

Vzdělávací obor: **Člověk a jeho svět**

Očekávaný výsledek učení: CJS-CJS-004-ZV5-018

Oceňuje rozmanitost přírody a způsobů jejího poznávání na základě reflexe společně prožité výukové zkušenosti.

Popis úrovně Splněno

- Žák reflektuje své pocity z poznávání přírodnin pomocí smyslů.

Příroda a já

Autorka materiálu: Mgr. Ing. Andrea Tláskalová

Anotace

Výuková lekce podporuje vztah žáků k přírodě prostřednictvím smyslového vnímání a vědomého prožívání. Žáci navštěvují známou přírodní lokalitu, kde zažívají řízené aktivity zaměřené na jednotlivé smysly (sluch, zrak, hmat, čich) a vnímají své tělesné i emoční reakce. Učí se reflektovat, co jim příroda přináší – klid, radost, bezpečí či překvapení –, a sdílet tyto prožitky s ostatními. Lekce rozvíjí schopnost vnímání emocí, vnitřního ztišení a vnímání hodnoty přírody pro duševní pohodu. Je součástí místně zakotveného učení a propojuje poznávání přírody s rozvojem osobnosti dítěte.

Zadání pro žáky

Úvod – Evokace (10–15 min)

- Společné naladění, chůze do známé lokality v tichu.
- Tichá chůze lesem/parkem – Žáci jdou pomalu, v tichu, všímají si těla (chůze, dech), vnímají změny (před a po).
- Krátký rozhovor: „Jak se sem dnes těšíš? Co si pamatuješ z minula?“
- Naladění na smysly: „Když zavřeš oči – co všechno můžeš vnímat?“ („Tady a teď“ pauza – žáci zavrou oči, chvíli jen dýchají, vnímají zvuky, teplo, dotek větru na tváři.)

Tip:

- Můžete začít krátkým cvičením tichého dýchání / zakrytí očí a vnímání.
- Kámen nálady – cestou si každý může najít kámen, který ho osloví. Jaká emoce se k němu váže?

Hlavní část – Smyslové stanice (45–60 min)

Skupiny se střídají na stanovištích, kde zažívají přírodu jinak než očima. Každý žák má pracovní list.



Stanoviště 1 – Dotyková stezka

- Zavřenýma očima poznává přírodniny v pytlíku nebo krabici.
- Jaký je povrch? Teplý/studený? Hebký/hrubý?

Stanoviště 2 – Čichová louka

- Přírodniny s různou vůní (byliny, kůra, listy).
- „Co mi to připomíná?“ – vybavování vzpomínek, pocitů.

Stanoviště 3 – Zvuková krajina

- Tiché poslouchání.
- Kolik vrstev zvuků slyším? Který je nejdál? Nejbližší?

Stanoviště 4 – Pohled z mravenčí perspektivy

- Žáci se dívají na listy zezdola, na oblohu skrze větve (pokud je vhodný prostor, můžou pozorovat v leže).
- Záznam toho, co vidím a cítím, když jen pozoruji.

Reflexe – Kruh (15–20 min)

- Každý si vybere 1 smyslový zážitek, který si chce uchovat.
- Sdílení v kruhu: „Co jsem slyšel/cítil? Co mě překvapilo? Co bych chtěl zažít znovu?“
- Vedená reflexe: „Kdy se takto cítím jinde než v přírodě?“

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Vlastní wellbeing KOS-WEL-000-ZV5-001	Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).	- vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopni sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci čas - vnímám pohybové aktivity žáků a jejich pobyt ve venkovním prostředí jako nedílnou součást vzdělávání - výuku nevedu pouze ve školní třídě, vyhledávám benefity učení venku, v netradičním prostředí
KK k občanství a udržitelnosti Respektující vztah k životu a světu KOB-RES-000-ZV5-001	Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku.	- vytvářím situace, při nichž se žáci dostávají do četných přímých kontaktů s rozmanitými živými jedinci ve svém okolí - vytvářím situace, při nichž žáci mohou prozkoumávat své okolí - umožňuji žákům sdílet své zkušenosti a zážitky z kontaktů s živými organismy

Metodický komentář pro učitele

Využijte místo, které žáci dobře znají, kam společně chodíte.

Naladění – začněte tichou chůzí a krátkým zastavením pro uvědomění dechu.

Smyslové stanice – připravte 3–4 místa, kde budou žáci zažívat různé podněty (viz návrh stanovišť). Práce probíhá rotačně nebo postupně s doprovodem učitele.

Reflexe – důraz na slovní sdílení (v kruhu nebo ve dvojicích), využití pracovního listu. Vhodné je zakončit

kruhem ticha nebo kresbou.

Citlivé vedení – žáci mohou prožívat různé emoce; dejte jim prostor pro sdílení, ale nenutěte je.

Respektujte různorodost žáků – někteří se v přírodě cítí bezpečně, jiní mohou být nejistí.

Vnímejte signály – únava, přemíra podnětů, neklid – pracuj s tempem a rytmem.

Podporujte vnitřní klid – například vedeným dechem („nádech – list se otvírá, výdech – list padá“).

Nechte prostor pro ticho a nedořikávání – i mlčení je forma reflexe.

Pomůcky: pracovní listy, krabice × látkové sáčky na přírodniny z daného místa, šátky na oči (není nutné, můžou oči jen zavřít), přírodniny s vůní z daného místa – byliny, jehličí, rozdrcené listy.

REFLEXNÍ OTÁZKY – ke sdílení v kruhu nebo dvojicích

1. Co mě dnes nejvíc překvapilo?
2. Co jsem si uvědomil, když jsem vnímal přírodu jinak než očima?
3. Jaký smysl jsem použil nejvíc? Který jsem zapojoval nejméně?
4. Jak jsem se v přírodě cítil – bezpečně, klidně, zvědavě...?
5. Který zážitek bych chtěl zažít znovu? Proč?
6. Co by se mohlo stát, kdybychom si přírody přestali všimnout?

NÁVRH NA NÁSLEDNÉ TVOŘIVÉ AKTIVITY

1. Smyslová báseň / haiku

Téma: „Co slyším, když zavřu oči“ nebo „Lesní vůně“

Příklad haiku:

Šustí pod nohama
lesní sen pod kapradím –
ticho je slyšet.

2. Příběh přírodniny

Žák si vybere jednu přírodninu (kámen, šišku, list) a napíše / jednoduše vypráví její životní cestu.

3. Smyslový otisk místa (kresba/koláž)

Žáci výtvarně ztvární, co si z místa „odnášejí“ – barvy, tvary, pocity.
Mohou vytvořit koláž z přírodnin (listy, hlína, otisky) nebo obraz ze symbolů.

4. Myšlenková mapa pocitů z místa

Uprostřed nakreslí místo, které si vybrali, kolem obrázku vyznačí:

- co tu slyší
- co cítí nohou, rukou, nosem

- jak se tu cítí uvnitř

Tipy pro učitele

- Nechte žáky volit způsob vyjádření.
- Podporujte vzájemné sdílení.
- Můžete vytvořit třídní výstavu – smyslovou galerii.

Pracovní list – Příroda a já

1. Moje cesta sem:

☐ Těšil/a jsem se ☐ Nechtělo se mi

Jinak: _____

2. Co jsem dnes *cítil/a* a *vnímal/a* svými smysly:

Slyším...

Zvuky blízko: _____

Zvuky daleko: _____

Zvuk, který se mi líbil nejvíc: _____

Dotýkám se...

Přírodniny, které jsem zkoumal/a:

☐ List ☐ Kůra ☐ Kámen ☐ Jehličí ☐ Jiné: _____

Jaký byl na dotek? _____

Cítím vůni...

Vůně, která mi připomněla něco z domova: _____

Pocity, které ve mně vyvolala: _____

Vidím:

Něco zajímavého pod nohama: _____

Zvíře nebo hmyz: _____

Obloha vypadala jako... _____

3. Zvláštní okamžik dne:



4. Můj vzkaz místu (můžeš i nakreslit):

5. Jak se dnes cítím uvnitř (zaškrtni i dokresli):

☐ Klidně ☐ Spokojeně ☐ Zvědavě ☐ Unaveně ☐ Nervózně ☐ Jinak: _____

Nakresli svůj pocit: 🎨 _____

6. Tělo mi říká...

Všiml/a jsem si, že se mi dobře dýchalo: ☐ Ano ☐ Ne

Bolela mě záda/nohy: ☐ Ano ☐ Ne

Cítil/a jsem se lehce jako list ☐ nebo těžce jako kámen ☐

7. Vzkaz pro sebe:

Napiš nebo nakresli, co by sis chtěl/a z dnešního dne zapamatovat.

Popis ověřování

1. Formativní pozorování během výuky

- Aktivní účast na stanovištích (pozorování, vnímání, zaujetí).
- Vyjádření vlastního prožitku slovně nebo kresbou.
- Pojmenování smyslových vjemů a jejich propojení s emocemi.
- Sdílení zážitku s ostatními a schopnost naslouchat druhým.
- Změny v chování během aktivity (uklidnění, koncentrace, otevřenost).
- Zpětnou vazbu žáků na jejich vnitřní prožitek (práce s listem, sdílení v kruhu).
- Pojmenování emocí a tělesných vjemů (např. „cítil jsem, jak se mi zpomalil dech“).

2. Výstup pro žáka i učitele

- **Pracovní list:** vyplněný pracovní list zachycující smyslové vjemy a pocity.
- **Reflexe v kruhu:** žáci popisují své vjemy a pocity („Překvapilo mě, že...“, „Líbilo se mi, že...“).
- **Tvořivý výstup:** kresba, příběh nebo báseň zachycující prožitek (viz výtvarné a jazykové aktivity).