká môžu byť bezprostredné, resp. okamžité – takže je tu viacero rizík aj výhod zároveň. V prípade nášho príkladu s behaním je napríklad zrážka na chodbe pri behaní evidentne okamžitá, avšak medzi dlhodobé priaznivé účinky behania patrí väčšia fyzická gramotnosť a zdatnosť, zlepšenie zdravia a v neposlednom rade aj potenciálna športová kariéra v budúcnosti alebo spôsob aktívneho trávenia voľného času.

Keď to zhrnieme, pre zdravý vývoj detí je nevyhnutné, aby sme im poskytovali aj primerané riziká a výzvy.



9. Podíme von!

9.1 Základný predpoklad úspešnej realizácie programu:

a) Prispôsobte sa počasiu, aby ste si ho užili

Denne strávte vonku najmenej štyri hodiny za každého počasia, okrem nižšie uvedených extrémnych poveternostných podmienok:



- ❖ Veterná smršť – pri 2. stupni (vrátane) a 3. stupni výstrahy sa pobyt vonku vynecháva, pri 1. stupni sa skráti a dbá sa na opatnosť, resp. vynechá sa prechádzka pod stromami atď.



- ❖ Búrka – pri 2. stupni (vrátane) a 3. stupni výstrahy sa vynecháva pobyt vonku



- ❖ Hustý dážď – pri 2. stupni (vrátane) a 3. stupni výstrahy sa vynecháva pobyt vonku, inak sa pobyt vonku skracuje



- ❖ Teploty pod -10°C a nad $+30^{\circ}\text{C}$ – pobyt vonku sa skracuje, je potrebné zabezpečiť primeranú telesnú aktivitu a dostatok tekutín (teplé nápoje a dynamická aktivita v chladnom počasi, pitný režim a menej telesnej aktivity pri teplotách nad $+30^{\circ}\text{C}$), oblečenie primerané počasiu
- ❖ Teploty pod -15°C a nad $+35^{\circ}\text{C}$ – pobyt vonku sa vynecháva



- ❖ Nadmerné znečistenie ovzdušia – pobyt vonku sa vynecháva

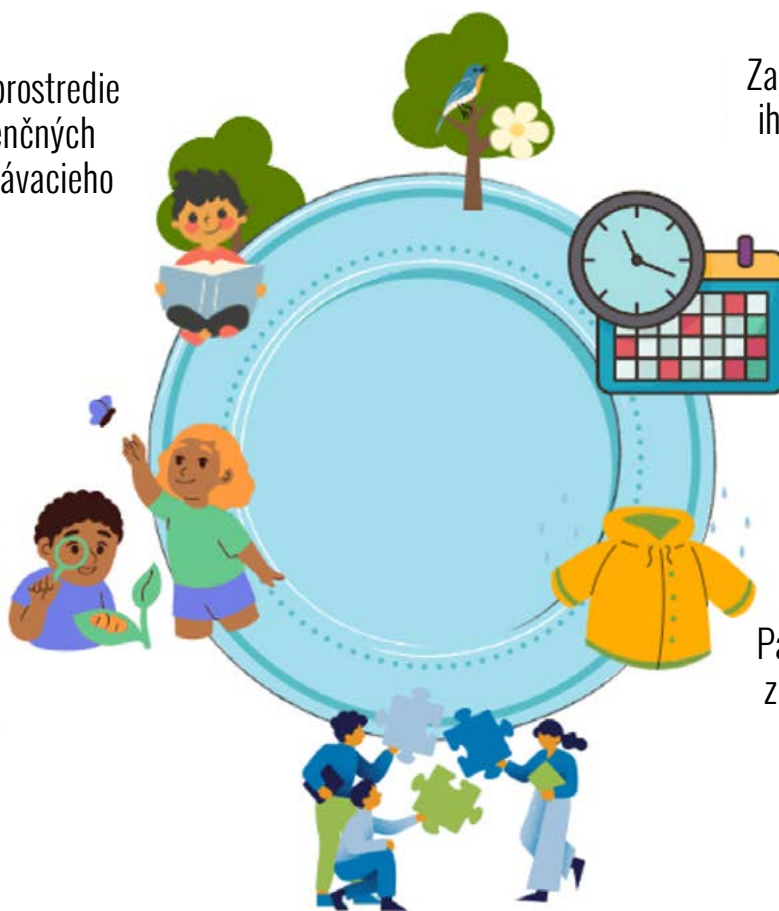
b) Príprava pobytu vonku: Zdravé priestory pre zdravé učenie

Vytvorte alebo zväčšite
prírodné prostredie na dvore

Vytvorte na ihrisku prostredie
na rozvoj kompetenčných
oblastí svojho vzdelávacieho
projektu

Zaradte do učebného plánu
ihrisko ako ďalšiu učebňu

Pri plánovaní činnosti
v danej oblasti
popremýšľajte o tom,
ako do nej môžete
začleniť vonkajšie
prostredie a/alebo
prírodu, aby ste ju
rozvinuli



Pamätajte, že neexistuje
zlé počasie, existuje len
nevhodné oblečenie

Zapojte komunitu, aby ste
rozšírili možnosti všetkých
žiakov, a máte vyhrané!

9.2 SEL pre školy - DEŇ VONKU

Pre deň vonku vám v rámci programu SEL odporúčame používať nižšie uvedený režim dňa, pričom odporúčaný čas, ktorý máte denne stráviť vonku, je najmenej štyri hodiny. V nižšie uvedenej štruktúre dňa nájdete návrh, ktoré časti denného programu by sa mali alebo mohli vykonávať vonku.

Skupina má dodržiavať navrhovanú štruktúru dňa. Pre každú časť dňa vám odporúčame vyskúšať navrhované aktivity a vytvoriť z nich pravidelný režim.

Ak je to možné, skúste deti „naladiť“, zapojte sa spolu s nimi do čo najväčšieho počtu aktivít a užívajte si to!

Prostredníctvom priameho zapojenia vám program pomôže vytvoriť si silnejší vzťah a väzby s deťmi, s ktorými pracujete.

Odporúčame vám, aby ste program realizovali počas celého školského roka, prípadne intenzívnejšie, aspoň štyri po sebe nasledujúce mesiace.

ČO	POPIS	KDE	PRÍPRAVA
	Príchod do školy	Vnútri	Objatie alebo tlápnutie dlaňou (angl. „high five“) od učiteľa na pozdrav (dieťa si môže vybrať, aké privítanie má radšej)
	Ranný kruh	Vonku	Začnite opätovným privítaním všetkých v kruhu/menšími aktivitami alebo hrami. Chôdza po obvode kruhu/ Montessori • NTC / rovnováha S loptou (podávanie/ kotúľanie) a rozprávanie o tom, čo prežívam, čo ma teší, ako sa dnes ráno cítim a prečo, ako byť úctivý a láskavý k druhým, čo to znamená = tiché aktivity Hra „Človeče, nehnevaj sa“/Chcem sa ti ospravedlniť a prečo... Vždy skončíte vonku pozorovaním vtákov Kruh/ovál vyznačený vonku (na asfalte/ tráve), Lopky, podhlavníky/ vankúše na sedenie vonku Výroba vtáčích komidiel ako súčasť pracovnej činnosti (v rámci konkrétnej činnosti, viď plán), aby bolo vždy čo pozorovať Tvorba spoločných pravidiel (všeobecných alebo na konkrétny deň) podľa potreby, a ich odsúhlasenie deťmi
	Hygiena + desiatka	Min. 2x týždenne vonku	Môže im predchádzať spoločná príprava jedla s účasťou detí (menšia skupinka sa podieľa na príprave, pričom skupiny sa striedajú v „službe“)

ČO	POPIS	KDE	PRÍPRAVA
	Intenzívna pohybová/telesná aktivita alebo cvičenie na zahriatie (rozvoj pohybového aparátu a vyvážené posilňovanie všetkých svalových skupín, pohyb + aspekty NTC – viď metodika), a potom tematické aktivity		
	Aktivita podľa plánu/vid' excel s programom SEL a odporúčanými aktivitami/vid' metodika Rozvoj vzdelávacích skúseností detí v týchto oblastiach: • somaticko-motorické • umelecko-výrazové • jazykové/komunikačné • socio-morálne a emocionálne • logicko-matematické • prírodné vedy	Vonku	Vonkajší priestor zakrytý strechou
	Voľná hra alebo prechádzka*	Vonku	Príroda, prírodné pomôcky a materiály súvisiace s aktivitami dňa
	Hygiena • Obed	Aspoň občas vonku/raz počas trvania programu, alebo kedykoľvek je to možné	Ak je to možné, zapojte deti do prípravy jedla, pričom malá skupinka bude mať „službu“
	Čas na oddych/ticho	Zdriemnuť si, počúvať zvuky prírody, rozprávky...	Vnútri, ale ak je to možné, odporúča sa aj vonku
	Všímavosť 10 – 15 min. a zmyslové zážitky	Precvičovanie/cvičenie	Vonku, všetci spolu, ako skupina
			Nápady na aktivity zamerané na všímavosť a zmysly

ČO	POPIS	KDE	PRÍPRAVA
	Pracovná činnosť podľa plánu alebo odporúčaných činností	S pracovným náradím (pílka, kladivo, nožík), spoločná príprava olovrantu (ovocie, kaša, koláč, pečenie sušienok), upratovanie (vedro, handra, metla, hrable), výroba vtáčích búdok, komidiel atď., sadenie, starostlivosť o rastliny/ záhradu, starostlivosť o dvor Starostlivosť o malé/domáce zvieratá	Pracovné náradie a vybavenie Vonkajší pracovný priestor / drevené poleňá, skrinka s náradím a pomôckami? Ak je to povolené, malé domáce zvieratá
	Hygiena • Olovrant	Min. 2x týždenne vonku?	Môže mu predchádzať spoločná príprava jedla s účasťou detí (menšia skupinka sa podieľa na príprave, pričom skupiny sa striedajú v „službe“)
	Voľná hra/alebo prechádzka*	Vonku, ako celá skupina/alebo individuálne	Bahenná kuchynka, polygóny na asfalte, trať pre autá na asfalte, stolové hry ap. na rozvíjanie spolupráce a empatie, bábkové divadlo, pomôcky na kreslenie, knižný kútik atď.
	Zhodnotenie dňa/odporúčané aktivity	Zmyslové/vyjadrovanie emócií Vonku, ako celá skupina alebo individuálne	Deti prostredníctvom hry/rôznych aktivít vyjadrujú, ako sa cítili počas dňa

9. 3 Nápady na aktivity na DEŇ VONKU

TIPY na ďalšie menšie aktivity, ktoré môžete začleniť do konkrétnych častí svojho denného režimu:

Príchod do školy

Po príchode odporúčame učiteľovi **privítať každé dieťa objatím alebo tľapnutím dlaňou (angl. „high five“)** – podľa toho, čo si dieťa vyberie. Aj dieťa, ktoré prišlo do triedy, môže po pozdrave s učiteľom rovnako pozdraviť svojich kamarátov, ktorí sú už v triede.

Po tomto privítaní **sa deti môžu voľne hrať. Toto všetko možno robiť vo vnútri.**

VŠEOBECNÝ TIP: Môžete si vytvoriť vlastnú aktivitu na privítanie, použiť pri nej plyšové hračky, emotikony/kartičky atď. Dôležité je, aby každé dieťa cítilo, že je vítané a že sa mu po príchode dostáva podpory.

Ukážka objatia alebo tľapnutia dlaňou (angl. „high five“) na privítanie:
<https://sk.pinterest.com/pin/379991287311077918/>

Ranný kruh

1. KROK

V rannom kruhu začnite tým, že všetkých v kruhu opäť pozdravíte. Môžete to urobiť prostredníctvom menších aktivít alebo hier/pesničiek, dbajte len o to, aby ste privítali a pozdravili každé jedno dieťa. Tu by sa deti mali privítať a pozdraviť navzájom.

TIP NA AKTIVITU:

HRACIE KOCKY v kruhu: Dieťa hodí kocku a podľa čísla, ktoré padne, začne počítať deti, pričom začne od toho, ktoré k nemu stojí najbližšie po pravej ruke v kruhu. Počítajúce dieťa sa zastaví na dieťati, ktoré zodpovedá číslu na kocke, (napr. piate v kruhu ap.) a objíme toto dieťa alebo mu podá ruku, povie meno a pozdraví. Dbajte o to, aby sa každé dieťa cítilo vítané.

Prípadne si deti môžu namiesto pozdravu povedať, čo sa im na druhom dieťati páči/prečo sa im páči, za čo sú vďačné atď.

Po uvítacej aktivite urobte každý deň niektorú z nasledujúcich činností:



2. KROK

Diskusia v kruhu - NACVIČUJTE DENNE = tiché/pokojné aktivity

TIP NA AKTIVITU:

S loptou (podávanie/kotúľanie v kruhu), pričom deti stoja alebo sedia – rozprávajte o tom, čo dieťa prežíva, čo ho teší, ako sa dnes ráno cíti a prečo, ako byť úctivý a láskavý k druhým, čo to znamená atď. Dbajte o to, aby ste každé dieťa povzbudili k tomu, aby rozprávalo, ak aj nie v ten istý deň, tak v priebehu týždňa. Podporíte tým aj komunikačné zručnosti dieťaťa.

TIP NA AKTIVITU:

Deťom tiež môžete klásť otázky, ako napríklad:

- Aká najsmiešnejšia vec sa stala včera?
- Urobil niekto pre teba niečo veľmi milé?
- Čo najmilšie si urobil ty pre niekoho iného?
- Kto ťa včera rozosmial?
- Kedy si bol/a včera/dnes (alebo všeobecne) na seba najviac hrdý?
- Aké pravidlo sa ti najťažšie dodržiavalo – včera/ráno, doma, na výlete?
- Ako ti dnes niekto pomohol?
- Ako si dnes/včera niekomu pomohol/pomohla?
- Môžeš mi povedať príklad láskavosti, ktorú si videl/a/prejavil/a?
- Bol tam aj nejaký príklad nevlúdnosti? Ako si reagoval/a? Urobil/a si alebo reagoval/a si nejako zvláštne, alebo si sa kvôli tomu cítil/a nejako zvláštne? Čo myslíš, ako sa v tej situácii cítili ostatní ľudia/deti?
- O čom bola knižka, ktorú ti čítal/a učiteľ/mama/otec?
- Aké je slovo týždňa? Čo to slovo znamená? Môžeš nám ho ukázať (zahrať) bez slov? Alebo vysvetliť slovami?
- Urobil niekto nejakú hlúposť, ktorá ťa rozosmiala?
- Plakal niekto? Čo myslíš, prečo plakal/a a ako sa cítil/a – aký pocit ho/ju rozplakal? Bol/a nahnevaný/á, smutný/á, sklamaný/á, šťastný/á, nadšený/á...?
- Čo najlepšie sa dnes stalo?
- Poďakoval/a si niekomu?
- Čo ťa rozosmialo?
- Čo bolo najlepšou a čo najhoršou časťou – včerajšieho/dnešného dňa, výletu, rozprávky, hry...?
- Čo bolo tvojou najmenej obľúbenou časťou – dňa/včerajška, výletu, rozprávky, hry...?
- S kým si sa včera/dnes hral/a?
- Kto ti dnes naplnil vedierko? Koho vedierko si naplnil/a ty? (v zmysle kto ťa nahneval)
- Čo rozosmialo tvoju mamu/otca/brata/sestru? Kvôli čomu sa mračili?



- Čo ťa potešilo?
- Na čo si bol/a hrdý/á?
- Vďaka čomu si sa cítil/a milovaný/á?
- Čo ťa zvykne rozosmutniť, znervózniť, sklamať, nahnevať?
- Ktorá časť budovy školy/školského pozemku je tvoja najobľúbenejšia a ktorá najmenej obľúbená?
- Ohodnoť svoj deň na stupnici od 1 do 10.

TIP NA AKTIVITU:

Počas ranného kruhu si zahrajte situáciu, ktorá sa stala deň predtým (napr. v prípade konfliktu medzi deťmi) a diskutujte o nej – ako sa zúčastnené deti (alebo učitelia) cítili a prečo konali tak, ako konali? Ako by sa dala situácia nabudúce zvládnuť inak, lepšie? Kto sa cítil nahnevaný a prečo? Ako sa môže zmeniť správanie zúčastnených strán tak, aby sa dala situácia nabudúce zvládnuť lepšie? Pri hraní situácií môžete použiť bábky/ plyšové hračky alebo hranie rolí.

Môžete si vybrať „**slovo týždňa**“ a použiť ho v súvislosti s knihami, ktoré budete používať (pozri súbor programu Excel) alebo v súvislosti so správaním či kompetenciami detí, na ktoré sa budete zameriavať atď.

3. KROK

DENNE PRECVIČUJTE A TRÉNUJTE VŠETKY TIETO OBLASTI.

Podpora rovnováhy/Akomodácia zraku/Otáčanie okolo osi/Jemná motorika

Činnosti s týmto zameraním pomáhajú stimulovať nervové spojenia dieťaťa, a tým podporujú rozvoj mozgu a tela (viac informácií o týchto aspektoch a zdroje nájdete na stránke <http://ntcforall.com/>).

VŠEOBECNÝ TIP: Môžete si vytvoriť vlastný denný program s kombináciou nasledujúcich cvičení, pričom každý deň strávite napríklad 20 minút na obsiahnutie všetkých – Podpora rovnováhy/Akomodácia zraku/Otáčanie okolo osi v týchto 20 minútach, alebo si môžete vymyslieť svoj vlastný, v rámci ktorého podporíte rovnaké oblasti. Rovnaký postup môžete zachovať dlhší čas, napr. týždeň, alebo môžete činnosti obmieňať častejšie v rámci uvedených 20 minút.

Každý deň treba podporovať aj rozvoj jemnej motoriky. Môžete tak robiť aj v priebehu iných častí dňa.

Podpora rovnováhy

TIP NA AKTIVITU:

Chôdza po čiare / Balansovanie po obvode kruhu. Nakreslite na zem/podlahu čiaru a nechajte deti kráčať po nej veľmi pomaly, jedno za druhým, bez rozprávania,



v tichosti, pričom sa snažia udržiavať rovnováhu. Počas chôdze môžete meniť smer, kráčať dozadu, skákať na jednej nohe atď. Pre zmenu môžete k tejto činnosti pridať aj tleskanie, rýmovačky alebo pesničku, spievanie alebo počúvanie nahrávok. Pre zmenu môžete použiť aj rovnú čiaru alebo cikcakovitú čiaru, ktorú vyznačíte lanom na trávinatej ploche alebo farbami na asfalte. Dĺžka krokov dieťaťa by nemala byť väčšia ako šírka jeho ramien (malé kroky). Prípadne môžu deti nacvičovať chôdzu po čiare s knihou alebo zošitom na hlave, pričom ruky majú pri tele. Opäť platí, že dĺžka krokov dieťaťa nemá byť väčšia ako šírka jeho ramien (malé kroky). Neskôr môžu začať robiť dlhšie kroky, pričom stále udržiavajú rovnováhu a nedotýkajú sa knihy.

Chôdzu s balansovaním môžete zopakovať niekoľkokrát počas ranného kruhu, prípadne neskôr v priebehu dňa ako začiatok ďalšej časti dennej štruktúry.

Skákanie s balansovaním – podobné chodí po čiare, len v tomto prípade vyzvite deti, aby cez čiaru skákali s oboma nohami spojenými (rovnako platí, že dĺžka krokov dieťaťa nemá byť väčšia ako šírka jeho ramien). Deti držia nohy pri sebe na celej čiare. Vzdialenosť medzi deťmi má byť 2 až 3 m. Aj v tomto prípade môžete zmeniť čiaru z rovnej na cikcakovitú. Okrem toho je možné tie isté skoky nacvičovať aj na jednej nohe, potom nohy vymeniť, pričom stále treba udržiavať rovnováhu.

Lastovička/bocian – vyzvite deti, aby niekoľko sekúnd/minútu stáli len na jednej nohe, a potom si nohy vymenili. Môžete pridať rýmovačky, pesničky, počítanie, státie na konkrétnej značke na zemi, v kruhu, na čiare alebo len tak voľne na akomkoľvek mieste, aké si dieťa vyberie. Ruky má dieťa voľne spustené pri tele, pričom sa snaží udržiavať rovnováhu. Prípadne môžete deti požiadať, aby nohu zanožili rovnobežne so zemou, alebo unožili do strany.

Dotýkanie sa chodidiel – deti stoja v pozícii „trojuholníka“ s nohami široko rozkročenými (na šírku ramien). Ich úlohou je dotknúť sa pravou rukou pravého chodidla a ľavou rukou ľavého chodidla. Potom sa strany vymenia a pravou rukou sa dotknú ľavého chodidla a naopak. Deti majú pri tomto cviku držať vystretý chrbát.

Iné alternatívy – môžete použiť švihadlo, chôdzu po dreve alebo akýkoľvek iný cvik, ktorý podporuje nácvik rovnováhy.



Cvičenie na akomodáciu zraku

TIP NA AKTIVITU:

Skákanie cez švihadlo – nechajte deti skákať cez švihadlo, buď individuálne, alebo dve deti držia švihadlo a tretie skáče.

Behanie a skákanie – jednoduchý **beh s preskakovaním** lán na zemi, pričom dieťa sa nesmie dotknúť lán (ani vyznačených čiar).

Beh cez prekážky – deti jedno za druhým **bežia** po vyznačenej trase, pričom musia prekonať lano (napr. medzi dvoma stoličkami) alebo s oboma nohami spojenými preskočiť malú krabicu a pod. Učiteľ musí dbať na ich bezpečnosť a podľa možnosti sa vyhnúť asfaltu.

Loptové hry – deti stoja v rade a navzájom si podávajú loptu, chytajú ju alebo hrajú iné alternatívy hier, pri ktorých musí dieťa dávať pozor a sledovať objekt/loptu. Možno ich vykonávať v stoju, v sede, v rade alebo v kruhu, alebo kotúľaním lopty jednou rukou/a potom oba rukami po vyznačenej trase na zemi. Vhodné je aj hádzanie lopty do košov alebo krabíc, ako aj rôzne iné alternatívy.

Vo všeobecnosti platí, že hry, ktoré zahŕňajú behanie, beh cez prekážky a aktivity s loptou, podporujú akomodáciu zraku a prispievajú k jej rozvoju.

Otáčanie okolo osi

TIP NA AKTIVITU:

Behanie – okolo čiar na zemi s vystretým chrbtom, pričom medzi deťmi sú dostatočné rozostupy. Prípadne môžu robiť „slalom“ medzi značkami, aj s otáčaním okolo značiek alebo bez neho.

Otáčanie okolo osi – deti stoja s dostatočnými rozstupmi, upažia a začnú sa otáčať do jednej strany 10 až 15 sekúnd. Potom zmenia smer a otáčajú sa na druhú stranu. Môžu to robiť aj vo dvojiciach, pričom stoja čelom k sebe a držia sa za obe ruky. Deti majú mať pri otáčaní okolo osi oči stále otvorené. Toto cvičenie sa má opakovať dve minúty s krátkymi prestávkami po každých 10 až 15 sekundách.

Hra na slepú babu – šatkou zaviažte oči jednému dieťaťu, ktoré stojí uprostred kruhu, a druhé dieťa ho otáča jedným smerom. Dieťa sa snaží udržať rovnováhu, a potom chytá ostatné deti. To, ktoré chytí, ide namiesto neho do stredu a zaviažu mu oči. Pri tejto hre dajte pozor, aby sa dieťa neotáčalo okolo osi príliš rýchlo, aby nespadlo.

Otáčanie okolo osi vo výskoku – povedzte deťom, aby sa postavili do vzdialenosti na dĺžku paže od seba. Každé dieťa vyskočí a vo výskoku sa pokúsi otočiť o 360 stupňov. Dieťa pred výskokom pokrčí kolená a dopadnúť má na obe nohy pri udržaní rovnováhy.



Otáčanie okolo osi pri hre s loptou – dieťa dostane loptu, vyhodí ju oboma rukami nad hlavu a než ju chytí, pokúsi sa otočiť okolo svojej osi. Dieťa pri cvičení nesmie stratiť rovnováhu.

Jemná motorika - precvičovanie koordinácie pohybu očí a prstov

TIP NA AKTIVITU:

Hrajte sa s gombíkmi, šnúrkami od topánok a inými šnúrkami, pracujte s hlinou, venujte sa kreatívnemu umeniu, stavajte lego, hádžte kocky, oberajte drobné plody dvoma prstami, vytvárajte obrázky zo sušených fazuliek a kúskov cestovín, venujte sa činnostiam ako skladanie papiera, strihanie, kreslenie, maľovanie atď.

VŠEOBECNÝ TIP: Pri činnostiach zameraných na jemnú motoriku sa snažte zaradiť také, ktoré si vyžadujú prácu všetkých prstov, nielen dvoch. Primeraná schopnosť používať všetky prsty veľmi úzko súvisí s nervovým systémom dieťaťa a vývojom jeho mozgu, ktorý možno významne podporiť prostredníctvom činnosti.

4. KROK

OPAKUJTE KAŽDÝ DEŇ

Keď v 1. týždni postavíte krmidlá pre vtáky, vždy ukončíte ranný kruh vonku pozorovaním vtákov. Môžete vtáčiky aj „pozdraviť“, alebo doplniť potravu do krmidiel, alebo ich vyčistiť, alebo si poznačiť ich počet so záznamového hárku.

VŠEOBECNÝ TIP: Aktivity v rannom kruhu by mali v ideálnom prípade zahŕňať všetky štyri kroky. Táto časť dňa môže byť pokojnejšia/tichšia, než prejdete k dynamickejšim častiam dňa. Môžete si vytvoriť vlastné postupy a rozhodnúť sa, ako ich začleníte do programu dňa. Pri úprave alebo zmene navrhovaných aktivít majte vždy na pamäti cieľ, pre ktorý ich vykonávate, a zameranie projektu.



Hygiena a desiata

Ak je to možné, aspoň dvakrát za týždeň si dajte desiatu vonku.

TIP NA AKTIVITU:

Môže jej predchádzať spoločná príprava desiaty/jedla s účasťou detí (menšia skupinka sa podieľa na príprave, pričom skupiny sa striedajú v „službe“).

VŠEOBECNÝ TIP: Zapojenie detí do prípravy desiaty, ako aj jej konzumácia vonku, môže byť pre deti cennou skúsenosťou pri učení. Môže sa stať súčasťou vášho pravidelného denného režimu vonku a poskytnúť deťom nové, príjemné a pozitívne zážitky z pobytu vonku.

Aktivita z DATABÁZY SEL / pozri časť Aktivít spojené s otázkami o vtákoch!

Všetky tieto činnosti by sa mali vykonávať vonku.

1. KROK

Telesné cvičenie

Aktivita v tejto časti dňa by mali vždy začínať intenzívnou pohybovou/telesnou aktivitou alebo cvičením na zahriatie (rozvoj pohybového aparátu a vyvážené posilňovanie všetkých svalových skupín). Tento telesný pohyb má byť dynamickejší a intenzívnejší ako aktivity vykonávané v rannom kruhu, ktoré sú pokojnejšie. Ak sa vám však nepodarilo precvičiť všetky aspekty navrhované v rannom kruhu (**Podpora rovnováhy/Akomodácia zraku/Otáčanie okolo osi/Jemná motorika**), pokračujte s nimi v tejto časti a dbajte na to, aby ste každý deň obsiahli všetky. Potom pokračujte s tematickými činnosťami.

Pri nasledujúcich činnostiach treba mať neustále na pamäti, že deti si potrebujú rozvíjať kompetencie aj v týchto základných oblastiach. Dbajte o to, aby ste sa na ne sústredili pri praktickej realizácii aktivít. V priebehu týždňa ich podľa možnosti obsiahnite všetky.

Rozvoj vzdelávacích skúseností detí v týchto oblastiach:

- somaticko-motorické
- umelecko-výrazové
- jazykové/ komunikačné
- socio-morálne a emocionálne
- logicko-matematické
- prírodné vedy.



10. Nahliadnite do sveta vtákov

Ako druhý zdroj, ktorý vám odporúčame používať pri práci s deťmi v programe SEL okrem dodržiavania štruktúry dňa pri pobyte vonku, sú otázky o vtákoch, ktoré vám deti môžu klásť. Projektový tím vytvoril ich možný zoznam a pokúsil sa ich aj zodpovedať. Nižšie ich nájdete štruktúrované do ôsmich tém:

Zdravie vtákov
Jazyk a komunikácia vtákov
Let vtákov
Správanie vtákov
Emócie a vzťahy vtákov
Morfológia tela vtákov
Potrava vtákov
Zručnosti vtákov

Môžete ich použiť ako zdroj na rozhovory s deťmi, hľadanie porovnaní alebo paralel medzi naším, ľudským svetom a svetom vtákov, a rozhovory o tom, ako sme od seba navzájom závislí, ak chceme my – všetci – žiť a tvoriť. Môžete ich však použiť aj ako inšpiráciu na výtvarné, dramatické, hudobné alebo iné aktivity... Pri každej téme nájdete niekoľko nápadov na súvisiace aktivity. Okrem nich nájdete na našej webovej stránke selforschools.eu v časti Aktivity viac ako 60 ďalších štruktúrovaných aktivít.



Zdravie vtákov

Ako sa vtáky starajú o svoju čistotu? Rady sa kúpu?

- Pre vtáky je veľmi dôležité, aby si stále udržiavali čisté perie.
- Kúpu sa vo vode.
- Robia si prašné kúpele.
- Čistia sa svojím zobáčikom.
- Češú sa, robia si kúpele vo vode alebo piesku.
- Možno áno, možno sa rady kúpu, ale skôr preto, že potrebujú zostať čisté.

Existujú slepé alebo hluché vtáky?

- Voľne žijúce vtáky by veľmi ťažko prežili bez zraku. Slepota sa u nich síce môže vyskytnúť, alebo sa s ňou môžu narodiť, ale sťažuje to ich prežitie. Preto vo voľnej prírode nenájdeme žiadne slepé ani hluché vtáky.
- Niektoré vtáky by dokázali prežiť aj bez sluchu, hoci aj ten je dôležitým zmyslom. Na rozdiel od človeka sa vtáacie bunky dokážu regenerovať, takže môžu dorásť. Vrodená hluchota je možná, ale zriedkavá.

Môžu bývať so mnou v dome?

- Voľne žijúcemu vtákovi by sa v dome nepáčilo, pretože potrebuje veľa priestoru a ľudia by ho mohli vystrašiť. Nie sú naučené používať záchod a ťažko by si hľadali potravu. V dome by neboli šťastné.
- Ľudia chovajú niektoré vtáky ako domáce zvieratá: kanáriky, andulky atď.
- Zdomácnené druhy, napr. andulky, môžu žiť v dome s ľuďmi.

Čoho sa vtáky boja? Dokážu rozpoznať ohrozenie?

- Predátorov (ako sú mačky, hady, straky) a parazitov (kukučka).
- Prvého lietania, pretože im hrozí, že spadnú.
- Malé vtáčiky môžu vystrašiť hlasné zvuky.
- Niektoré sa boja tmy.
- Všetkého, na čo nie sú zvyknuté.
- Kontakt s ľuďmi im môže taktiež spôsobiť veľké utrpenie, niekedy dokonca smrť.
- Vtáky dokážu rozpoznať iba prirodzené hrozby.

Môžu si zlomiť nohu/krídlo...? Čo urobia? Pomáhajú si navzájom?

- Áno!
- Sami si to nedokážu napraviť a môže im to brániť v letaní atď., ale ľudia im môžu pomôcť.
- Nie sú nám známe žiadne príklady toho, že by si vtáky so zlomeným krídlom navzájom pomáhali. Najlepšie, čo môžu ľudia urobiť, je priniesť zraneného vtáčika do záchranného centra. Takéto centrá môžete nájsť vo svojom regióne alebo krajine a prípadne ich aj navštíviť, alebo ich pozvať na prednášku do vašej školy.

Čo sa stane, ak uhynú?

- Smrť je prirodzenou súčasťou života. Keď vtáky, zvieratá a rastliny uhynú, vrátia sa do zeme, kde ich energiu potom využijú iné formy života.



Sú niekedy aj choré? Môžu prechladnúť? Čo sa stane, keď ochorejú?

- Rovnako ako my, aj vtáky môžu prechladnúť, dostať chrípku a iné choroby. Nevedia sa dostať k lekárovi, ale ich biologický systém im pomôže uzdraviť sa vďaka imunitnému systému: horúčka, rôzne druhy zdravej potravy a pod.

Je im zima? Ako sa vtáky zohrievajú?

- Nie, vtákom nie je zima. Väčšinou je im ešte teplejšie ako ľuďom, pretože ich telesná teplota je zvyčajne vyššia ako 40 °C.
- Vysoká teplota je výsledkom intenzívneho metabolizmu, preto musia veľmi často jesť.

Prečo sú niektoré vtáky chránené?

- Takmer všetky voľne žijúce vtáky v Európe sú chránené. Väčšinou sú zraniteľné v dôsledku ľudskej činnosti a my musíme zabrániť poklesu ich populácie v budúcnosti, preto ich musíme chrániť.



Nápady na aktivity súvisiace s témou:

- **Čo ti pomôže uzdraviť sa**, keď prechladneš? Ako môžeš predísť prechladnutiu?
- **Aktivita s jazierkami** – vytvorte malé jazierka, aby sa vtáky mali kde kúpať.
- **Ako sa cítiš, keď sa zraníš?** Si nahnevaný, vystrašený, smutný, bojíš sa? Čo ti v takej chvíli pomôže cítiť sa lepšie? Ako by si pomohol kamarátovi, keby... (vyberte situáciu, poskytnite kamarátovi základnú prvú pomoc, tímová práca, individuálna práca).
- **Poznáš** vo svojom okolí nejakých nevidiacich alebo nepočujúcich ľudí? Alebo nejaké postihnuté dieťa alebo dospelého? Ako by si sa asi cítil, keby si bol jedným z nich? Skúste si zatvoriť oči, zakryť uši atď., alebo iné menšie aktivity, ktoré podporujú empatiu... Nezabudnite sa detí spýtať, ako sa cítili.
- **Pesnička o hygiene:** použite známu melódiu a spievajte ňou rôzne pokyny. Napr. na melódiu skladby „This is the way“, v angličtine https://www.youtube.com/watch?v=4XLQpRI_wQQ alebo „Wake up“ <https://www.youtube.com/watch?v=eUXkj6j6Ezw> (AJ), či „O umývaní rúk“
- <https://www.youtube.com/watch?v=vE7q8kShxJE> (SJ) môžete spievať i vlastný text, ktorý s deťmi vymyslíte. Potom to aplikujte na návyky týkajúce sa zdravia a čistenia sa vtáčikov: „mydli, mydli, mydlíme, krídelká si čistíme/pierka si očistíme...zobáčik si čistíme“ atď. Alebo „Zúbky“ <https://www.youtube.com/watch?v=LnRXoz46qLQ> a pod.
- **Tancujte v kruhu** a spievajte pesničku. Vyzvite deti, aby navrhli aktivity; zistíte tak, či rozumejú jednotlivým funkciám.
- **Zväčšovacie sklá:** Použite zväčšovacie sklá, lupy atď. na preskúmanie detailov peria a diskutujte o tom, ako sa dá udržiavať čisté a prečo je to dôležité. Deti si pomocou pinzety môžu samy odštipnúť kúsok pierka.
- **Telesné cvičenie** s intenzívnou pohybovou/telesnou aktivitou alebo cvičením na zahriatie (rozvoj pohybového aparátu a vyvážené posilňovanie všetkých svalových skupín). Táto pohybová aktivita má byť dynamickejšia a intenzívna a mala by zahŕňať rozhovor o zdraví a potrebe cvičenia.

Nápady na aktivity súvisiace s témou:

- **Vysvetlenie fotosyntézy** hravou formou, zameranie na zdravotné potreby, potreby kvetov/zelene, prepojiť aj s potrebami vtákov, detí a ľudí... Životný cyklus vtákov v porovnaní s človekom.
- **Načo potrebujeme stromy?** Po prečítaní rozprávky o žaludi sa deti spýtajte, načo potrebujeme stromy. Čo by sa stalo, keby neexistovali stromy? Na flipchartový papier môžu nakresliť obrázok s touto témou, individuálne alebo v skupinách, pričom každá skupina musí spolupracovať na vytvorení väčšieho obrázku, a vysvetliť, načo potrebujeme stromy. Stromy vyrábajú kyslík, ktorý potrebujeme na to, aby sme mohli dýchať a žiť, poskytujú úkryt/domov vtákom a hmyzu a ďalším drobným živočíchom, ľuďom poskytujú potravu alebo liečivé látky/lieky (ovocie alebo napr. lipové kvety na výrobu čaju), v životnom prostredí udržiavajú vodu, ochladzujú prostredie, vytvárajú koreňové systémy, ktoré medzi sebou navzájom „komunikujú“, tvoria symbiózu s hubami. Čo sa stane v životnom prostredí, ak sa vyrúbe strom? Skúste o tom popremýšľať spolu s deťmi.
- **Spoznávanie okolia.** Aké druhy stromov rastú na vašom školskom dvore? V parku/lese, v ktorom sa prechádzate? Čím sa jednotlivé stromy líšia? Ako vyzerajú ich listy? Aký tvar má daný strom? Aký je to pocit, keď sa dotknete kôry, listu, lavičky alebo palice? Myslíte si, že aj stromy dokážu cítiť? Prečo si to myslíte? Keby stromy vedeli rozprávať, aké príbehy by nám vyrozprávali?

Zistite, kde sú vo vašej oblasti najbližšie záchranné centrá pre vtáky a ďalšie zvieratá, a navštívte ich alebo pozvite ich pracovníkov, aby sa prišli porozprávať s deťmi a predstavili im svoju prácu.



Jazyk a komunikácia vtákov

Majú vtáky prezidenta? Vodcu? Ako si ho vyberajú?

- Vtáky nevolia ani nehlasujú, ale v jednotlivých krdľoch vtákov určite existuje hierarchia z hľadiska toho, kto sa môže najesť ako prvý atď. Vtáky si vyberajú druha podľa konkrétnych vlastností – napr. najsilnejší, najlepší tanečník ap.
- Keď vtáky migrujú, často letia vo formácii. Na čele krdľa sa vtáky striedajú.

Parádia sa vtáky, alebo im to je jedno?

- Vtáacie samčeka sú často farebnejšie ako samičky. Niektoré druhy si dávajú veľmi záležať na príprave svojho vzhľadu, aby prilákali partnera.

Prečo vtáky spievajú?

- Vtáky sa dorozumievajú dvoma spôsobmi: vtáčim volaním a spevom. Spievajú preto, lebo počujú. Často spievajú preto, aby si prilákali druha, ale na všeobecnejšiu komunikáciu používajú vtáacie volanie. Spev vtákov je zvyčajne dlhší a zložitejší, zatiaľ čo vtáacie volanie je kratšie a funkčnejšie.

Rozprávajú vtáky? O čom sa rozprávajú?

- Vtáky používajú vtáacie volanie, aby sa navzájom upozornili na nebezpečenstvo a aby si odovzdávali jednoduché správy. Na prilákanie druhu používajú spev, ktorý je dlhší a zložitejší. Niektoré vtáky, napríklad škorce, napodobňujú zvuky, ktoré počujú v okolitom prostredí.
- Vtáky spievajú aj preto, aby si označili svoje územie.

Majú vtáky rôzne prízvuky? Nárečia? Hovoria rôznymi jazykmi, keď migrujú? Ako sa navzájom rozpoznávajú? Kvákajú všetky kačky?

- Áno! Vedci dokázali, že vtáky majú množstvo rôznych prízvukov a nárečí podľa svojej lokality.
- Nie, niektoré druhy kačiek bežne nekvákajú, ale používajú rôzne volania, napríklad hlas zúbkozubca, tzv. kačice chrapačky (malej sťahovavej kačky), znie ako suché chrapľavé „trrrrr“, ako keď ihlou prejdeme po hrebeni.
- https://www.youtube.com/watch?v=D_kiua3PT7M

Vtáky sa dorozumievajú rôznymi zvukmi a spevom. Pomocou spevu alebo volania sa navzájom varujú, označujú svoje územie, odovzdávajú si informácie o potrave alebo lákajú druhu na párenie.

- Existujú dve základné kategórie zvukov. Dlhší, prepracovanejší **spev** je určený na prilákanie druhu a ohlasovanie teritória, zatiaľ čo kratšie **volanie** sa používa na vzájomnú identifikáciu a odovzdávanie informácií o potrave alebo predátoroch.
- Niektoré vtáky napodobňujú spev iných vtákov alebo zvuky ľudí, ako je napríklad alarm alebo ľudské písanie (napr. škorec obyčajný).
- **Ďatle** používajú spev aj volanie, ale dorozumievajú sa aj rapkaním alebo vrтанím (dóbaním) do stromov či iných povrchov (napr. ďateľ veľký).

Nápady na aktivity súvisiace s témou:

- **Nasleduj vedúceho** - Vyberte prírodný predmet a povedzte deťom, aby sa zoradili do radu. Pohybujte sa vonkajším priestorom za vedúcim, ktorý prírodný predmet drží. Po minúte začnite podávať predmet v rade smerom dozadu. Keď dorazí na koniec radu, osoba vzadu sa presunie dopredu a stane sa novým vedúcim.
- **Parádenie** - Máte dve súpravy predmetov, napríklad listy a paličky. Vyberte si predmet. Paličky = chlapčenské (samčie) farby, listy = dievčenské (samičie) farby. Použite ich na rozdelenie skupiny. Potom pomocou farieb na tvár namaľujte farby vtáčích samčekov alebo samičiek. Na inšpiráciu použite fotografie. Keď má každý na sebe svoju farbu, môžete sa zahrať hru, pri ktorej deti tancujú alebo sa schovávajú na základe svojich pestrých farieb a maskovania.

Počúvanie zvukov vtákov:

<https://www.youtube.com/watch?v=rYoZgpAEkFs>

<https://www.youtube.com/watch?v=VelhRdR2jsU>

<https://www.youtube.com/watch?v=XdlIbNrki5o>

https://www.youtube.com/watch?v=rV_ERKtNyNA



Let vtákov

Aké je to lietať?

- Nikdy nebudeme naozaj vedieť, aký je to pocit, keď vták lieta, ale môžeme pozorovať vtáčatká, ako sa učia lietať; vidíme, že spočiatku váhajú, čo môže naznačovať, že to asi sprvu naháňa hrôzu.
- Existujú rôzne štýly lietania: albatros plachtí, orol využíva termiku, dážďovník nikdy neprestáva lietať, sova robí rýchle obraty medzi stromami, záhradné vtáky robia krátke prelety medzi konármi.
- Ľudia sa pokúšajú napodobňovať let vtákov alebo využívajú „vtáčie schopnosti“ ako inšpiráciu pre lietadlá, paraglajding atď.

Prečo sú niektoré vtáky nelietavé?

- Let je často prostriedok úniku. Pokiaľ neexistujú žiadni predátori, tak niektoré vtáky nepotrebujú lietať.
- Mnohé nelietavé vtáky si vyvinuli iné schopnosti, ktoré im to kompenzujú: napríklad pštros vie rýchlo bežať, tučniak je mocný plavec ap.
- Niektoré vtáky nevedia lietať kvôli evolúcii! Nemajú dostatok svalovej hmoty, ktorá by im umožnila lietať.

Prečo sa skrývajú na stromoch?

- Mnohé vtáky žijú na stromoch, kde sú a kde môžu nájsť možnosti hniezdenia, potravu, prístrešie.
- Samičky majú často farby prostredia, v ktorom žijú, aby sa ľahšie ukryli pred predátormi.
- Existuje aj množstvo vtákov, ktoré nebývajú na stromoch.
- Na stromoch nežijú len malé vtáky. Dravce ako jastraby či sovy takisto žijú na stromoch a vyvinuli si schopnosti, vďaka ktorým dokážu rýchlo preletieť cez husté konáre.

Ako vysoko lietajú? Ako rýchlo lietajú/ktorý je najrýchlejší?

- Najvyššie lietajúcim vtákom je sup krahujový, ktorý lieta vo výške viac ako 11 200 metrov. Komerčné lietadlo lieta vo výške 9 140 až takmer 12 200 metrov, takže tento vták lieta popri lietadlách! Aj žeriav obyčajný vie letieť vo výške 10 000 metrov (10 kilometrov). Dokáže preletieť až ponad Himaláje! Musí vedieť lietať veľmi vysoko, aby preletel také vysoké hory.
- Najrýchleším vtákom je sokol sťahovavý, hoci najvyššiu rýchlosť dosahuje skôr vtedy, keď sa potápa, než keď lieta.
- Sokol sťahovavý lieta rýchlosťou 300 km/h, čo je 83,3 metra za sekundu.
- Niektoré kačice dokážu letieť rýchlosťou až 160 km/h!
- Kolibrík máva krídlami rýchlosťou 50 úderov za sekundu, aby sa udržal vo vzduchu na jednom mieste.
- Najrýchlejší kolibrík mávne krídlami až 3 000-krát za minútu.
- Najpomalším vtákom je albatros potulný.
- Najrýchlejší let sokola sťahovavého dosahuje rýchlosť 300 km za hodinu.
- Hus labutia (hus čínska) lieta nad Himalájami, vo výške približne 7 000 m, teda rovnako vysoko ako lietadlo.
- V minulosti sa vedci domnievali, že európske vtáky v zime odlietajú na Mesiac; migračné trasy boli objavené až v 20. storočí

Bol niekedy nejaký vták vo vesmíre?

- Vtáky sa nemôžu dostať do vesmíru bez pomoci, pretože potrebujú dýchať, a v horných vrstvách atmosféry nie je dostatok kyslíka. Navyše vo vesmíre by nenašli ani žiadnu potravu.
- Niektorí vedci vzali do vesmíru vtáacie vajíčka, aby zistili, či sa tam vyľahnu.
- Nie vlastnou silou. Ale človek ich tam môže vziať na experimenty a skúmanie (napr. sledovať, ako sa ľahnu...).

Ako sa organizujú pri letaní a prečo?

- Nevieme presne, ako, ale robia to preto, aby sa žiadny z nich príliš neunavil, keď letia na dlhé vzdialenosti, napr. pri migrácii.

Čo ešte lieta?

Existuje mnoho tvorov, ktoré lietajú, a každý z nich si na to vyvinul zaujímavé spôsoby...

- Cicavce - netopiere, veveričky (hoci tie len plachtia)
- Hmyz - motýle, včely, chrobáky
- Iné stavovce - jašterice (podobne ako veveričky)



Nápady na aktivity súvisiace s témou:

Pozrite si videá na kanáli YouTube, resp. videá z produkcie BBC ap. ... a rozprávajte sa o nich.

- <https://www.youtube.com/watch?v=a1wp1RnC7kk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=owiwClhc0IO>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GVsieUe9Wfs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mbLb8XKiYzA>

Lietaj ako vták! – Vyberte rozmanité druhy vtákov, ktoré sa rôzne pohybujú: Albatros sa vznáša vo výškach – široko rozpažené krídla, mohutné mávanie

- <https://www.youtube.com/watch?v=SRTRRMwXuEg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QLHR2MSA090>

Orol stúpa po vzostupnom prúde teplého vzduchu – krúži v malých kruhoch

- <https://www.youtube.com/watch?v=WcuSPqefQBY&t=11s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=pl63RbxmI5U>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RlLkBgPVSEY>

Drozd hopká – skáče z jedného miesta na druhé

- <https://www.youtube.com/watch?v=zli93-0mOag&t=15s>

Kolibrik sa vznáša na jednom mieste a trepoce krídelkami.

- https://www.youtube.com/watch?v=RtUQ_pz5wlo
- <https://www.youtube.com/watch?v=7-5AgAbcC-U>

- **Existuje bezpečné miesto**, hniezdo, do ktorého deti „odletia“, keď vodca zakričí „dravec!“ Musia sa vrátiť na bezpečného miesto skôr, ako ich dravec chytí.
- **Papierové vtáky**. Použite rôzne tvary vtáčích krídel a experimentujte vonku s rôznymi spôsobmi letu. Jednoduché šablóny nájdete na stránkach ako Pinterest, lastovičky atď.
- **Pozorovanie vtákov ďalekohľadom**. Dokážete si všimnúť rozdiely v lete rôznych vtákov, ktoré pozorujete?



Správanie vtákov

Kto sa stará o vtáčatka?

- O vtáčatka sa starajú ich rodičia. V závislosti od druhu tak robia samčeka aj samičku. V niektorých prípadoch sa o všetky mláďatka stará jeden dospelý vták, kým rodičia sa venujú iným povinnostiam – je to podobné ako v škôlke.

Prečo niektoré vtáky bojujú?

- Vtáky súperia o obmedzené zdroje na prežitie, o druhu, o hniezdisko atď. Niektoré súboje sú len „bojové hry“, ktoré ich majú pripraviť na dospelý život.
- Nie všetky vtáky bojujú.
- Primárne nebojujú, ale súperia o najlepšiu polohu pri párení, najlepší tanec, najlepšie hniezdo...
- Boj medzi orlami – nikdy si navzájom neublížia.

Majú vtáky priateľov? Spolupracujú?

- Vtáky žijúce v kolóniách vo voľnej prírode môžu nadväzovať vzťahy, ktoré by sme mohli považovať za priateľstvo, ale líši sa to od ľudského priateľstva.
- Vtáky často spolupracujú, aby zvýšili svoje šance na prežitie.
- Niektoré druhy sú individualistické, teritoriálne zamerané a nemajú priateľov, ale existuje mnoho koloniálnych druhov, ktoré spolupracujú počas rozmnožovania, nocovania, hľadania alebo lovenia potravy v krdľoch. Našli by sme veľa príkladov.



Mávajú rodinné stretnutia?

- Vtáky nemávajú rodinné stretnutia, ale niektoré druhy zostávajú istý čas spolu, keď opustia hniezdo.

Zvyknú vtáky spať? Kde spia?

- Áno! Niektoré spia vo svojich hniezdach, niektoré spia na stromoch a niektoré spia počas letu (avšak aj vtedy stále mávajú krídlami). Majú veľmi ľahký spánok, aby mohli rýchlo reagovať na predátorov.

Žijú vtáky rady v mestách a prečo?

- Populácie niektorých druhov vtákov sa v mestách zvyšujú, pretože je tu veľká ponuka potravy a pôvodné druhy tieto oblasti opustili.
- Mestá sú pre vtáky novým životným prostredím a niektoré druhy sa životu v nich veľmi úspešne prispôbili – napríklad holuby na vysokých budovách atď.
- Nedostatok prírody v prostredí niektorých miest viedol k úbytku niektorých druhov vtákov. Niektorým druhom môžeme pomôcť žiť v mestách tým, že do nich podľa možnosti opäť navrátíme prírodu. Keď je to dobré pre ne, je to dobré aj pre nás!

Kam chodia vtáky, keď prší?

- Vtáky sa schovávajú, keď prší, iba niektorým vodným vtákom je to jedno.
- Vtáky majú špeciálne prispôbené perie, ktoré nepremokne, takže mierny dážď im neprekáža. Vo veľmi nepriaznivom počasí vyhľadajú úkryt na stromoch ap.

Aký majú vtáky režim dňa? Čo robia?

- Vtáky nemajú stanovený denný režim. Musia jesť, spať, byť čisté atď. Svoje činnosti prispôsobujú podľa teploty vzduchu. V skorých ranných hodinách a neskoro popoludní sú najaktívnejšie. Uprostred dňa často oddychujú.

Snívajú, keď spia?

- Myslíme si, že áno. Vtáky v noci spracúvajú zážitky z dňa.

Nápady na aktivity súvisiace s témou:

- **Ako si nachádzaš kamarátov?** Kto je tvoj kamarát a prečo? Máš rád svojich kamarátov? Kto nie je tvoj kamarát a prečo? Ako by sa mali k sebe správať dobrí kamaráti? Čo je nevhodné správanie?
- **Aký je tvoj denný režim?** Prečo je dôležité mať denný režim? Je to rovnaké aj u vtákov? (Nie, rozdiel je v rôznych potrebách ľudí a vtákov, aj keď niektoré potreby sú rovnaké u všetkých – napríklad aj vtáky potrebujú spať, jesť, učiť sa nové veci, aby prežili...)
- **Nakresli obrázok**, o čom môže vtáčik snívať... (po prečítaní rozprávky?)
- O čom snívaš ty? Aký je tvoj najväčší sen?
- **Nechajte deti štebotať** ako lastovičky a keď poviete BASTA, prestanú. Kto neprestane, vypadáva z hry.
- **Kooperatívny zvuk** v skupine... Hra v kruhu, hľadanie rovnakého vtáka medzi rôznymi druhmi podľa hlasu.



Emócie a vzťahy vtákov

Dokážu sa vtáky zaľúbiť? Ako prejavujú svoju lásku? Bozkávajú sa?

- Áno, dokážu sa zaľúbiť, niektoré ľahko a len na krátky čas, niektoré na celý život.
- Niektoré vtáky vytvárajú verné hniezdne páry na celý život. Napríklad labuť zostáva v páre celý svoj plodný život a dokonca sa môže stať, že ak jeden z páru uhynie, druhý vták zostane po zvyšok života sám a nenájde si náhradného partnera. Existuje však mnoho iných druhov vtákov, ktoré vytvoria pár len na jedno hniezdenie a často menia partnerov.
- Lásku si prejavujú rôznymi spôsobmi – spevom, tancom, stavaním hniezda, budovaním stavieb na párenie...
- Áno, niektoré sa bozkávajú a dokonca aj milujú (napr. šišila bocianovitá, holuby).

Mávajú rodinné stretnutia? Spoznávajú svojich bratov a sestry? Ako sa navzájom poznajú?

- Len kým sa mladé vtáčiky neosamostatnia. Niektoré druhy opúšťajú hniezdo a nikdy v živote sa s rodinou nestretnú (vrabce). Iným druhom zasa trvá dlhšie, niekedy až roky, kým sa osamostatnia, a dovtedy žijú s rodinou. Napríklad žeriav obyčajný sa osamostatní vo veku 3 až 4 rokov a dovtedy žije s rodičmi, pričom rodičom pomáha s kŕmením a starostlivosťou o mladších súrodencov. Neskôr svojich bratov a sestry nespoznáva.

Čo si vtáky myslia o ľuďoch? **Majú rady, keď ich ľudia hladkajú/dotýkajú sa ich?**

- Niektoré sa ľudí boja, najmä tie vtáky, ktoré majú s ľuďmi zlé skúsenosti (napr. lov vodného vtáctva), ale mnohé synantropické druhy vtákov sú na človeka fixované (napr. bocian biely, kuvik obyčajný, vrabec ap.). Vtáky, ktoré nemajú s človekom žiadne skúsenosti, alebo dokonca žijú na mieste bez predátorov, sa o človeka nezaujímajú a ignorujú ho.
- Vtáky v zajatí môže človek označkováť, ale nie je to prirodzené správanie.
- Väčšina vtákov nemá rada, keď sa ich človek dotýka, pretože nie sú zvyknuté na dotyk, ani samy sa navzájom nedotýkajú.

Prečo sa samičky a samčeky líšia (z hľadiska emócií...)?

- Samičky majú bližší vzťah k mláďatkám. Samčeky musia zabezpečovať potravu a tvrdo pracujú (napr. niektoré druhy dravcov). ALE existujú druhy, kde sa samčeky o výchovu vôbec nestarajú; ich úlohou je len oplodniť samičku, a hneď nato ju opustia (napr. kačica divá). Existuje niekoľko druhov brodivých vtákov (napr. lyskonoh), ktoré to majú presne naopak – samičky len nakladú vajíčka a všetko ostatné robí samček (postaví hniezdo, sedí na vajíčkach, stará sa o mladé).
- Samičky sú často plachejšie, pretože musia byť nenápadné, ale samčeky sú pestré, hlučné a viditeľné, pretože chcú byť pre samičky príťažlivé (napríklad tetrov hlucháň).

Sú vtáky niekedy smutné? Vieme rozpoznať, či sú smutné? **Dokážu vtáky plakať?**

- Áno, môžu byť smutné. Najmä ak stratia mláďatká, súrodencov alebo partnera. Väčšinou ich smútok netrvá dlho, ale u niektorých druhov môže trvať celé týždne či dokonca roky (labuť).
- Vtáky môžu byť smutné, ale nie, neplačú.

Boja sa niečoho? Cítia sa v bezpečí? Kedy sa cítia bezpečne?

- Vtáky sa boja predátorov a ľudí. Vtáky sa cítia bezpečne vo svojom prirodzenom prostredí. Napríklad dutinové hniezdiče sa cítia bezpečne v hniezdnej búde, koloniálne druhy sa cítia bezpečne vo veľkých krdľoch a zimujúce žeriavy, husi a kačice sa cítia bezpečne vo veľkých krdľoch, keď nocujú.

Vyhráva vždy ten najsilnejší, alebo ten najmúdrejší?

- Niekedy zvíťazí najsilnejší (napr. dravec, bocian biely), niekedy najtalentovanejší spevák (vrabce), niekedy najchytrejší (kúdeľníčka lužná alebo vták oriešok) a niekedy ten najbystrejší (vrana, ktorá hádže orechy na cestu, aby im okoloidúce autá rozdrvili škrupinku a ona mohla zožrať semená).

Majú kamarátov, ktorí nie sú vtákmi?

- Nie sú to skutoční kamaráti, ale existuje zopár príkladov vtákov, ktoré spolupracujú s inými druhmi zvierat.
- Napríklad vták menom medozvestka kriklává (ktorá sa živí voskom) privádza medojeda kapského k včelím hniezdam. Medojed zničí dieru s hniezdom, zožerie med a larvy a sprístupní vosk tomuto vtákovi.

Nápady na aktivity súvisiace s témou:

- **Spomeniete si na situáciu**, keď ste videli vtáka (alebo iné zviera), ktoré mohlo byť smutné? Kedy/kde to bolo a prečo si myslíte, že ten vtáčik (alebo iné zviera) mohol byť smutný? O akú situáciu išlo a prečo si myslíte, že to tak bolo? Čo si myslíte, že by v tej situácii mohlo toho vtáčika/zvieratko potešiť?
- Čo v tebe vyvoláva smútok? Čo ťa v poslednom čase rozosmútilo?
- **Stavanie skupinového hniezda** ako bezpečného miesta na ranné stretávanie. Deti ho môžu vyzdobiť plyšovými hračkami, vankúšmi, (ŠPANIELSKO)... spolupráca
- **BASTA!** – znamenie s prekríženými rukami, ktoré vyjadruje vôľu vyhnúť sa konfliktu alebo porušenie osobných pravidiel/blízkosti
- **Tvorba skupinových pravidiel** týkajúcich sa spolupráce v skupine + vonku, v prírode, vzájomná podpora/vnímanie potrieb druhých...
- **Kde je „rovnaké“?** Na papieri máte nakreslené rôzne obrázky alebo mená, pripevníte ich na chrbát dieťaťa, musia hľadať rovnaký „druh“
- Rozpoznávanie rovnakého „druhu“ podľa rovnakého zvuku v skupine
- **Zahrajte príbeh**... s popisnými pasážami
- **Cvičenie zmyslov so zatvorenými očami** – dotýkajte sa rôznych materiálov, napríklad peria, a vnímajte ich; popíšte slovami rôzne materiály a pocit, aký vyvolávajú (mäkký, drsný, tvrdý, na pocit príjemný, nepríjemný atď.)
- **Behanie s látkou/padákom** a napodobňovanie lietania; rozprávajte sa o tom, aký je to pocit.
- **Padák napodobňujúci hniezdo**, loptička napodobňujúca vajíčko, „v silnom vetre sa hniezdo pohybuje a vajíčko môže vypadnúť... dávajte pozor, aby vám vajíčko nevypadlo z padáka“
- Sojka – poplach pre menšie vtáky, aby utiekli a schovali sa do bezpečia.



Morfológia tela vtákov

Z čoho sa skladá telo vtáka? V čom sa líši od nášho tela? Prečo je to tak?
Môžu krídla slúžiť napríklad aj ako naše ruky, alebo sú iba na lietanie? Majú päť prstov?
Pokúste sa nájsť odpovede spolu s deťmi!

Vedia vtáky tlapnúť dlaňou (angl. „high five“)?

- Vtáky nemajú prsty a nevedia tlapnúť dlaňou.

Kde majú vtáky uši? Ako počujú?

- Ich uši nevidíme, sú skryté v perí. Nemajú ušnice, iba jednoduché otvory na oboch stranách hlavy. Vtáky väčšinou počujú lepšie ako ľudia.

Prečo sú vtáčie samičky a samčeky odlišné? Ako si vyberajú svojho druhu/pár? (z hľadiska stavby tela, veľkosti, sfarbenia)

- Pohlavné rozdiely vo sfarbení sú primárne u vtákov s nerovnakou starostlivosťou o mláďatá. Samčeky sú vtedy väčšinou atraktívnejšie, zatiaľ čo samičky majú výstražné aposematické sfarbenie. Veľmi často sa vyskytujú aj rozdiely vo veľkosti, avšak niekedy sú samičky väčšie (napr. dravce a sovy), niekedy sú zasa väčšie samčeky (napr. vrabce).
- Existuje viacero stratégií, ako si vybrať druhu podľa sfarbenia, spevu, kvality hniezda, počtu hniezd atď.

Kolko druhov vtákov existuje?

- Na svete žije približne 12-tisíc druhov vtákov.
- Podobné typy sú zoskupené podľa evolučných vzťahov.

Ktorý vták je najväčší/najmenší?

- Najväčším vtákom je pštros, najväčším lietajúcim vtákom je drop. K najmenším vtákom patria kolibríky žijúce v Amerike. Najmenším európskym druhom je králik zlatohlavý.

Vidia vtáky farebne alebo čiernobielo?

- Vtáky vidia farebne, vidia dokonca viac farieb ako človek.
- Vidia aj v ultrafialovom spektre.



Dokážu cítiť veci čuchom?

- „Iba“ niektoré morské vtáky, víchrovníky.
- Vedľajším účinkom je, že nezapáchajú, nepoužívajú čuch na žiadnu komunikáciu.

Ako je možné, že vtáky lietajú?

- Vďaka Venturiho efektu.
- Vtáky sú veľmi ľahké, väčšina z nich váži menej ako 1 kg.
- Majú aerodynamický tvar tela.
- Majú veľmi efektívny metabolizmus, takže na taký náročný úkon si vyrábajú dostatok energie.
- Samozrejme, majú aj krídla a perie.

Vidia v tme? Ako je to možné?

- Áno, sovy!
- Nočné vtáky (majú veľké oči s množstvom fotoreceptorov).
- Mnohé druhy migrujú v noci, takže musia aspoň trochu vidieť.

Nápady na aktivity súvisiace s témou:

- **Nájdite odpoveď** spoločne s učiteľkou...
- **Nakreslite samčeka** a samičku toho istého druhu vtáka. Kreslenie obrázkov - čo vám pripomína vták? Alebo vonku maľovanie na zemi... Aké meno by ste dali konkrétnemu vtákovi a prečo? (napr. vrabcovi Čvirík ap.)
- **Aký silný je vták?** Porovnanie orla s vrabcom...
- **Test na daltonizmus (farbosleposť):** Položte von kúsky potravy rôznych farieb a také, ktoré sa zhodujú s farbami prírody - ako ľahko/ťažko sa dajú nájsť:
- https://www.boredpanda.es/vision_pajaros_versus_humanos/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic
- Porovnajte rôzne látky, napr. pršíplášť oproti bavľne, premokne?
- Sledovanie obrázkov vtákov: Pozrite obrázky/PRILOHU č. 1 k tejto metodike.



Potrava vtákov

Akú potravu majú najradšej? Je pre ne ťažké nájsť si potravu? Koľkokrát za deňedia a ako veľa?

- Vtáky väčšinou konzumujú potravu, ktorá im poskytuje veľa energie, pretože ju potrebujú na lietanie.
- Väčšina z nich sa preto živí inými živočíchmi, väčšinou bezstavovcami.
- V tropických oblastiach sa vtáky častejšie živia ovocím a nektárom.
- Bylinožravosť je u nich podstatne menej častá ako u cicavcov.
- Krmia sa veľmi často, závisí to od veľkosti ich tela. Najmä malé druhy vtákov travia väčšinu dňa hľadaním potravy. V zime môže aj krátky čas bez potravy viesť k úhynu vtákov.

Je pre ne ťažké nájsť si potravu?

- Áno, hľadaním potravy strávia veľa času a nie vždy sa im to podarí (dravce musia chytiť korisť...)

Nápady na aktivity súvisiace s témou:

- **Skrídlami** môžeme vykonávať aktivity, pri ktorých môžeme pozorovať, akú potravu si jednotlivé druhy vyberajú. Rozmiestnite rôzne druhy krmiva pre vtáky, a potom sledujte, aké krmivo si vezmú. Môžete pozorovať aj to, koľkokrát za deň sa vtáky prídu nakímiť – aktivity na pozorovanie frekvencie kŕmenia v kŕmidlách alebo množstva potravy, čo majú najradšej atď.
- **Vysvetlite potravinový reťazec vtákov/živočíchov**, porovnajte ho so získavaním potravy u človeka...
- **Triedenie potravy pomocou zobákov**, použite „červíky“ z plastelíny...
- **Zahrňte aspekt vonkajšieho priestoru**, napr. hľadanie potravy v pieskovisku, hľadanie pokladu... a potom jeho triedenie.

Zručnosti vtákov

Spolupracujú vtáky navzájom?

- Áno, niekedy: keď si stavajú hniezdo, sedia na vajíčkach, krmia mláďatá, bránia sa pred predátorom, napr. vrana vrhajúca sa na dravce.

Ako prejavujú svoju „lásku“?

- Náklonnosť prejavujú tak, že sa parádia, predvádzajú, klopkajú zobáčkmi, zdieľajú spoločný priestor.

Tancujú?

- Niektoré druhy využívajú tanec pri rituáloch párenia (napr. žeriavy, potápky).
- Áno, vyhľadajte príklady. Potom napodobnite tanec vtákov.

Ako dlho trvá, kým si vták postaví hniezdo?

- Malým vtákom (vrabcom) trvá postavenie hniezda len niekoľko hodín alebo dní. Väčšie dravce alebo bociany si stavajú hniezda aj niekoľko týždňov. Navyše ho každú hniezdnu sezónu zväčšujú.



Je pre vtáka ľahké alebo ťažké postaviť si hniezdo?

- Ľudia si zrejme myslia, že hniezda sú veľmi zložité stavby. Vtáky ich však dokážu postaviť poľahky, aj keď nemajú ruky a používajú len zobák a nohy.

Z čoho sa vyrábajú hniezda? Prečo si vták musí postaviť hniezdo?

- Väčšina druhov vtákov si stavia hniezda len na párenie a množenie. Väčšinou používajú rastlinný materiál. Menšie druhy vtákov používajú suchú trávu alebo listy, väčšie druhy konáre. Niektoré druhy používajú perie alebo srst, ktorými vystielajú vnútornú časť hniezda, aby bola mäkká pre vajíčka a vtáčatka. V súčasnosti si niektoré druhy vtákov občas pridávajú do hniezd aj umelý materiál, napríklad plasty. Niektoré druhy (lastovičky, belorítky alebo plameniaky) si stavajú hniezda z blata a niektoré tučniaky používajú drobné kamene. Niektoré druhy sa pária v dutinách stromov (ďatle, papagáje, sovy, sýkorky) alebo si **vyhrabávajú nory** v brehoch riek (rybárik riečny, brehuľa obyčajná) alebo v pieskoviskách (včelárik). Brodivé vtáky (napr. bahniak, pobrežník atď.) kladú vajíčka do plytkých dier v zemi.

Stavajú si počas života len jedno hniezdo alebo viac?

- Väčšina malých druhov si pri každom párení stavia nové hniezdo. Pre hniezdných predátorov je ťažšie nájsť nové hniezdo ako to staré. Navyše staré hniezda zvyčajne obýva už množstvo parazitov. Na druhej strane väčšie druhy vtákov (dravce, bociany, volavky) zvyknú hniezdiť v tom istom hniezde niekoľko hniezdných sezón.

Je to vždy na tom istom mieste alebo na inom?

- Dutinové hniezdiče sa zvyknú páriť v tej istej dutine niekoľko rokov. Dutinu však môžu v jednotlivých rokoch obývať rôzne hniezdiace páry alebo rôzne druhy vtákov.

Môže hniezdo použiť aj iný vták, ak ho nájde prázdne?

- Niektoré druhy vtákov si nestavajú vlastné hniezda a kladú vajíčka do hniezd iných vtákov. Niektoré z nich (napríklad kukučka) sú hniezdni paraziti a o svoje mláďatá sa nestarajú. Iné (niektoré druhy sokola – napr. sokol rároh či sokol červenonohý, alebo sovy – napr. sova dlhochvostá či sova uralská) využívajú na hniezdenie opustené hniezda krkavcov alebo dravcov.

Prečo sa vtáky ukrývajú na stromoch?

- Aby sa vyhli predátorom, aby tam hniezdili, nocovali...

Musia pracovať?

- Áno, musia si hľadať potravu, kŕmiť mláďatá a stavať hniezda – to je celkom ťažká práca.



**Aké druhy volania sú u vtákov bežné? Prečo vtáky spievajú?
Iba spievajú alebo aj rozprávajú? O čom sa rozprávajú?**

- Vtáky využívajú teritoriálne volanie, ktorým si označujú svoje územie (teritórium), ak chcú doň vstúpiť alebo ho navštíviť iné vtáky, ďalej volanie na párenie, ktorým hľadajú a lákajú svojho druhu, volanie ohlasujúce zdroj potravy, volanie rodičov na vtáčatá, volanie/kvákanie na ochranu matky a vajčiek.

Poznajú vtáky jednotlivé ročné obdobia a čas?

- Rozpoznávajú zmeny teploty a denného svetla.

**Ako vedia, kedy, kam a ako majú migrovať?
Ako zistia, kam sa majú po migrácii vrátiť?**

- Áno, niekedy ich môže pri silnej búrke odfúknuť vietor.
- To je dôvod, prečo sa severoamerické druhy niekedy vyskytujú aj v Európe.

Môžu sa vtáky aj stratiť?

- Yes, sometimes in the strong storms the wind can flew them away
- That is the reason why sometimes North American species can be observed in Europe

Prečo majú piráti papagáje?

- Pretože príbehy o pirátoch sa väčšinou odohrávajú v tropických oblastiach, kde prirodzene žije veľa papagájov.
- Papagáje sa dajú skrotiť.

Majú mená? Ako by ste ich pomenovali a prečo? Čo vám pripomínajú? (na túto otázku majú odpovedať deti)

- Ľudia dávajú vtákovi rôzne mená, aby pomenovali a rozpoznali rôzne druhy. Tieto medzinárodne uznávané mená sú v latinčine. Okrem nich má každá krajina pre jednotlivé vtáky vlastný názov. Napríklad náš „vrabec“ sa po anglicky povie „sparrow“. My im dávame mená, ale nemyslíme si, že sa aj ony navzájom pomenúvajú.

Chodia do školy? Kde sa nachádza? Ako sa učia, čo majú jesť, ako majú lietať, ako sa chrániť, ako si nájsť kamarátov...?

- Nie, vtáky nechodia do školy. Učia sa od rodičov alebo iných vtákov (skupiny). Niektoré zručnosti majú už v génoch, iné sa musia naučiť. Ale rovnako ako my, ľudia, aj vtáky musia cvičiť, aby sa v niečom zdokonalili.



Vedia počítať?

- Áno, niektoré druhy dokážu rozpoznať počet vajčiek v hniezde; pomáha im to brániť sa pred parazitmi, ako je napríklad kukučka.

Sú vtáky inteligentné? Prečo sú sovy múdre?

- Áno, sú, aspoň papagáje a vrany... Dokážu sa naučiť zložité experimenty a labyrinty pri hľadaní potravy.
- Sovy nie sú múdre, ale keďže ich tvár sa podobá ľudskej (majú veľké oči vpredu, nie po stranách hlavy) a perie okolo ich očí vyzerá ako okuliare, myslíme si, že musia byť aj múdre, ale ony len múdro vyzerajú.

Prečo nezostanú chvíľu v pokoji?

- Aby zostali nažive. Aby sa vyhli predátorom, aby mali dostatok potravy na prežitie, aby podporili let, ktorý si vyžaduje veľa energie.

Môžem s vtákom hovoriť, dokážu rozpoznať ľudskú reč/jazyk?

- Môžeme k nim prehovoriť, ale nebudú nám rozumieť.

Prečo sú niektoré vtáky pestrofarebné a niektoré sivé? Je pre ne farba užitočná?

- Samček a samička majú často odlišné farby. Farba pomáha vtákovi prežiť, je dôležitá na párenie alebo maskovanie.

Ako vyzerajú vtáčatka (mláďatá vtákov)? Odlišujú sa od svojich rodičov?

- Áno, väčšinou sa veľmi odlišujú. Sú pokryté púpou, ktoré sa líši (aj farbou) od peria dospelých vtákov.
- Niektoré vtáčatka sa vyliahnu nahé a veľmi zraniteľné, niektoré sú schopné opustiť hniezdo krátko po vyliahnutí.



Akej farby majú vajíčka?

- To závisí od druhu vtáka.
- Malé vtáky hniezdiace v otvorených hniezdach majú zvyčajne nenápadné vajíčka, ktoré sa dobre maskujú v prostredí, zatiaľ čo vajcia dutinových hniezdičov a veľkých druhov vtákov (ako je napr. orol) sú biele alebo jasne sfarbené.

Nápady na aktivity súvisiace s témou:

- **Pozrite si videá** tancujúcich vtákov a tancujte ako vtáky
- **Tanec** brhlíka, straky...
- **Oblečte sa ako vtáky** a zatancujte si spolu ako na večierku (aj učiteľia).
- **Rozpoznávajúajte rôzne druhy vtáčieho volania** a podľa toho sa správajte... teritoriálne volanie, volanie na párenie, ohlasovanie nájdenej potravy, komunikácia medzi rodičmi a vtáčatami, volanie/kvákanie na ochranu matky a vajíčok...
- **Prechádzajte sa po miestnosti/po vonku** a zoskupte sa podľa toho, aký zvuk počujete, napr. ak počujete volanie na párenie, objímte sa atď. Najprv zvuky predstavte deťom. Môžu to byť pokojne len všeobecné zvuky (nie nevyhnutne zamerané na jeden druh)... len všeobecný princíp komunikácie.
- **Vyzvite deti, aby napodobnili formáciu krdla vtákov**, ktorý sa pohybuje a mení svojho vodcu bez toho, aby hovorili. Skúste napodobniť obrazec obrovského krdla škorcov.
- **Pozrite sa na slepačie vajíčka** a všimajte si odlišné farby, nájdite obrázky. Vyfúknuté vajíčka vymaľujte.
- **Pozrite si videá vtáčat** v hniezdnych búdkach/webové kamery.
- **Spolu s deťmi vyhľadajte na internete obrázky** vajíčok rôznych druhov vtákov a porovnajte ich farbu, veľkosť, vtáčí druh... Nakreslite dve rôzne vajíčka.

11. Rozprávky, s ktorými môžete pracovať

Čítanie rozprávok a práca s nimi môže u detí výrazne podporiť sociálno-emocionálne kompetencie, ako aj ďalšie kompetencie.

Použiť môžete ľubovoľné rozprávky alebo knihy, ktoré vám vyhovujú. Aby sme vám to uľahčili, pripravili sme pre vás osem krátkych rozprávok, ktoré môžete pri práci s deťmi využiť. Na konci niektorých z nich nájdete zopár otázok, s ktorými môžete pracovať, prípadne si môžete vytvoriť svoje vlastné. Nezabudnite si ich čítať vonku spolu s deťmi. Prijemnú zábavu!

Hniezdo plné orieškov

Zaneprázdnená veverička skákala z konára na konár. Robila si zásoby na zimu, keď sa bude potrava ťažie zháňať. Zbierala žalude, šišky a bukvice. Hľbila diery a ukrývala ich do nich, alebo ich zatláčala do puklín v kôre stromov. Nemyslela na nič iné, a dokonca sa jej snívalo o orechoch, ktoré nazbiera.

Orechy zbierala deň čo deň, štverala sa na vysoké stromy, prehľadávala lesnú pôdu. Jedného dňa sa zobudila skoro ráno a opäť začala hľadať. Á-hop, á-hop – skákala zo stromu na strom. Zliezla dolu po kmeni jedného, hneď nato zas vyliezla po kmeni druhého a hop a hop a skok a... zrazu – ZASTAVILA SA.



Zdvihla nos do výšky a vetrila. Poklad! Opatrnými krokmi sa pohla vpred. Na konci konára sa medzi vetvičkami hojďalo hniezdo. Ale aké hniezdo! Plné hnedých orechov! Toto mi vystačí na celú zimu, pomyslela si. Už-už sa chystala siahnúť do hniezda, keď sa zrazu orechy rozleteli na všetky strany. Veveričku to tak prekvapilo, že takmer spadla zo stromu.

„Lietajúce orechy?“ zalapala po dychu. Vyskočila, keď si uvedomila, že jeden z tých orechov práve pristál na konári vedľa nej a začal rozprávať. „My nie sme orechy, my sme vtáky oriešky. Iba vyzeráme ako orechy. Máme rovnakú hnedú farbu aj veľkosť. Ja vážim asi toľko ako vlašský orech,“ povedal vtáčik oriešok. „Máme štíhle zobáčky a vysoko zdvihnuté chvostíky. To nemá každý,“ povedal vtáčik hrdlo. „A ja mám silný hlas a rád spievam, mám ti zaspievať?“ spýtal sa oriešok.

„Ale vy ste ma oklamali, vyzeráte ako veľká kopa orechov,“ povedala veverička.

„Chúlime sa k sebe, aby sme sa navzájom zohriali. Keby sme to nerobili, mohli by sme zmrznúť od zimy.“

„Ty si čudný vták!“ zvolala veverička. „Ja by som sa nechcela tlačiť v nore s cudzími. Ja hovorím, nech si každý nájde svoju dutinu, svoje hniezdo. Čo mám ja s ostatnými?“

„Veverička, veverička, ty si asi ešte nebola v núdzi. Pretože keby si bola, tak by si vedela, že keď je najhoršie, pomôžu ti tvoji priatelia,“ vyrapotal oriešok a odletel. Veverička tam zostala stáť ako obarená a premýšľala o živote, ktorý je od toho jej tak veľmi odlišný, no uznala, že to, čo vyhovuje jej, nemusí vyhovovať iným.

Napísala Gabriela Fialová, upravila Claire Abercrombie

Čo zbierala veverička na zimu? Ako sa cítila, keď objavila poklad? Ako vyzerá vták oriešok? Prečo žijú oriešky spolu? V čom sa ich život líši od života veveričky? Chceli by ste byť radšej oriešok alebo veverička? Prečo?

O čistej červienke a zablatenom čude

Bolo krásne zimné ráno. Na stromoch už nebolo žiadne lístie. Dávno opadalo a pokrylo zem ako prikrývka, aby zem celkom nezamrzla.

Zdá sa, že na zemi leží hromada lístia, ktorá sa pohybuje hore-dole po lese. Hromada je veľká asi ako veľký fúrik. Hromada šušťí, dupoce a fučí. Čo to môže byť? Hovorme tomu zatiaľ čudo. Čudo sa pohybuje poza kríky, obíde suchý peň, vyhrnie zeminu okolo duba, čuchá pod bukom a namieri si to von z lesa. Zdá sa, že čudo niečo hľadá.

Keby sme boli bližšie, možno by sme si všimli, že naše čudo má štyri nohy s kopytami. Čudo zrazu kýchne a listy z neho opadajú. Odhalia tvrdú hnedú srst', ňufák, dva veľké zuby a štetinatý chvost. Naše čudo je diviak!

Diviak pokračuje v hľadaní a zrazu narazí na kúpajúcu sa červienku. Zastaví sa a začudovane sa spýta: „Prečo sa kúpeš vo vode? Nie je tá voda príliš mokrá? Keby to bolo blato, nepovedal by som ani slovo, ale toto je príliš čisté. Ja sa kúpem iba v blate,“ vraví diviak červienke. „Keď blato uschne, neštípu ma toľko komáre, a navyše ma výborne maskuje.“



„Dobré ráno, diviak. Takmer som ťa nepočula prichádzať. Kúpem sa,“ odvetila červienka. „Počkaj, kým skončím, a odpoviem ti na tvoje otázky.“ Diviak počkal, pretože chcel pochopiť kúpanie vo vode. Pozoroval červienku, ako špliecha vodu na všetky strany, zobáčikom si ju utiera z peria, potom ponorí hlavičku naspäť do vody, a to celé opakuje stále dokola. Čoskoro sa jej perie krásne lesklo.

Bola by škoda, keby bol taký krásny vták celý od blata, pomyslel si diviak.

„Prepáč, že som ťa nechala čakať,“ povedala červienka, keď skončila. „My vtáky si niekedy čistíme perie aj prachom alebo pieskom, ale dnes ma lákala voda. Pre nás je veľmi dôležité, aby sme mali čisté perie. Nemohli by sme lietať, keby sme mali pierka na krídlach zlepené a ťažké od blata. Aj si ich prečesávame zobákom. Moje perie ma v zime zohrieva, preto sa oň musím starať.“

„Ďakujem ti, červienka, že si mi to vysvetlila. Teraz už musím ísť hľadať žalude na večeru,“ povedal diviak, vstal a opäť začal frkať, šuchotať a oňuchávať lesnú pôdu, aby si našiel potravu.

Napísala Gabriela Fialová, upravila Claire Abercrombie

Čo bolo to čudo? Čomu sa čudo čudovalo? Ako sa červienka cítila, keď sa kúpala? Aj diviak sa rád kúpe? Aký je rozdiel medzi kúpaním červienky a diviaka? Prečo je to tak? Radi sa kúpete? Myslíte si, že kúpanie je dôležité pre vtáky, diviaky aj pre nás, ľudí? Prečo?

Ako sa bobrík Chrumko nechal oklamať smiechom

V domčeku v tvare kupoly, ktorý bol postavený z guľatiny v jazere, žila rodina bobrov: mama, otec a malý Chrumko. Dom postavili mamka s ockom tak, že z kmeňov stromov odhrýzali veľké kusy, až kým strom nespadol, a potom ich ťahali a odvaľovali späť, aby postavili domček. Bobří domček sa nazýva brloh. Mama bobrica a ocko bobor vyrobili vchod do brloha pod vodou, aby sa doň nedostali zvieratká, ktoré by ich mohli zjesť.

Malý bobrík Chrumko dostal svoje meno preto, lebo to bol veľmi hlučný jedák! Bobry majú silné oranžové zuby a dokážu veľmi rýchlo prehryzáť kmeň stromu. Mamička a otecko učili malého Chrumka spoznávať svet a najmä dávať si pozor na ľudí. Chrumko vedel, že ľudia majú dve nohy, môžu byť hluční, niektorí odhadzujú odpadky a najlepšie je vyhnúť sa im. Nie všetci ľudia sú rovnakí, ale je ťažké rozpoznať, kto je v prírode preto, aby sa tam niečo naučil, kto si tam prišiel niečo vziať alebo kto tam prišiel robiť neporiadok. Chrumko si myslel, že ak niekedy stretne ľudí, asi sa bude dosť báť, ale nemohol byť celé dni len doma, a tak sa jedného dňa zhlboka nadýchol a keď mamička s ockom išli von z brloha, išiel za nimi.

Rodičia mali vonku veľa práce a keď ich malý Chrumko pozoroval, ako ohlodávajú ďalší strom, začal sa rýchlo nudiť. Rozhodol sa, že sa vydá na prieskum. Zrazu však začul hlasný zvuk a hneď vyskočil. UA HAAAAA UA HAAAAA. Ách! Čo to bolo? Skry sa. Možno sú to ľudia. Chrumko skočil do najbližšieho kríka. Bol taký vystrašený, až sa triasol a zuby mu drkotali od strachu. Ešte chvíľu zostal v kríku, počúval a premýšľal. Snažil sa upokojiť, a preto zhlboka dýchal a pohmkával si pesničku. Vedel, že v kríku nemôže zostať navždy, ale mal dosť odvahy na to, aby vykukol von? Spomenul si, ako mu mama hovorievala, že nie všetci sú rovnakí, a tak začal dúfať, že ten zvuk možno pochádza z niečoho dobrého. Znel tak trochu ako smiech.



Bobrík Chrumko sa stále trochu bál, ale rozhodol sa risknúť to a vykukol z kríka. Vedel, že je blízko jazera, pri ktorom bývali, možno tadiaľ by sa mohol vrátiť. Poobzeral sa a vyrazil vpred. Zakrádal sa pomedzi kríky, až kým nedorazil k vode. Ešte stále počul ten zvuk. Musel zistiť, čo to je. Prikrčil sa, vykukol von a zbadal tenké červené nohy s plávacou blanou. Keď sa pozrel vyššie, uvidel biele perie, červený zobák a čierne oko. „VTÁK!“ zakričal. Vtáky o niečo väčšie než holuby sa zastavili a pozreli naň. Jeden k nemu podišiel.

„Ha-ha, čo prosím?!“

„Kto si?“ vykukol zo seba.

„UA HAHAHA, my sme čajky.“

„Čomu sa smeješ?“

„UA HAHAHA. Ja sa nesmejem,“ povedala čajka. „Rozprávam sa so svojimi priateľmi a rodinou. UA HAHAHA. Vtáky si rozumejú. Musíme si hovoriť, kde sa usadíme a kde budeme hniezdiť, dohadujeme sa, kto kam pôjde, a musíme dávať pozor, ak sa blíži nejaké nebezpečenstvo. Nad nami lietajú ostatní a keď hrozí nebezpečenstvo, zakričia, aby sme všetci vedeli, že máme odletieť do bezpečia.“

„Tomu rozumiem. Moji rodičia postavili náš domček na jazere s tunelom, ktorý ústi do vody. Je to bezpečné. Nikto sa k nám tak ľahko nedostane.“

Kým hovoril, nad hlavou zrazu zakričala čajka a všetky ostatné čajky vyleteli do vzduchu a malého Chrumka nechali na zemi. Asi je načas pobrať sa domov, pomyslel si bobrík. Dnes som sa toho veľa naučil.

Napísala Gabriela Fialová, upravila Claire Abercrombie

Kde býval bobrík? Prečo sa bobrík volal Chrumko? Ako vyzerá bobor? Čo vedel o ľuďoch? Ako sa Chrumko cítil, keď musel opustiť brloh? Koho stretol vonku? Čo sa dozvedel o čajkách? Smiali sa čajky, ako si bobrík myslel? Ako a kedy sa bobor cíti bezpečne? Kedy sa čajky cítia bezpečne? Kedy sa cítite bezpečne vy? Báli ste sa niekedy niečoho? Čo to bolo?

Hrdličky

Kocúr Félix sedí v kuchyni pri okne a pozerá sa do záhrady. Zvyčajne tam nevydrží dlho sedieť, ale dnes pozoruje. V záhrade sa predvádza samček hrdličky. Letí strmo nahor a vzápätí kĺzavým letom klesá dolu. Svaly má napnuté ako športovec a máva silnými krídlami.

Do kuchyne vojde Max, Félixov starší brat, a pýta sa ho: „Na čo sa to pozeráš?“ Félix ukáže na vtáka.

„Musí tu byť niekde samička, ktorá sa mu páči.“

„Takto sa predvádza, keď chce získať dievča?“ pýta sa Félix prekvapene.

„Presne tak. Hľadáj vtáčiu samičku so sivohnedým perím, trochu menšiu a štíhlejšiu ako holub, s tenkým čiernym golierikom okolo krku,“ povedal Max.

„Vidím ju, vidím ju!“ zvolal Félix. „Sedí priamo tam!“

„Vyčkaj chvíľu, samček si ju svojím výkonom určite získa.“

„Ach, myslím, že už na ňu volá. Priletel k nej a uklonil sa. Začal na ňu hulákať!“

„Takto si hrdličky hovoria, že sa majú radi. Samček hudie svoje hrkú-hrkú, hrkú-hrkú... Hovorí jej samé pekné veci, chváli ju do nebies.“ Obaja spolu zakrátko odletia.

Od chvíle, ako sa hrdličky stretli, bol život v záhrade pre tento párik veľmi rušný. Začali lietať od jedného rohu záhrady k druhému a v zobáčikoch nosili vetvičky na hniezdo. Spoločne si postavili hniezdo na konári. Hniezdo bolo plytké a postavené dosť nedbalo. Samička doň zniesla dve vajíčka a hneď na nich začala sedieť, aby ich zohrievala svojím telom. Keď si potrebovala oddýchnuť, samček ju vystriedal.



Párik sa striedal na vajčkách 14 dní, až kým na nich nezačali pukať škrupinky. Čerstvo vyliahnuté mláďatká otvorili hladné zobáčky a rodičia ich začali kŕmiť semienkami a zrníčkami. Vtáčatka čoskoro zosilneli natoľko, že mohli opustiť hniezdo a odletieť preč. Rodičia ich však ani potom nenechali bez dozoru. Kŕmili ich ešte niekoľko dní, aj keď už vedeli lietať.

Pre Félixu sa z okna v kuchyni stal televízor. Každý deň s úžasom sledoval, ako sa lietajúci rodičia starajú o svoje mladé – od chvíle, ako boli vo vajčku, až do okamihu, keď opustili hniezdo. Prekvapilo ho však, keď uvidel, že párik hrdličiek začal onedlho plánovať ďalšiu rodinu. Samička zniesla ďalšie dve biele vajčka a rodičovský cyklus sa začal odznova. Félix vypožoroval, že od jari do jesene zniesla hrdlička vajčka až päťkrát.

Pár hrdličiek takto spoločne odchoval za jeden rok až desať mláďat. „Tomu hovorím láska... a veľa tvrdej práce,“ povedal Félix uznanlivo.

Napísala Gabriela Fialová, upravila Claire Abercrombie

Čo pozoroval Félix s Maxom za oknom? Čo si myslíte, ako sa cítili pri pozorovaní vtákov? Ako samček hrdličky prejavoval samičke svoju lásku a starostlivosť? Čo sa Félix a Max naučili o hrdličkách?

Odvážny drozdík

Dnes bol veľký deň. Malé drozdíky sa učili lietať. Našuchorili svoje hnedé chumáčikovité páperie a vykukli cez okraj hniezda. Bolo to strašne VYSOKO!

Jeden po druhom vyskočili a rozprestrelí krídelká. Jeden drozdík zostal v hniezde a celý sa triasol, veľmi sa bál lietať. Sýkorka belasá na vedľajšom konári ho pozorovala a priletela ho pozdraviť.

„Prečo nevzlietneš?“ spýtala sa.

„Bojím sa,“ odvetil drozdík.

„Čoho?“ spýtala sa sýkorka belasá.

„Že mi nebudú fungovať krídla a spadnem.“

„Máš zranené krídlo?“

„Nie. Len sa veľmi bojím,“ odpovedalo drozdíča.

Sýkorka belasá láskyplne prikývla.

„Báť sa nie je vždy zlé. Môže nám to pomôcť zostať v bezpečí, ale lietanie je pre vtáky skvelá vec.“

Drozdík a sýkorka ticho sedeli a sledovali ostatné vtáčiky, ako trepocú krídlami a lietajú.

„Keď ja neviem, ako mám lietať,“ povedal smutne drozdík.

„Videl si lietať svoju mamu?“ spýtala sa sýkorka belasá.

„Áno.“

„Čo robí?“

„Pozrie sa, kam chce letieť, poskočí, skočí, roztiahne krídla a letí.“



„To by si mohol urobiť aj ty,“ povedala sýkorka belasá. Drozdík sa nad tým zamyslel, ale stále to bolo strašne VYSOKO.

„Čo ak spadnem?“ spýtal sa a pritiahol sa trochu bližšie k okraju hniezda.

„Schováš sa v kríkoch a tvoji rodičia na teba dajú pozor. Budú ti nosiť potravu, až kým neprídeš na to, ako máš lietať,“ povedala sýkorka belasá.

„A čo ak príde mačka?“ spýtal sa drozdík a nakukol cez okraj.

„Budú pišťať zo všetkých síl a mačku odplašia.“

„Nebudú smutní, keď nebudem vedieť dobre lietať?“

„Nie!“ odvetila sýkorka. „Budú na teba hrdí, že si sa snažil! Byť odvážny neznamená nebáť sa. Byť odvážny znamená, že aj keď sa bojíš a je to ťažké, aj tak to urobíš!“

Drozdík a sýkorka ticho sedeli a sledovali ostatné vtáčiky, ako trepecú krídlami a lietajú, a počúvali ich spev.

„Chcel by som vyletieť až na strechu a spievať z plných pľúc,“ povedal drozdík a odvážne sa postavil na okraj hniezda.

„Tak to skúsme!“ povedala sýkorka belasá a spolu s drozdíkom poskočili, skočili, roztiahli krídla a... leteli!

Napísala Gabriela Fialová, upravila Jane Mackenzie

Kto sú hlavné postavy tejto rozprávky? Ako sa spočiatku cítil drozdík a prečo? Čo myslíte, ako sa cítil na konci, keď konečne letel? Čo mu pomohlo nábrať odvahu? Báli ste sa niekedy urobiť niečo, pri čom ste museli byť odvážni? Čo to bolo a ako ste sa cítili, keď ste prekonalí strach? Čo vám pomohlo prekonať ho?

Pinka a straka

„Krá!“ ozvala sa straka z najvyšších konárov stromu. „Krá, krá!“
„Fuj,“ pomyslela si pinka, schúlená hlboko vo svojom machovom hniezde, „takto skoro krákať!“

„Krá!“ ozvala sa straka znova. Pinka toho mala dosť. Vyskočila na okraj hniezda a zvolala na straku: „Hej, uklidni sa! Na ten tvoj rámus je ešte skoro, niektorí sa pokúšame spať!“

„To nie je rámus, to je spev,“ ohradila sa straka a švihla svojím lesklým chvostom.
„A okrem toho už svitá a ja rada spievam, krá, krá, krá!“

„Hovor si tomu, ako chceš,“ odvrkla pinka, „aj tak to znie hrozne. Skutočný spev znie takto,“ a pinka vylúdila jemnú melódiu.

„To je ale drzosť!“ urazila sa straka a odletela preč. Pinka sa opäť uložila na spánok, ale nevedela si nájsť pohodlie. Jej vankúš z pavučiny šuštal a mäkké perie, ktorým bolo vystlané dno hniezda, ju teraz pichalo. Možno bola na tú straku trochu nepríjemná...

Šuchot pri strome prinútil pinku vyskočiť.

Mačka.

„Mačka!“ vykrikla. „Dávajte si všetci pozor!“ Ale výkrik pinky znie ostatným ako tichý, nežný štebot, a tak ho nikto nepočul, ani mu nik nevenoval pozornosť. Nikto sa nepokúsil schovať.

Mačka začala liezť na strom. „Ach, nie!“ pomyslela si pinka a zúfalo mávala krídlami a štebotala. „Keby tu teraz bola tá straka a upozornila ostatných...“



Vtom pinka začula vo vzduchu svišťanie a na konári nad ňou pristála straka. „KRÁ!“ skríkla, „KRÁ! KRÁ!“ Všetky vtáky na strome vyskočili z hniezda a odleteli do bezpečia.

O pár minút pristála pinka na plote vedľa straky. Smutne zaštebotala: „Prepáč, straka, bola som na teba zlá... Môžeš mi odpustiť?“

Straka otočila hlavu a pozrela bystrými očami na pinku. Pinka bola nervózna a poskakovala z nohy na nohu.

„Zarmútilo ma to, ale vidím, že ti to je naozaj ľúto,“ povedala straka.

„Odpúšťam ti. A teraz poď, ideme na tú mačku poriadne zakričať, KRÁ!“

Napísala Jane Mackenzie

Ako sa cítila pinka, keď straka robila hluk? Ako na to pinka reagovala? Ako sa cítila straka, keď bola na ňu pinka zlá? Čo sa stalo potom? Ako sa cítila pinka, keď začala mačka liezť na strom? Čo nakoniec povedala pinka strake? Ako inak mohla pinka povedať strake, že sa jej nepáči, že robí hluk?

Najsilnejší vtáčik

Kde bolo, tam bolo, v jednom hustom listnatom lese rástol majestátny dub, ktorý mal veľa konárov, na ktorých si chceli všetky vtáky postaviť hniezda.

Na jednom z konárov sa ukrývalo päť hniezd. Jedného jarného dňa narušila pokoj na dube búrka. Všetky zvieratká rýchlo hľadali úkryt, veveričky zaliezli do diery, lastovičky pod listy a zajace do nory. Zrazu zadul silný vietor a zatriasol všetkými konármi. Vajíčko z najvyššieho hniezda začalo poskakovať z hniezda do hniezda, až kým nepristálo v tom najspodnejšom.

Aj vajíčko z bočného hniezda sa skotúľalo po konári do spodného hniezda. Zo zadného hniezda, ktoré sa hojдалo medzi konármi, vypadlo ďalšie vajíčko a spadlo takisto do spodného hniezda. A napokon vajíčko z prostredného hniezda spadlo rovno do toho najspodnejšieho.

Sýkorka belasá sa po búrke vrátila do svojho hniezda a zistila, že namiesto jedného vajíčka ich má v hniezde päť. Vysedela však všetky.

Nastal deň a vajíčka sa otvorili.

Prvé vtáčatko bolo silnejšie ako ostatné.

Druhé vtáčatko bolo veselšie ako ostatné.

Tretie vtáčatko bolo väčšie ako ostatné.

Štvrté vtáčatko viac spievalo ako ostatné.

Piate vtáčatko bolo odvážnejšie ako ostatné.

Najsilnejšie vtáča dobalo to najveselšie, najväčšie, najspevavejšie aj najodvážnejšie.

Sýkorka belasá sa k nemu obrátila a hovorí:

„Prečo dobeš svojich bratov?“

„Pretože som najsilnejší,“ odpovedal hrdo najsilnejší vtáčik.

„Keď si teda najsilnejší, mohol by si svojim bratom radšej pomáhať!“

Od tej chvíle najsilnejší vtáčik pomáhal tomu najveselšiemu, najväčšiemu, najspevavejšiemu aj najodvážnejšiemu.

Jedného búrlivého dňa bolo veľmi chladno a všetky ostatné vtáčiky prichýlili toho najsilnejšieho, aby ho ochránili pred zimou. A tak si pomáhali všetci navzájom.

Napísali učitelia zo školy Ecola Montserrat Solà v meste Mataró, Katalánsko, Španielsko

Jašterička a vták

Kde bolo, tam bolo, bol raz jeden maličký ostrov, ktorý sa volal Filfla, a na ňom rástla nádherná rastlinka menom widnet il-baħar (nevädza maltská). Mala veľa fialových kvietkov a tesne pod týmito kvietkami bývala jašterička Gremxula, ktorá sa tam zvykla ukrývať.

Jedného slnečného dňa začula Gremxula vtáčie volanie... Psst!
„Zaujímalo by ma, kto vydáva ten zvuk... odkiaľ asi prichádza?“ čudovala sa.

Bola to samička drozda modrého, ktorá sa volala Merill a poletovala okolo, aby strážila svoje hniezdo na útesoch.
Gremxulina nevädza bola len o pár metrov ďalej.

Merill a Gremxula sa skamarátili. Každé ráno sa pozdravili a zvolali: „Bongu!“
„Ako sa cítiš?“ „Aký je dnes nádherný deň!“
Ich vzťah bol každým dňom silnejší.

Keď prišiel apríl, Gremxula sa rozhodla ukázať kamarátke Merill svoje hniezdo.

Hniezdo bolo úplne iné, než aké si dokážete predstaviť. Vlastne bolo postavené zo sutiny, ktorá sa našla pod kríkom, a jašteričkine oválne biele vajíčka boli malé ako hrášok.

Jedného dňa Merill prestala Gremxulu navštevovať a ona bola z toho veľmi smutná a osamelá.
Čo sa jej mohlo stať?
Videl ju niekto?

Kým sa obzerala po Merill, všimla si, ako vedľa nej zosadol vták. Bola to jej kamarátka. „Tu som, priateľka moja, hľadala si ma? Práve som zniesla svoje prvé vajíčka a musím na nich stále sedieť!“

Gremxula bola šťastím bez seba, že opäť vidí svoju kamarátku. Spýtala sa jej: „Môžem sa ísť na ne pozrieť?“

„Samozrejme, že môžeš, ale sú iné ako tvoje!“ odvetila Merrill.

Jašterička zliezla dolu po útese až k hniezdu.

„Fíha! Tvoje vajíčka sú modré ako tvoje perie. A sú väčšie ako moje.“

Od tej chvíle si sľúbili, že si budú pomáhať. Gremxula každý deň chytala hmyz a dávala ho Merrill, aby mala čo jesť, a Merrill na pár sekúnd preletela okolo nevädze, aby si trochu natiahla krídla a skontrolovala, či sa nejaký dravec nepokúša zožrať Gremxuline vajíčka.

Keď sa všetky vajíčka vyľahli, malé jašteričky aj vtáčatká sa skamarátili a hrávali sa spolu na útesoch.

Ako vidíte, aj keď je Merrill veľká a jašterička malá, aj keď je Gremxula obratná a Merrill nemotornejšia, aj keď vie Merrill lietať a jašterička nie, stále môžu byť kamarátky, mať sa rady a navzájom si pomáhať!

Napísali učitelia zo Školy sv. Doroty v meste T'axbiex, Malta



12. Odporúčané knihy pre deti, ktoré môžete použiť:

Detské knihy v Slovenčine:

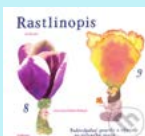
O prírode



Hávedník, Jiří Dvořák

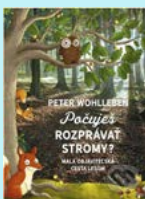
Všade okolo nás je veľa živočíchov, ktoré väčšinou nevnímame alebo ich nevidíme či ich vidieť radšej ani nechceme. Delíme sa s nimi o záhradu, byt, posteľ alebo aj o vlastnú kožu. Stojí za to dozvedieť sa, ako žijú, kto sú a aký je ich príbeh. Nepozerať na nich len ako na akúsi háveď. Pozrieť na ne i očami vedca a niečo sa o nich, a aj o sebe, dozvedieť. V Hávedníku. Dieru v informáciách pre deti, ktoré sú viac na encyklopédie, aj pre rodičov, ktorých baví čítať deťom pred spaním, pre učiteľov prírodopisu, ktorí nechcú len písať na tabuľu a aj čitateľov, ktorí nestrácajú zvedavosť, sa rozhodol úplne svojsky zaplniť Jiří Dvořák.

Z rozprávania o živote potvor a hávede mu pod perom vznikol poetický a zábavný svet plný neuveriteľných dobrodružstiev, ktorý pobaví, poteší a kdekomu aj zapláta diery vo vedomostiach.



Rastlinopis, Jiří Dvořák

Netradičné akvarelové ilustrácie zaujmú v tejto knihe na prvý pohľad. Kniha však skrýva oveľa viac, než pekné obrázky. Deti uvedie do všelijakých tajov rastlinnej ríše tak pútavým spôsobom, ako to žiadna učebnica prírodovedy dosiaľ nedokázala. Fakty aj pikošky zabalené do krátkych príbehov deti pobavia, a pri tom sa niečomu aj priučia.



Peter Wohlleben - Pocuješ rozprávať stromy? (5+)

Počuli ste už, že existuje lesný internet? A rozprávajúce stromy? Čože?! Veru tak, zdá sa, že o živote stromov toho stále veľa nevieme. Autor – lesník – píše pre deti aj pre dospelých a jeho knihy sa čítajú doslova jedným dychom. Objavte spolu s deťmi tajomný život lesných obrov a garantujem vám, že sa na stromy začnete pozeráť úplne novými očami a všímať si, čo ste si doposiaľ nikdy nevšimli.



Ľubica Schmarcová - Na kraji lesa (5+)

Kniha z pera slovenskej autorky sa zaoberá citlivejšou témou. Poukazuje na to, ako človek svojou činnosťou prírodu mení. A často nie k lepšiemu. Je dôležité o tomto s deťmi hovoriť, pretože ide najmä o ich budúcnosť, aký osud čaká našu prírodu v čase, keď sami dospejú. Kniha má príbehovú časť o zvieratkách, a tiež odbornú časť, kde sa dozvedia čo je to prirodzený les, ako funguje a prečo je tak dôležitý.



Pavla Hanáčková - Nečakané priateľstvá alebo ako si zvieratá a rastliny pomáhajú (5+)

Mať kamaráta, to je príjemný pocit. No zďaleka nie len pre ľudí. Aj zvieratká sa vedú kamarátiť. Ba dokonca aj rastliny! Vedia si byť navzájom také užitočné, že mnohé by bez svojich kamarátov takmer neprežili. Niektoré tieto vzťahy sú nám dobre známe, o mnohých ste doposiaľ možno sami netušili.



Helen Ahpornsiiri - Rok v prírode (5+)

Kniha s podnadpisom Čarovná prechádzka prírodou v štyroch ročných obdobiach je skutočne čarovná. Prevedie vás premenami prírody v priebehu roka, no to, čo ju robí skutočne výnimočnou, je jej grafická stránka. Kniha totiž nie je len o prírode, je prírodou doslova vytvorená. Autorka si dala neuveriteľnú prácu a všetky obrázky ručne vyskladala z najrozličnejších vylisovaných rastlín. Pri každom ročnom období použila len to, čo sa v danom období v prírode naozaj vyskytuje. Okrem kochania sa nádherou celku, skúste si podrobnejšie všímať aj drobné detaily, ktoré ho tvoria a nechajte sa uniesť dokonalosťou prírody v spojení s ľudskou fantáziou.

O empatii, láskavosti, vďačnosti, priateľstve a emóciách



Objím ma, prosím, Przemysław Wechterowicz a Emilio Dziuba, rozpráva Miro Jaroš

Je to príbeh o otcovi medveďovi a jeho synčekovi. Otec mu prezradí, že to najlepšie, ako si urobiť vydarený deň, je niekoho objať. A tak putujú spolu po lese a objímajú každého, koho na svojej ceste stretnú – maličkú húsenicu, veľkú anakundu, dokonca aj poľovníka s puškou na pleci...

Humorný a zároveň dojemný príbeh o tom, že jedno malé, ale úprimné gesto môže zmeniť život každého z nás. Ak budete chcieť, aby deti počas dňa trochu spomalili, alebo sa pred spaním uvoľnili, môže sa vám hodiť aj táto pekná rozprávka o objatiach.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHR2uQzHHac&t=2s>





Objím ma, myška, Lisa Kerrová

Myška Emilka má veľa kamarátov. Najlepšie sa cíti, keď ich môže objímať. V jedno ráno však zistí, že jej chuť rozdávať objatia sa kamsi stratila. Podarí sa malej myške a jej kamarátom vyriešiť tento problém?



Šarlotina pavučinka, E.B. White

Rozprávkový príbeh dievčatka Fern, ktoré zachráni prasiatko – nedorasteného krpánika – pred krutou sekerou svojho otca a pripraví tak Wilburovi skvelú budúcnosť. Po tom, ako sa Wilbur ocitne v chlieve na farme pána Zuckermana medzi ostatnými zvieratami bez svojej ochrankyne Fern, cíti sa stratený, sám a opustený, ale prichádza mu do cesty stará pavúčica Šarlota. A Wilbur získa ozajstnú priateľku.

Príbeh nádherného priateľstva pavúka a prasiatka i človeka a zvieratá dobýja srdcia detského i dospelého čitateľa. Takmer neviditeľná pavúčia sieť sa stáva záchrannou jedného života a článkom utužujúcim priateľstvo a odvahu obetovať sa kvôli niekomu, kto je blízky nášmu srdcu.



Mami, oci, vážim si to, Petra Arslan Šinková

Pomocou troch príbehov v knihe sa deti naučia, čo znamená vďačnosť a úcta, že nič nie je samozrejmé, ani darčeky, jedlo na prestretom stole či obetavý starý rodič. Príbehy oveľa viac ako poučanie pomáhajú deťom vcítiť sa do situácie a pochopiť ju.



Čo sú to pocity? Katie Daynes

Čo nám robí radosť? Prečo sme smutní? Čo nás rozhnevá?

Ako zvládať rôzne pocity? Pocity sú to, čo cítime vnútri tela a v mozgu, keď sa nám dejú dobré alebo zlé veci. Deti sa odjakživa pýtajú, či sú pocity "naše", alebo či nám tak úplne nepatria, keď ako vo vlnách prichádzajú a zase odchádzajú. Inak povedané: čo to pocity sú a kde sa berú?

Pod okienkami tejto knižky nájdete odpovede na otázky o pocitoch.

Na tieto otázky nemajú dospelí vždy rýchlu a jasnú odpoveď. V tejto milo ilustrovanej knižke nájdete deti aj ich rodičia odpovede na najčastejšie otázky o pocitoch. Prečo sme šťastní? Prečo sa hneváme? Z čoho máme strach? Je v poriadku chcieť byť chvíľu sám? Ako sa vyrovnáť s nežiaducimi pocitmi? Odpovede pod odklápacími okienkami a sympatické zvieratá v ilustráciách deťom pomôžu lepšie pochopiť komplikovaný svet emócií.

<https://www.youtube.com/watch?v=ntRgNnyOHhU&t=1s>



Kubko vníma svoje pocity, Christian Tielmann, Sabine Kraushaar

Kubko poznáva vlastné pocity.

Kubko sa veľmi teší. Jeho starší brat Daniel ho totiž zoberie na lúku púšťať si šarkana. Avšak

nakoniec ho k nemu vôbec nepustí! Tvrdí, že je na to ešte príliš malý. V Kubkovi to vrie. Daniel je ale protivný! Našťastie, popoludní prichádza na návštevu kamarátka Paulínka. Spolu zosnovajú plán, ktorý sa im najskôr páči, no potom z neho majú malú dušičku, a navyše aj bolesti brucha...

Príbehy pre deti o obľúbenom Kubkovi.

Kubko a Paulínka sa naučia, že existujú nielen pekné, ale aj ťaživé tajomstvá a tie môžu vyvolávať rôzne pocity. Taktiež zistia, že svojim pocitom sa veru oplatí načúvať!

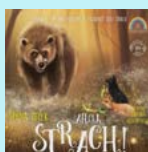
Toje moje, Nicola Kinnearová

Ako presvedčiť malú dračicu, aby sa podelila o to, čo má rada?

Ruby je dobrý dráčik. Dodržiava všetky pravidlá z Dračej knihy: VŠETKÝM kradne zlato a s NIKÝM sa oň nedelí.

Spoznajte všetky základné dračie pravidlá!

Zvieratkám sa to nepáči. Majú jej správania plné zúbky. Dajú sa tie príšerné pravidlá zmeniť? Spolu na niečo určite prídu...



Ahoj strach, Iryna Zelyk

Kniha o tom, ako pochopiť a zvládnuť svoj strach.

Kto by sa nechcel dostať do školy, v ktorej vás naučia, ako zvládnuť svoj strach? Líštička Umu, vlčík Blesk, slimák Félix a súrodenci jašteričky Lolo a Lili zažívajú svoj prvý deň práve v takejto v škole života. Zvieratká sú zvedavé a veľmi sa tešia, ale zároveň každé z nich prežíva vo svojom vnútri strach rôzneho druhu. Jašteričky sa boja tmy, slimáček má svoju príšeru, vlčíka trápia obavy ostať bez mamy a líštička sa až príliš zaujíma o názor ostatných a bojí sa, že sa im nebude páčiť. Knižka nie je určená iba malému čitateľovi, ale môže sa stať inšpiráciou aj pre rodiča, ktorú dokáže prispôbiť potrebám svojho dieťaťa.

Našťastie je tu múdra pani učiteľka, ktorá svojim žiakom pomôže stretnúť sa so svojimi strachmi, spoznať ich a pochopiť a ukáže im, že ich zvládnutím v sebe nájdeme silu, ktorú máme vo svojom vnútri. Žiaci tak zažijú jedinečnú skúsenosť. Verili by ste, že to dokáže každý z nás?



Terka sa hnevá, Liane Schneider, Janina Gorrissen

Sú dni, kedy sa vôbec nič nedarí.

Ani Terke sa takýto deň predsa len nevyhne. V škôlke sa jej na obrázok vyleje pohár vody a odnesú si to aj jej krásne nohavice, bádateľský kútik je stále obsadený a najvyššia veža na svete, ktorú postavila spolu s kamarátkou Julkou, spadne!

A keď sa jej začne lepiť smola na päty aj doma, má už toho naozaj, ale naozaj dosť! Od zlosti to v nej vrie ako v parnom hrnci.





Ja a páňko Hnev, Iryna Zelyk

Kniha rozpráva príbeh líštičky Umu, ktorá nám prezradí niečo zo svojho jedinečného života. Umu dokáže cítiť, ľúbiť, radowať sa aj smútiť, smiať sa, ba i plakať. A často sa aj hnevá. Jednoducho sa zlostí, keď musí napríklad vyhovieť rodičom alebo ustúpiť priateľom. Alebo keď sa jej nepodari postavíť vežu zo šišíek.

Niekedy sa ofučí aj kvôli tomu, že je čas ísť jesť alebo sa učiť v ich líščeí škole.

Skrátka, hnevá sa, ak sa veci okolo nedejú podľa jej predstáv. Po stretnutí s Ním sa ale všetko zmení a Umu sa naučí ohromnú vec. Kniška má za cieľ pomôcť deťom a ich rodičom spoznať, pochopiť a ovládnuť hnev.



Zranený vtáčik

Jednoduchý príbeh, v súlade s pedagogikou Montessori, s krásnymi ilustráciami vám aj vašim deťom ukáže, ako pozorovať vtáčích kamarátov za oknom.

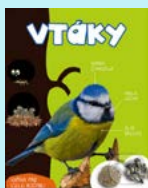


Putovanie prírodou, Susanna Davidson, Kirsteen Rogers, Laura Howell, Sarah Khan, Kate Davies, Sarah Courtauld



Vtáky našich záhrad, Andrea Pinnington

Spev vtákov, ktorý môžeme začuť zo záhrad, spoza otvorených okien našich domov alebo pri prechádzke v parku s kamarátmi, je veľmi rozmanitý. Možno sa nám spočiatku bude zdať nemožné naučiť sa jednotlivé vtáčie piesne a volania, ale s troškou trpezlivosti sa nám to môže podariť. Keď sa naučíme rozoznávať hlásky jednotlivých spevákov čarovnej vtáčieí ríše, otvorí sa pred nami nový svet! Spriatelíť sa s rečou vtákov, ktoré nám poletujú nad hlavou alebo sa skrývajú v korunách stromov, nám môže pomôcť tento očarujúci knižný sprievodca. Nechajte ho na okennom parapete, aby si ho mohla dobre užiť celá rodina, a uvidíte, kto z vás sa stane odborníkom na vtáčí spev ako prvý.

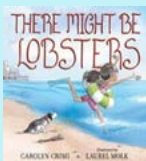


Vtáky, Andrzej Kruscewicz

Prečo bocian dvíha nohu? Vie vrana spievať? Rozmýšľali ste niekedy nad tým, aký dlhý jazyk má vlastne ďateľ? Prečítajte si medailóniky a príbehy o našich najbežnejších vtákoch. Texty napísané zábavnou formou a doplnené ilustráciami a fotkami od tých najlepších fotografov prírody budú baviť veľkých aj malých ornitológov-amatérov na ceste za pozorovaním našich malých vtáčích susedov.

Detské knihy v Angličtine:

Keď sa bojíme



Môžu tam byť homáre (There Might Be Lobsters), Carolyn Crimi

Na pláži sa Sukie bojí mnohých vecí. Mnohých. Pretože ona je len malý pes a všetko je veľké: schody sú veľké a piesčité, vlny sú veľké a valia sa a lopty sú veľké a plážové.



Čo keby (The What-Ifs), Emily Kilgore

Strašidelné predstavy „čo keby“ sprevádzajú Coru na každom kroku a je to ešte horšie, keď sa pripravuje na svoj veľký klavírny recitál. Zmení však pohľad, keď ju Stella vyzve, aby svoje zlé predstavy „čo keby“ premenila na dobré.



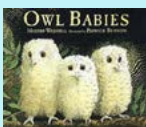
Jabari Jumps by Gaia Cornwall

Jabari is definitely ready to jump off the diving board. He's finished his swimming lessons and passed his swim test, and he's a great jumper, so he's not scared at all.



Sovička sa stratila (Little Owl Lost), Chris Haughton

Malá Sovička vypadne z hniezda a púšťa sa do úzkostlivého pátrania po svojej mame. Ale jej mama je na ilustráciách, našťastie, vždy prítomná, keď hľadá malú Sovičku – a nechýba ani poriadna dávka humoru, keď sa ich opätovnému stretnutiu pokúša napomôcť ochotná veverička.



Sovičatá (Owl Babies), napísal Martin Waddell

Tri sovičatá – Sarah, Percy a Bill – sa prebudia a nájdu svoju soviu mamu ďaleko od ich stromu. Robia si starosti, čakajú a premýšľajú. A keď malý Bill zakričí, „chcem svoju mamu!“ – akoby kričal za všetky deti na celom svete. A ona sa, samozrejme, vráti.

Podstupovanie rizika



Dievča, ktoré nikdy neurobilo chybu (The Girl Who Never Made Mistakes), Mark Pett

Zoznámte sa s Beatrice Bottomwellovou: deväťročným dievčaťom, ktoré nikdy (ani raz!) neurobilo chybu.

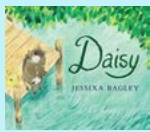


Bodka (The Dot), Peter H. Reynolds

Slová jej učiteľky sú jemnou výzvou, aby sa prejavila. Ale Vashti nevie kresliť – nie je predsa žiadna umelkyňa.

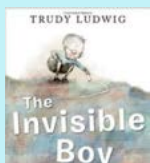


Priateľstvo



Daisy, Jessica Bailey

Daisy sa cíti hrozne, keď sa jej posmievajú. Veľa času trávi osamote a zbiera poklady – až kým si neuvedomí, že jej poličku s pokladmi dopĺňa niekto iný.



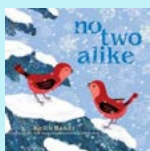
Neviditeľný chlapec (The Invisible Boy), Trudy Ludwig

Zoznámte sa s Brianom, neviditeľným chlapcom. Zdá sa, že nikto si ho nikdy nevšimne, nikomu nenapadne zavolať ho, aby sa šiel s ostatnými hrať, aby prišiel kamarátom na oslavu narodenín... až kým nepríde do triedy nový žiak.



Palička a Kameň (Stick and Stone), Beth Ferry

Keď Palička zachráni Kameň pred trnistou situáciou so Šiškou, obaja sa rýchlo skamarátia. Ale keď sa Palička zasekne, dokáže jej Kameň túto láskavosť oplatiť?



Žiadne dva nie sú rovnaké (No Two Alike), Keith Baker

Dva červené vtáčiky v tejto knihe rýmovačiek sú takmer navlas rovnaké – takmer, takmer... ale nie celkom. Kým vtáčiky skúmajú zasneženú krajinu, čitatelia sa môžu zamýšľať nad tým, koľko vecí (od pierok a snehových vločiek až po cesty a lesy) sa na prvý pohľad zdá podobných, ale majú jedinečné vlastnosti, ktoré na nich môžeme pozorovať a vážiť si ich. Toto je jeden z najlepších darčiekov pri narodení dvojčiek..

Zdolávanie výziev



Lišiak Argyle (Argyle Fox), Marie Letourneau

Je jarný deň a lišiak Argyle sa chce hrať vonku, ako je zvyknutý, ale zábavu a hranie mu kazí vietor. Len čo si postaví vežu, vyšplhá sa na obrovskú pavučinu alebo vytasí pirátsky meč, zaduje vietor a – fíjú!

Láskavosť



Pretože Amélia sa usmiala (Because Amelia Smiled), David Ezra Stein

Pretože Amélia sa usmieva, keď skáče po ulici, usmieva sa aj jej susedka pani Higginsová a rozhodne sa poslať svojmu vnukovi Lionelovi do Mexika balík sušienok.



Pošli to ďalej (Pass It On), Sophy Henn

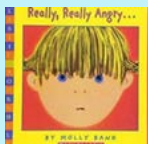
Keď uvidíte niečo úžasné, usmejte sa a pošlite to ďalej. Ak natrafíte na chichot, zachichocte sa tiež, chi-chi, a pošlite to ďalej! Ak zbadáte niečo zázračné, poskočte od radosti a pošlite to ďalej!

Pocity



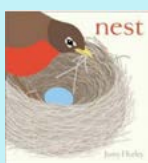
Veľké pocity (Big Feelings), Alexandra Penfold

Energická skupinka malých kamarátov má na dnešný deň veľké plány – až kým sa im do cesty nepostavia veľké a ťažké pocity. Bude treba o nich hovoriť a byť pružný, aby sa deň vrátil opäť do správnych koľají.



Keď sa Sophie nahnevá - naozaj, naozaj nahnevá (When Sophie Gets Angry-Really, Really Angry), Molly Bang

Každý sa občas nahnevá.



Hniezdo (Nest), napísala a ilustrovala Jorey Hurleyová

V tejto obyčajnej knižke je len 15 slov, rozprávajú však milý a úplný príbeh o rozrastajúcej sa rodinke červienok – a pravdepodobne podnietia aj ďalšie rozhovory o živote vtákov.



Ako sa cítim (The Way I Feel), Janan Cain

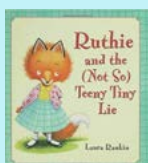
Pocity nie sú ani dobré, ani zlé; jednoducho len sú. Deti potrebujú slová na pomenovanie svojich pocitov, rovnako ako potrebujú slová na pomenovanie všetkých vecí vo svojom svete.



Smutný sloník (The Shadow Elephant), Nadine Robert

Sloník sa cíti veľmi skleslo. Všetci kamaráti sa ho snažia rozptýliť, ale ukáže sa, že jediný, čo naozaj potrebuje, je priateľ, ktorý bude s ním a jeho ťaživými pocitmi, až kým nepominú. Toto je jedna z našich nových obľúbených knižiek pre deti o sociálnych zručnostiach s posolstvom, že je v poriadku, keď si len tak sadneme s ťažkými pocitmi!

Čestnosť



Ruthie a (nie až také) maličké klamstvo (Ruthie and the (Not So) Teeny Tiny Lie), Laura Rankin

Ruthie miluje maličkosti – čím menšie, tým lepšie. Takže keď jedného popoludnia nájde na školskom ihrisku maličký fotoaparát, nemôže uveriť, aké má šťastie. Najradšej by si ho nechala, ale je tu jeden malý problém: nepatrí jej.

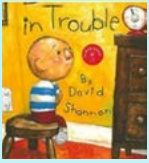


Chcem naspäť svoju čiapku (I Want My Hat Back), Jon Klassen

Medveďovi sa stratila čiapka a on ju chce naspäť. Trpezlivo a slušne sa pýta zvieratiek, ktoré stretne, jedno za druhým, či ju nevideli. Každé zvieratko povie, že nie.

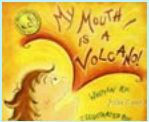


Sebaovládanie



David má problém (David Gets In Trouble), David Shannon

„Keď sa David dostane do problémov, vždy povie... NIE! To nie je moja vina! To som nechcel! To bola náhoda!“



Moje ústa sú ako sopka! (My Mouth Is a Volcano!), Julia Cook

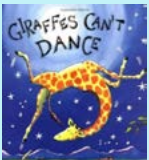
Všetky Louisove myšlienky sú pre neho veľmi dôležité. Jeho myšlienky sú vlastne preňho také dôležité, že keď chce niečo povedať, slová sa mu začínú v ústach krútiť a vrtieť a na jazyk sa mu tisnú všetky významné slová, až mu idú zuby vytlačiť – a on potom vybuchne alebo preruší ostatných.



Rita a Ralf majú nanič deň (Rita and Ralph's Rotten Day), Carmen Agra Deedy

Rita a Ralf sú najlepšie kamaráti, ale keď sa im nejaká hra nepodarí, vedie to k hádke a zraneným citom. Táto knižka nás učí, aká dôležitá je medzi priateľmi úprimnosť a kompromis. Nenechajte si ujsť autorkinu poznámku na zadnej strane s navrhovanými gestami rúk, ktoré spríjemnia čítanie a zaujmú deti!

Odolnosť



Žirafy nevedia tancovať (Giraffes Can't Dance), Giles Andreae

Vysoký žirafák Gerald by sa rád pridol k ostatným zvieratkám a zatancoval si s nimi tanec džungle, ale každý predsá vie, že žirafy nevedia tancovať... alebo vedia?

Ako je všetko v prírode prepojené a vzájomne závislé



Vďaka žaluďu (Because of an acorn), Lola M. Schaefer, Adam Schaefer - 2016

Vďaka žaluďu rastie strom, hniezdi vták, zo semienka sa stane kvet. Rozkošné výstrižky v tejto čarovnej knižke ilustrujú životne dôležité prepojenia medzi jednotlivými vrstvami ekosystému. Prejdite sa po lesnej cestičke a zistíte, ako je každý strom, kvet, rastlina a zvieratko navzájom prepojené v špirálovitých kruhoch života. Žaluď je len začiatok. Navyše ide o verziu v pevnom formáte, ktorá vyzerá takmer rovnako ako tlačene vydanie.

Zdroj: Vydavateľ

13. Príloha č. 1 - Súhrn výsledkov štúdie

SOCIÁLNO-EMOCIONÁLNE UČENIE PROSTREDNÍCTVOM NÁVRATU PRÍRODY DO ŠKÔL - SEL PRE ŠKOLY

Táto štúdia je výstupom projektu: Erasmus +, KA201 - Strategické partnerstvo pre školské vzdelávanie. Keď je to dobré pre nich, je to dobré aj pre vás - Sociálno-emocionálne učenie prostredníctvom návratu prírody do škôl - SEL pre školy. Projektová zmluva č.: 2020-1-SK01-KA201-078325.

Kľúčové slová: Sociálno-emocionálne učenie (SEL). Outdoorová edukácia. Vedomosti. Prosociálne správanie. Materská škola. Deti.

Úvod

Sociálno-emocionálne učenie (SEL) a programy prevencie duševného zdravia sú veľmi obľúbené na celom svete, avšak na hodnotenie ich účinku na deti v materských školách existuje len obmedzený výskum. Sociálno-emocionálne učenie (SEL) je základnou zložkou udržiavania a zachovávanie bezpečnosti a zdravia detí a mládeže. Prvé roky života človeka sú rozhodujúce tak pre jeho úspech v škole, ako aj pre celý život v dospelosti. Práve v tomto štádiu vykazuje mozog jedinečnú plasticitu a pozoruhodný vývoj. Nervové dráhy sa vyvíjajú prostredníctvom vonkajších podnetov, ktoré zasa majú vplyv na emocionálne, sociálne a intelektové zručnosti a kompetencie detí (Allen a Kelly, 2015). V mnohých spoločnostiach vo svete sa študijné výsledky zvyčajne považujú za najvýznamnejšiu indíciu sebahodnoty nadaného dieťaťa (Fedorko, 2024; Fedorko 2023; Sabol a Gombár, 2023; Papadopoulos 2020). Výskum ukazuje, že školy a škôlky by mali ponúkať bezpečné a nápomocné prostredie na podporu „mäkkých“ alebo „nekognitívnych“ zručností, ktoré sú rozhodujúce pre budúci úspech vo vysokoškolskom vzdelávaní a podnikaní (Bancino a Zevalkink, 2007; Kyllonen, Walters a Kaufman, 2005; Houghton a Proscio, 2001). Podľa modelu CASEL (2005) sa SEL skladá z piatich kľúčových kompetencií: 1. Sebauvedomenie, t. j. schopnosť rozpoznať svoje emócie a myšlienky a ich vplyv na správanie, 2. sebakontrola, t. j. schopnosť regulovať svoje emócie, myšlienky a správanie v rôznych situáciách, 3. sociálne povedomie, t. j. schopnosť prijať pohľad druhého a vcítiť sa do ľudí z iných kultúr, pochopiť sociálne a etické normy takéhoto správania, 4. vzťahové zručnosti, t. j. schopnosť nadväzovať a udržiavať zdravé a prospešné vzťahy, a 5. zodpovedné rozhodovanie, t. j. schopnosť prijímať konštruktívne a úctivé rozhodnutia o osobnom správaní a sociálnych interakciách na základe etických noriem, bezpečnostných hľadísk a sociálnych noriem s ohľadom na blaho seba aj ostatných (Weissberg a kol., 2015). Všetky tieto



zručnosti sú dôležité na podporu kolektívneho a kooperatívneho správania, schopnosti rozvíjať zručnosti efektívneho riešenia problémov, sebadisciplíny, kontroly impulzov a zvládania emócií a vedú k menším problémom so správaním a komunikáciou, ako aj k menšiemu emocionálnemu napätiu (Greenberg a kol., 2003).

Výskumný problém, výskumná vzorka

Na základe danej témy výskumu sme si stanovili **výskumné problémy**, konkrétne: Aké sociálno-emocionálne kompetencie majú deti predškolského veku po realizácii inovatívneho vzdelávacieho programu zameraného na outdoorovú edukáciu s rozvíjaním vzťahu k prírode? Aké prosociálne správanie majú deti predškolského veku po realizácii inovatívneho vzdelávacieho programu zameraného na outdoorovú edukáciu s rozvíjaním vzťahu k prírode? Aké vedomosti majú deti predškolského veku po realizácii inovatívneho vzdelávacieho programu zameraného na outdoorovú edukáciu s rozvíjaním vzťahu k prírode? (Fedorko, 2023). **Výskumný súbor N1** tvorilo **257 detí predškolského veku** vo veku 5 až 6 rokov (**N1 = 257**). Z nich bolo 60 detí zo Slovenska, 57 detí zo Španielska, 80 detí z Malty a 60 detí z Veľkej Británie. **Experimentálna skupina č. 1** bola skupina, v ktorej sa realizoval inovačný vzdelávací program SEL zameraný na outdoorovú edukáciu s rozvíjaním vzťahu k prírode a prebiehal najmä vo vnútornom prostredí materskej školy. **Experimentálna skupina č. 2** bola skupina, v ktorej sa realizoval inovačný vzdelávací program SEL zameraný na outdoorovú edukáciu s rozvíjaním vzťahu k prírode a prebiehal najmä v prírodnom, vonkajšom prostredí materskej školy. **Kontrolná skupina** bola skupina, ktorá pracovala tradičným spôsobom vzdelávania a nerealizovala inovačný vzdelávací program SEL zameraný na outdoorovú edukáciu s rozvíjaním vzťahu k prírode. **Výskumný súbor N2** tvorilo **30 učiteľov materských škôl (N2 = 30)**. **Výskumný súbor N3** tvorilo **299 rodičov detí navštevujúcich materskú školu (N3 = 299)**. Celkový výskumný súbor tvorilo: **N = 586** respondentov (Fedorko, 2023).

Výsledky

- Výsledky ukázali, že program SEL bol efektívny pri zvyšovaní vedomostí a poznania detí, ich prosociálneho správania, afektívnej empatie (nákazy) – emocionálnej nákazy, kognitívnej empatie (pochoopenia) – pozornosti voči pocitom iných, prosociálnej motivácie (podpory) – prosociálneho konania, emocionálnej kompetencie, vzťahu k prírode a duševnej pohody.
- Okrem toho analýza ukázala v niektorých prípadoch významnú skupinu (experimentálna skupina č. 2 bola skupina, v ktorej sa realizoval inovačný vzdelávací program SEL zameraný na outdoorovú edukáciu s rozvíjaním vzťahu k prírode, ktorý prebiehal najmä v prírodnom, vonkajšom prostredí materskej školy; deti trávili najmenej štyri hodiny denne vonku) podľa interakčného efektu času v hodnotených premenných ($p < 0,005$).
- Zistenia nášho výskumu potvrdzujú pozitívny vplyv programu SEL na komplexný rozvoj osobnosti detí predškolského veku z hľadiska sociálno-emocionálnych kompetencií, kognitívnych schopností, prosociálneho správania a duševnej pohody.

- Vo väčšine prípadov sa prejavil aj pozitívny vplyv outdoorovej edukácie na dieťa predškolského veku.
- Naše zistenia v rámci programu SEL realizovaného počas predškolského dňa a programu SEL realizovaného v predškolskom prostredí ukázali, že programy SEL u detí významne ovplyvnili širokú škálu výsledkov vo viacerých oblastiach.
- Program SEL dosiahol významný účinok vo všetkých skúmaných kategóriách výsledkov: zlepšenie zručností SEL, postoj k sebe a ostatným, pozitívne sociálne správanie, menej problémov so správaním, menšia emočná úzkosť a zlepšenie študijných výsledkov.
- V univerzálnych a indikovaných prehľadoch zostali účinky programu SEL vo väčšine kategórií výsledkov významné v určitom bode sledovania po ukončení intervencie (Fedorko, 2024; Fedorko, 2023; Sabol a Gombár, 2023; Fedorko, 2020).

Tento program SEL významne zlepšil naučené zručnosti, čo potvrdzuje zistenia iných štúdií, ktoré potvrdzujú, že SEL môže zlepšiť komplexnú osobnosť dieťaťa. Diskutuje sa aj o silných a slabších stránkach tejto štúdie a význame realizácie preventívnych programov SEL na podporu sociálno-emočionálneho rozvoja detí.

Odkazy

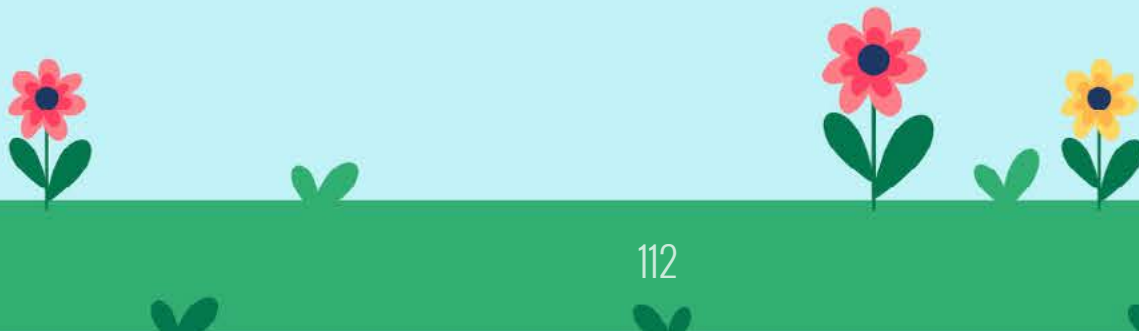
Allen, L. R. & Kelly, B. B. (2015). Transforming the Workforce for Children Birth Through Age 8: A Unifying Foundation. National Academies Press (US). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310550/>

Bancino, R. & Zevalkink, C. (2007). Soft Skills: The New Curriculum for Hard-Core Technical Professionals. Techniques: Connecting Education and Careers. 82.

CASEL (2005). Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning programs - Illinois edition. Retrieved from <https://casel.org/safe-and-sound-an-educational-leaders-guide-to-evidence-based-social-and-emotional-learning-programs-illinois-edition/>

Fedorko, V. (2020). Outdoorová edukácia v materskej škole. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.

Fedorko, V. (2023). Social & emotional learning through bringing nature back to schools - SEL for schools. The impact of the SEL program on cognition, knowledge and social-emotional competencies of preschool children.



Fedorko, V. (2024). Simulácia prosociálneho správania a empatie detí predškolského veku formou paradigmy outdoorovej edukácie. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.

Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social and emotional learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466-474. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.466>

Houghton, T. & Proscio, T. (2001). Hard Work on Soft Skills: Creating a "Culture of Work" in Workforce Development.

Kyllonen, P. C., Walters, A. M., & Kaufman, J. C. (2005). Noncognitive Constructs and Their Assessment in Graduate Education: A review. *Educational Assessment*, 10(3), 153-184. https://doi.org/10.1207/s15326977ea1003_2

Papadopoulos, D. (2020). Effects of a social-emotional learning-based program on self-esteem and self-perception of gifted kindergarten students: A pilot study. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 8(3), 1275-1290. DOI: <http://dx.doi.org/10.17478/jegys.779438>

Sabol, M. & Gombár, M. (2023). Sociálno-emocionálne učenie a dieťa predškolského veku. Vplyv programu SEL na kogníciu, vedomosti, emocionálnu kompetenciu, vzťah k prírode a well-being u detí predškolského veku. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.

Weissberg, R., Durlak, J., Domitrovich, C., & Gullotta, T. (2015). Social and Emotional Learning - Past, Present, and Future. In Joseph A. Durlak, Celene E. Domitrovich, Roger P. Weissberg, and Thomas P. Gullotta (Eds), *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice* (pp. 3-19). Guilford Press.

<https://eduworld.sk/cd/lenka-nezbedova/6881/poznate-nadhernu-rozpravku-o-tom-ake-su-objatia-dolezite-detom-ju-rozpravaj-miro-jaros>

Názov: „Keď je to dobré pre nich, je to dobré aj pre vás - Sociálno-emocionálne učenie prostredníctvom návratu prírody do škôl“ - SEL pre školy, PRÍRUČKA PRE UČITEĽOV. Sociálno-emocionálna výchova detí v materských školách a na prvom stupni základných škôl (SEL) na podporu emocionálnej inteligencie (EQ) a sociálno-emocionálnych kompetencií detí s využitím vonkajšieho prostredia a prírody

Autori: Júlia Moya Garcia, Cristina Sánchez, Janka Sýkorová, Mária Balážová, Claire Abercrombie

Recenzenti: Vladimír Fedorko, Milica Sabol, Matej Repel, Jane Mackenzie, Anna Garcia, Jordi Prieto, Stefania Papadopol, Alessandra Loria, Adriana Kováčová

Preklad do slovenčiny: Zuzana Turiničová

Grafický dizajn: Richard Weber

Vydavateľ: INAK, Slovensko

Rok vydania: 2023

Prvé vydanie

Počet strán: 114

Publikácia neprešla jazykovou úpravou.

ISBN: 978 - 80 - 974377 - 9 - 4

EAN: 97880974377

Projekt spolufinancuje európske spoločenstvo, projekt ERASMUS+. Číslo projektu: 2020-1-SK01-KA201-078325

Názory uvedené v tejto príručke sú názormi projektového partnerstva SEL pre školy a nemusia vyjadrovať názory EÚ.

project partnership and do not have to express the opinions of the EU.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union