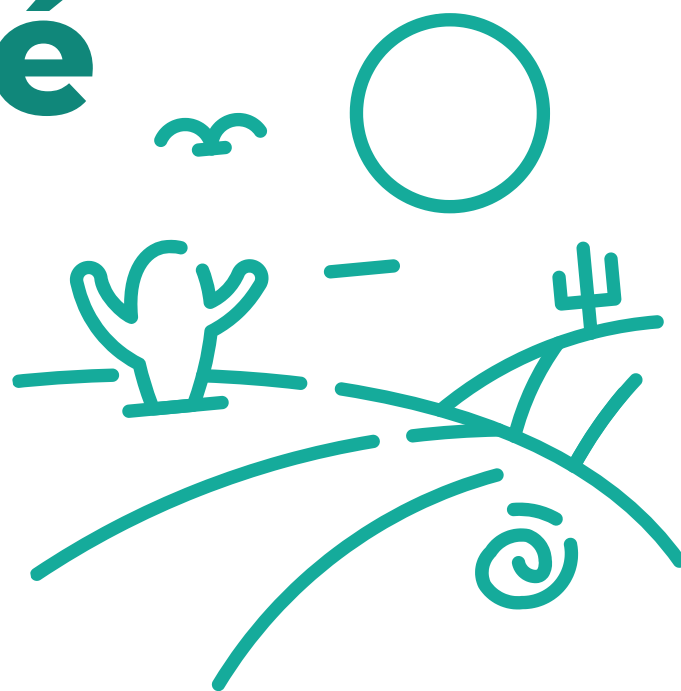


# Outdoorové klimatické hry



Vplyv prírodného prostredia, aktívny pohyb v prírode, spojenie pohybu s poznávaním a emocionalitou stavia činnosti v prírodnom prostredí na popredné miesto z hľadiska priaznivého účinku na organizmus dieťaťa.<sup>1</sup>

## 1. Kto som? (Hádanková hra s názvami rastlín / živočíchov)

- Spoznajte sa navzájom.

Animátor umiestni kartu s obrázkom alebo názvom živočicha / rastliny na chrbát každého hráča (napr. pomocou spinky, špendlíku). Hráč sa ostatných pýta otázky a snaží sa uhádnuť, aké zviera / rastliny má pripnuté na chrbte. Otázky musia byť stavané tak, aby sa na ne dalo odpovedať áno alebo nie. Hráč, ktorý už uhádol, si môže kartu z chrbta sňať.

## 2. Kráčanie so zrkadlom

- vzbudzovanie záujmu
- biodiverzita

Aj malé zrkadielko môže zmeniť váš pohľad na svet :) Hráči stoja za sebou, jednu ruku položia na plece hráča pred nimi. Animátor im do druhej ruky podá zrkadielko. Každý hráč si zrkadielko umiestni pod nos smerom nahor tak, aby sa v ňom odrážal svet nad ním: obloha, stromy, vtáky, čokoľvek (okrem Slnka). Prvý v rade zrkadielko nemá, je vedúcim hry. Sleduje cestu a dbá na bezpečnosť skupiny. Ostatní sa počas cesty pozerajú na stromy, a pod.

---

<sup>1</sup> Outdoorové aktivity vo výchove mimo vyučovania, Taťjana Volková, 2015

### 3. Noemova archa

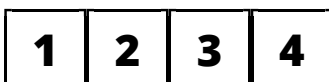
- vzájomné spoznávanie
- vzbudzovanie záujmu

Pripravte si kartičky s názvami zvierat, dve z každého. Kartičky rozdajte hráčom (kartičky si nesmú navzájom ukázať). Na dohodnutý signál (napr. tlesknutie), musia hráči nájsť svoju dvojicu. Na hľadanie môžu využívať pohyby alebo zvuky zvierat na kartičke.

### 4. Pôdna mriežka (Vid' tiež Biomimikry, Princíp 4 – Príroda všetko recykluje)

- vzbudzovanie záujmu

Žiakov rozdelte do skupín po 4 – 5 členov. Požiadajte každú skupinu, aby na zemi z paličiek vytvorila mriežku (vid' obrázok), strana každého štvorca má 40 – 50 cm.



*Možnosť A:* Označte štvorce a postupujte podľa nasledujúcich inštrukcií.

1. Nechajte bez zmeny.
2. Odstráňte celé, nerozkladajúce sa listy, ihličie, paličky, byliny.
3. Ako bod 2, ale odstráňte aj rozkladajúce sa listy a ihličie, ktoré ešte možno identifikovať.
4. Ako bod 3, ale odstráňte aj humus (tmavá vrstva s organickým materiálom) až na minerálnu časť pôdy (bez organických súčastí).

*Možnosť B:* Pomocou malého rýľu / lopatky, odoberú hráči vzorky z každého štvorca v rôznych hĺbkach:

1. Odoberte vzorku vegetácie na povrchu.
2. Odoberte vzorku pôdy / rozkladajúcej sa vegetácie z hĺbky 5 cm.
3. Odoberte vzorku pôdy z hĺbky 10 cm.
4. Odoberte vzorku pôdy z hĺbky 15 cm.

Požiadajte skupinu, aby si všimla humus v jednotlivých vzorkách. Preskúmajte živočíchy (je vhodné si priniesť jednoduchý určovací kľúč) a rôzne veľkosti pôdných častíc v rôznych hĺbkach.

Než sa pustíte do tohto cvičenia, uistite sa, že sa na mieste nenachádzajú žiadne vzácne ani chránené druhy. Po skončení cvičenia sa uistite, že všetka pôda a vegetácia bola vrátená na pôvodné miesto.

### 5. Rys a zajace

- sústredenie záujmu

Najlepším miestom na túto hru je les so skrýšami. Jeden hráč bude rys, ostatní budú zajace. Hra sa rozbehne, keď „rys“ zbadá korist' a začne ju naháňať. Najprv „rys“ zavrie oči a animátor počíta do 20. „Zajace“ sa zatiaľ snažia skryť (tak, aby boli v dohľade). Potom „rys“ otvorí oči. Môže sa pohnúť len jeden krok v každom smere. Keď niekoho zbadá, zakričí „zajac“. Ak „rys“ nevidí viac „zajacov“ znova zavrie oči. Animátor ráta do 10 alebo do 15, „zajace“ sa presunú bližšie. Možno pridať ešte jedno kolo. Víťazom je „zajac“, ktorého si „rys“ nevšimol, alebo „rys“, ktorý nájde všetky „zajace“.

Cieľ hry: hráči si všimajú dôležitosť farebného krytia a dôkladne pozorujú svoje okolie, pričom sami ticho sedia na mieste...

## 6. Hra na jelene (Vid' tiež Biomimikry, Princíp 8 – Príroda vyžaduje rovnováhu)

- sústredenie záujmu

Aby prežili, musia si zvieratá naplniť štyri hlavné potreby: potrava, voda, úkryt a priestor. Táto hra ukazuje rovnováhu medzi týmito prvkami.

Rozdeľte žiakov do dvoch skupín: jedna skupina budú jelene, druhá skupina predstavuje podmienky prostredia, ktoré jelene potrebujú. Potreby sú znázornené takto:

- hladný jeleň / potrava: ruky na bruchu
- smädný jeleň / voda: ruky na ústach
- jeleň hľadá úkryt / úkryt: ruky nad hlavou v tvare strechy
- bežiaci jeleň (potreba priestoru) / priestor: ruky doširoka rozťahnuté

Skupiny sa zoradia vo vzdialenosti asi 15 – 20 m od seba. Stoja chrbtom k sebe, nevidia sa. Jelene si vyberú, čo práve potrebujú (použijú príslušný signál), to isté urobia žiaci, ktorí hrajú podmienky prostredia. Následne animátor obom skupinám prikáže, aby sa otočili k sebe. Svoje signály nesmú zmeniť. Podmienky prostredia zostanú stáť, jelene sa rozbehnú k podmienkam, ktoré potrebujú, a vezmú ich so sebou. Ak sa dva jelene rozbehnú k tej istej podmienke prostredia, vyhráva rýchlejší, pomalší umiera. Jeleň, ktorý nezískal, čo potreboval, umiera a stáva sa podmienkou prostredia. V ďalšom kole sa pridá k tejto skupine.

Zahrajte sa aspoň 5, najlepšie 10 kôl. Na začiatku každého kola si zapisujte počet jeleňov a podmienok. Všímajte si, ako sa menia počty jeleňov, čo to spôsobilo. Počet jeleňov a podmienok si v každom kole môžete zakresliť do grafu, aby ste vzťah videli lepšie.

Porozprávajte sa so žiakmi o tom, ako podmienky prostredia regulujú počty jeleňov.

## 7. Spoznávame stromy

- priama skúsenosť

Hráčov rozdeľte do dvojíc. Jeden z každého páru si zaviaže oči. Druhý ho odvedie k stromu. Hráč s páskou cez oči sa snaží získať čo najviac informácií o strome bez použitia zraku. Následne ho partner odvedie späť na pôvodné miesto. Pásku odstráni a hráč sa pokúsi nájsť daný strom.

Veľmi dobrá hra, ktorá nám ukáže, že každý strom je jedinečný.

## 8. Časti zvieracieho tela

- priama skúsenosť

Hráčov rozdeľte do skupín po 4 až 5. Vyberú si zviera a dohodnú sa, ako ho spoločne zahrajú. Každý hráč predstavuje jednu časť tela zvierťa. Chvíľu si to vyskúšajú, následne sa predvedú ostatným. Tí majú zviera uhádnuť.

## 9. Farebná paleta

- priama skúsenosť

Potrebuje karty s obojstrannou lepiacou páskou. Rozdajte karty hráčom. Cieľom je zozbierať farby prírody. Hráči umiestňujú na pásku len malé kúsky, ale treba ju celú zakryť, inak sa bude všade lepiť. Hráči môžu zbierať len odtiene zelenej a hnedej, alebo všetky farby, čo nájdu. Hra je tiež užitočná pri porovnávaní rôznych biotopov, napr. lúk, lesov, brehov.

## 10. Ekosystémová sieť (Vid' tiež Biomimikry, Princíp 5 – Príroda odmeňuje spoluprácu a Princíp 6 – Príroda sa spolieha na rozmanitosť)

- priama skúsenosť

Vyrobte kartičky s prvkami a organizmami v ekosystéme. (Tie isté kartičky môžete použiť aj v hre „Kto som“: Keď hráči uhádnu, položia kartičky pred seba a pokračujú s touto hrou.)

Dajte každému hráčovi jednu kartičku, požiadajte ich, aby si ich pripli na oblečenie. Postavte hráčov do kruhu. Vytvoria živý ekosystém a jeho anorganické prostredie. Prvý hráč drží šnúрку a hľadá niekoho, s kým je akýmkoľvek spôsobom prepojený (potrava, úkryt, atď.). Drží jeden koniec šnúrky, druhý koniec podá ďalšej osobe. Ďalší hráč urobí to isté: Nájde niekoho, s kým je prepojený a podá mu koniec svojej šnúrky. Pokračujte, až kým všetci nedržia šnúrky a nie sú prepojení.

Porozprávajte sa o úlohe prepojení a každého prvku v tejto sieti. Čo sa stane, ak odstránime jeden alebo dva organizmy? Sú niektoré prvky dôležitejšie ako iné? Koľko prvkov môžeme odstrániť, než náš biotop prestane byť udržateľný? Ak sa na „umelý“ ekosystém hráme len s niekoľkými organizmami, slabosti si všimneme ľahko.

### Mravčí národný park

- priama skúsenosť

Hráčov rozdeľte do skupín po 3 až 4. Každá skupina dostane asi 1 m dlhú šnúрку. Ich úlohou je umiestniť šnúрку tak, aby predstavovala trasu v Mravčom národnom parku. To znamená, že by popri ceste mali byť nejaké zaujímavé druhy rastlín alebo iné zaujímavosti pre mravčích „návštevníkov“. Keď skupiny umiestnia svoje šnúrky, ukážu svoju trasu ostatným skupinám.

Cieľom hry je pokúsiť sa vidieť svet očami maličkého tvora.

## 12. Prírodné umenie

- zdieľanie skúseností

Vonku si vyberte miesto s rozličnými materiálmi (štrk, listy, ovocie, semená, vtáčie perie, atď.). Hráči môžu hrať samostatne, v pároch, alebo v malých skupinách. Cieľom je vytvoriť „umelecké dielo“ z prírodných materiálov. Téma sa môže líšiť v závislosti od skupiny, veku, iných tém z daného dňa, napr.: časť krajiny, najväčší zážitok dňa, výjav z rozprávky, báseň.

Je dobré skupinám ukázať miesto a dať im časový limit. Na konci si skupiny navzájom predstavia svoje diela.

## 13. Kimovka

- vzbudzovanie záujmu
- tréning pamäte

Vonku si vyberte miesto s rozličnými materiálmi (štrk, listy, ovocie, semená, vtáčie perie, atď.). Prineste si tácku alebo papier A3. Pozbierajte 10 – 15 prírodných predmetov a uložte ich na tácku / papier. Zakryte ich šatkou. Hráčov rozdeľte do skupín po 3 až 4. Posadte skupiny okolo a dajte im 1 minútu, kedy sa môžu pozeráť na nezakrytú tácku. Každý musí následne pozbierať tie isté predmety zo svojho okolia a umiestniť ich na rovnaké miesto na tácku / papier.

Cieľom hry je rozvoj pamäte a pozorovacích schopností a dá sa využiť na učenie sa nových slov, napríklad tvarov listov, atď.

#### 14. Hon na líšku

- tréning zmyslov

Stojíme v kruhu. Jeden hráč si sadne do stredu kruhu so zaviazanými očami. Zakryte priestor medzi hráčom v strede a tými v kruhu listami a vetvičkami. Hráč v strede dostane cimbal, ktorý položí pred seba, a rozprašovač s vodou, ktorý drží v ruke. Rozhodca vyberie troch ľudí z kruhu. Ich úlohou je ukradnúť cimbal bez toho, aby ich hráč v strede počul alebo si ich všimol. Žiadne behanie! Hráč v strede je strážca a môže cimbal brániť rozprašovačom – môže postriekať tých, čo by ho chceli vziať. Koho trafi, musí sa vrátiť nazad do kruhu. Strážca môže rozprašovač použiť 8-krát. Keď trafi všetkých, rozhodca vyberie nového strážcu. Krádež cimbalu je úspešná, ak sa „líška“, teda hráč z kruhu, vráti nazad do kruhu s cimbalom bez toho, aby bol trafený.

Súčasťou hry je špeciálna chôdza. Nazýva sa líščí krok. Líška došľapuje najprv na pätu a postupne prenáša váhu na celé chodidlo. Vďaka tomu sa pohybuje potichu, čo je pri love v lese veľmi užitočné. Vďaka tejto chôdzi sa líška dokáže priblížiť k strážcovi v kruhu z vetvičiek a listov a ukradnúť cimbal.

Cieľom hry je naučiť sa spoliehať na iné zmysly ako zrak (sluch, čuch, atď.). Napodobňovanie líšky nám pomáha pochopiť povahu zvierata.

#### 15. Bingo

- vzájomné spoznávanie

Nakreslíme tabuľku s troma stĺpcami a troma riadkami. v každej bunke je jedno tvrdenie. Každý hráč dostane papier s tabuľkou. Hráči sa prechádzajú a hľadajú iného hráča, pre ktorého tieto tvrdenia platia. Ten im podpíše papier. Každý môže podpísať len jedno tvrdenie v tabuľke.

Tvrdenia možno meniť v závislosti od témy.

Cieľom hry je, aby sa hráči uvoľnili a pokúsili sa zistiť, čo majú spoločné.

Snažím sa nakupovať slovenské výrobky, či už potraviny alebo oblečenie.	Čelil/a som diskriminácii kvôli pohlaviu.	Kompostujem.
Separujem odpad.	Ak sa dá, odmietam obaly a balené výrobky.	Myslím, že ak niekoho kritizujeme, je dôležité byť spravodliví a zvážiť okolnosti a situáciu danej osoby.
Snažím sa jesť menej mäsa.	Svoj telefón mám najmenej dva roky.	Nakúpil/a som oblečenie v second-hande.

## 16. Schovávačka

- priama skúsenosť

Vyberte miesto v prírode, kde je veľa možností na úkryt (stromy, balvany, kríky). Jeden zo skupiny bude počítať, ostatní sa rozptýlia a ukryjú 80 – 100 m v jednom smere. Počítajúci nesmie opustiť svoje stanovište. Môže sa len otáčať v kruhu, pričom jedna noha musí zostať na pôvodnom mieste. Cieľom hry je, aby sa poskrývaní hráči prikradli k počítajúcemu čo najbližšie bez toho, aby si ich všimol. Počítajúci vždy naráta do 15 so zavretými očami, ostatní sa zatiaľ môžu presunúť a skryť. Žiadne behanie! Ak si počítajúci niekoho všimne, zakričí jeho meno. Hráč sa postaví za počítajúceho. Hra pokračuje, až kým ju rozhodca neukončí, alebo až kým nezostane posledný nenájdenný človek.

Cieľom hry je uvoľniť stres a uvedomiť si svoje okolie. Pri skrývaní sa dotýkame zeme a všímame si maličké biotopy okolo nás.

## 17. Hľadanie mín

- zdieľanie skúseností a informácií

Pred tímom sa rozprestiera mínové pole s 8 riadkami a 8 stĺpcami. Vašou úlohou je prejsť cezeň spoločne. Pole sa dá prejsť jednou bezpečnou trasou. Každý hráč má tri životy. Zvyčajné kroky sú: po jednom vopred, doprava, doľava (nie diagonálne!). Môžete hľadať ako chcete, ale správnu trasu musíte nájsť spoločne. Všetci sa musia dostať cez pole a nikto nesmie stratiť všetky tri životy. Na sivých políčkach sú míny a otázka alebo úloha. Ak na otázku odpovedia správne alebo spoločne vyriešia úlohu, nestratia život.

Príklady:

– Otázka

Ktoré zviera je výrazne ohrozované ťažbou palmového oleja?

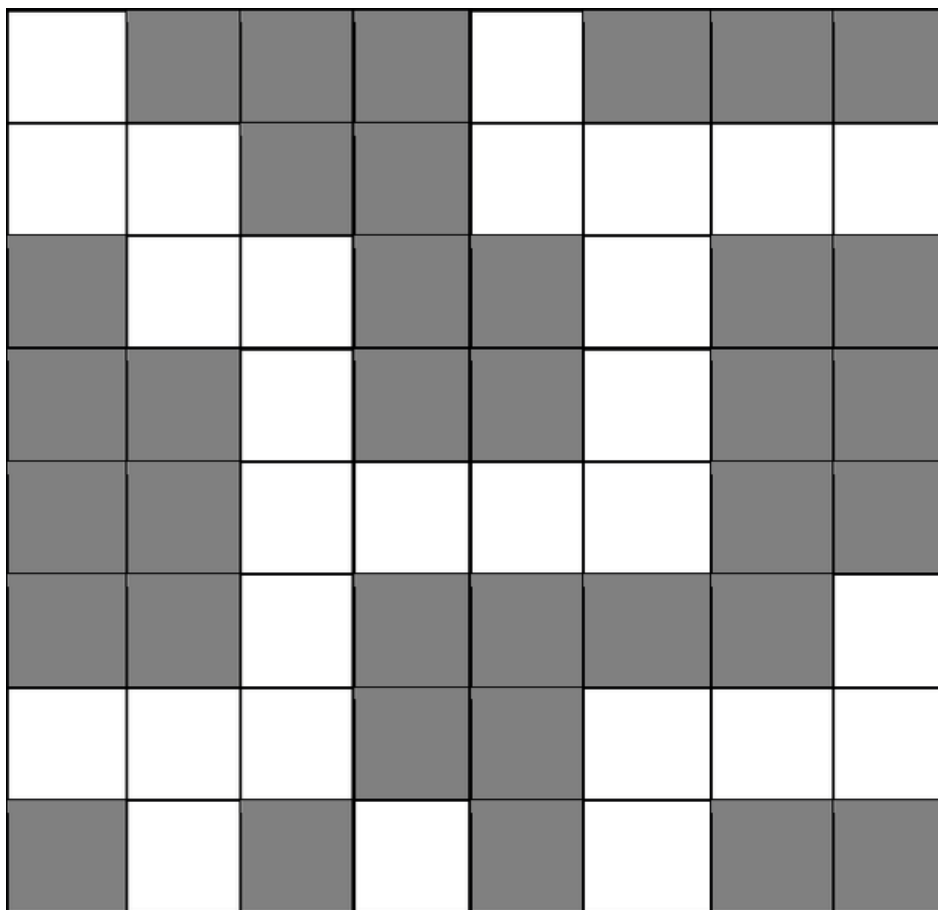
1. makak, dikobraz sumatriansky, leopard jávsky
2. nosorožec sumatriansky, orangutan, tiger sumatriansky
3. langur indočínsky, lev indický, ratufa obrovská

– Úloha

Vezmite ceruzku a načrtnite plán, ako znížiť svoju uhlíkovú stopu. Plán predstavte rozhodcovi.

Obmedzujú vás len hranice vlastnej predstavivosti a tvorivosti! Veľa šťastia!

Tabuľka je na ďalšej strane :)



### 18. Stopovanie

- pozorovanie, učenie, zber dát

Zvieratá nie je v prírode vždy vidno, ale zostáva po nich veľa znakov a stôp.

Porozprávajte sa, čo by to mohlo byť: stopy, ležoviská, odumreté časti (parohy, srst', perie, atď.), stopy po kŕmení, trus, zvuky, pachy, atď. v krátkosti predstavte zbierku, nech si každý pozrie, ktorý predmet patrí ku ktorému zvieratú. Pri stopách upozornite na rozdiely vo veľkosti a spôsobe chôdze.

Počas výletu si všimajte oblasti s rôznorodými biotopmi (napr. okraj lesa, breh potoka či jazera).

Rozdeľte skupinu na menšie skupinky po 3 – 5 a dajte im 10 – 15 minút na zber čo najväčšieho množstva zvieracích stôp. Ak nájdú niečo diskutabilné, porozprávajte sa o tom, alebo to vyhľadajte.

### 19. Fotenie

- vnímanie

Vysoko účinná a zapamätateľná hra. Hráči sa rozdelia do dvojíc, jeden z dvojice zavrie oči. Druhý v okolí nájde výhľad, ktorý považuje za zaujímavý a zapamätateľný. Privedie sem svojho partnera, ktorý má zviazané oči a nastaví mu hlavu do správnej polohy. Potom mu dá signál (napr. ho potiahne za ucho), že môže otvoriť oči. Po výmene úloh možno spracovať túto skúsenosť tak, že hráči nakreslia, čo videli.

### 20. Oddych

- uvoľnenie stresu, hľadanie vnútorného hlasu prostredníctvom načúvania prírode

Vyberte miesto v prírode, kde sa hráči môžu vyzuť a ľahnúť si na zem. Prečítajte nasledujúce inštrukcie. Dbajte na to, aby ste hovorili pokojným vyrovnaným hlasom.

Vyuzajte sa z topánok, dajte si dole ponožky. Chvíľu sa prechádzajte bosí. Najprv vás tento nový pocit, pichanie a chrobáky, vyrušia.

Zavrite oči a chvíľu sa prechádzajte so zavretými očami.

Ak svieti slnko, zavrite oči a obráťte tvár k slnku. Pociťte jeho teplo, jeho energiu. Ak slnko nesvieti, pozrite sa na oblohu, pozorujte oblaky. Sú obrovské, no zdajú sa také malé!

Otvorte sa a načúvajte prírode. Koľko rôznych zvukov počujete? Pozrite sa na zem. Koľko živočíchov vidíte?

Prejdite rukou podrast, priblížte sa k zemi navyiac, ako sa dá. Je ich vždy vidno?

Pozrite sa okolo a ovoňajte všetko, čo sa dá. Zachyťte vône.

Ovoňajte pôdu, rastliny či kmene stromov, ich plody, vzduch.

Vône prírody nie sú ako tá naša. Nie sú výrazné. Nesnažia sa jedna druhú prekonať. Vytvárajú harmóniu.

Pozrite sa na vysoký strom. Prezrite si ho celý. Čo nevidíte, pociťte – korene stromu siahajú hlboko, tak hlboko, ako vysoký je sám strom. Myslite na nekonečnú energiu, čo sa v ňom skrýva. Kedysi bol len malým semenkom, teraz je obrovský! Slnko, voda, zem a život, čo sa v ňom skrýva, to zariadili! Spýtali by ste všetok ten život?

Ľahnite si na zem. Uložte sa do pohodlnej polohy – nohy mierne od seba, ruky voľne pri tele.

Načúvajte svojmu dychu, skúste ho prehĺbiť a ovládnuť. Vdychujte pokoj a energiu. Vydýchnite a dovoľte, aby prestúpili celé vaše telo.

Sledujte len svoj dych, dýčajte mäkko a vyrovnané. Nastražte uši a načúvajte prírode – štebotaniu vtákov, šumeniu stromov. Dovoľte im odnieť vaše starosti.

Nechajte slnečné lúče zohrievať vaše telo a chladný vánok hladíť vašu pokožku. Pociťte, ako vám svojim jemným dotykom dodáva energiu a prináša lásku a starostlivosť.

Sústredte sa na svoje nohy, nehýbte sa: uvoľnite chodidlá, lýtka, stehná, pociťte, aké ľahké sú celé vaše nohy.

Uvoľnite pľúca a srdce. Dýčajte s ľahkosťou a pri výdychu dovoľte, aby s každým úderom srdca ľahkosť prestúpila celé vaše telo.

Uvedomte si svoje telo a uvoľnite chrbát, pás a krk. Pociťte príjemné jemné mravenčenie v chrbtici.

Uvoľnite plecia, ramená, predlaktia a chrbty rúk. Všimnite si, ako sa vaše ruky zohrievajú.

Dotknite sa dlaňou zeme a pociťte energiu, ktorá z nej vyžaruje. Uvoľnite krk. Cítite, ako sa vaše hrdlo uvoľňuje?

Upriamte pozornosť na hlavu. Uvoľnite čelo, obočie, pery a každý sval na tvári. Všimnite si, ako sa vaša pokožka vyhladí.

Vaše telo je ľahké a uvoľnené. Ste uvoľnení a pokojní. Nechajte svoje myšlienky a každodenné problémy odplávať. Pociťte, ako sa bez nich posúvate ďalej. Uvedomte si, že nie ste svoje telo ani svoja myseľ. Pociťte, ako ste so všetkým prepojení.

Odpočinite si. Dobite si energiu a vychutnajte si čas v tejto atmosfére. Pomaly sa vráťte do svojho tela.



Presmerujte pozornosť na vonkajší svet. Uvedomte si zem pod vami, oblečenie na svojej koži. Započúvajte sa do zvukov okolo vás, znova si uvedomte les, v ktorom sa nachádzate. Zobudte svoje telo – pomaly pohnite prstami na nohách, chodidlách. Jemne pohnite prstami na rukách a celými rukami. Poriadne sa natiahnite a pomaly sa posaďte do tureckého sedu.

Ďakujem, že ste si našli čas!

