

Vzdělávací program  
PŘÍRODNÍ PEDAGOGIKA  
realizovaný v rámci projektu Rozvíjení kapacit lesních mateřských škol v ČR  
a spolufinancovaný Evropskou unií je pořádán ve spolupráci s



**GNU**  
Gesellschaft für  
Natur- und Umwelterziehung e.V.

## Vzdělávání

# Přírodní a lesní pedagogika

21. října 2016 – 1. července 2017 v České republice

**Zápis:** Termín 3. proběhl ve dnech 17. – 18.3. 2017

**Téma:** Lesní a přírodní hry pro děti & dospělé



**Téma:** Lesní a přírodní hry pro děti & dospělé

### **Kruh důvěry**

10 - 15 osob se odebere do cca 1m vysokého pruhu látky, který je sešitý do velkého kola. Účastnice a účastníci se opřou zády do stěny z látky. Tato látka dává účastníkům na vlastním těle zažít, jaké to je být obklopen týmem, být jím podpořen a někdy i pohybován. Když opustí zároveň jeden či více lidí tento kruh, tak se skupina stává nestabilní a musí se nově uspořádat.



Aka-Daka

### Léčivé kameny (Aka-Daka)

Na zem se položí bílý kus látky (prostěradlo). Sesbíráme pět klidně neobvyklých kamenů a položíme je na tuto látku. Dle velikosti skupiny jsou vybráni až čtyři lovci. Na vymezeném místě v lese mají lovci za úkol chytat zbývající členy skupiny - dotknout se jich. Na tom místě na těle, kde dojde k dotyku, je daná osoba zraněna. Zraněná osoba teď přejde k látce s léčivými kameny, vezme si jeden kámen, tře ho o zraněné místo a přitom volá Aka-Daka. Zranění je tím vyléčeno a hráč se může opět účastnit hry.



### **Liška a zajíc**

Účastnice a účastníci se postaví bez dotýkání rukou do kruhu. Dva lidé hrají lišku a zajíce. Oba - liška i zajíc - mohou opustit kruh a opět se do něj vracet. Na místě, kde liška či zajíc kruh opouští, či se do něj vrací, se toto místo uzavře podáním rukou. Když je ke konci hry zajíc v kruhu, tak liška prohrála.

### **Myš a liška**

Vždy čtyři lidé si podají ruce a utvoří řadu. Řady za sebou stojí s trochou odstupu. Tak vznikají chodby a bludiště, ve kterých se liška musí snažit chytit myš. Když myš zavolá "Zamíchat!", tak lidé pustí své ruce, udělají čtvrtobrátku doleva či doprava (utvoří tím nové skupiny o čtyřech). Tím vznikají vždy nové chodby. Dokud se liška snaží chytit myš, tak může myš svým voláním chodby vždy znovu měnit.

### **Straky zlodějky**

Pro tuto hru se v lese na zemi utvoří kruh o přibližně dvou metrech v průměru. Vyčistí se od listů, větviček a pod. Do kruhu se vhodí 10 kamenů. Jedna z osob je určena hlídačem. Má za úkol hlídat kameny v kruhu. Všechny ostatní účastnice a účastníci jsou strakami zlodějkami. Mají za úkol ukradnout kameny. Straky nesmějí do kruhu. Koho se hlídač dotkne, ten vypadává.



### **Ptačí hra**

Utvoří se pět skupin. Každá skupina si vytáhne jednu kartičku s ptákem. (např. pěnkava, brhlík, sýkora, červenka a střízlík). V každé skupině jsou určeni ptačí rodiče a ptáčátka. Rodiče mají za úkol postavit z přírodního materiálu pro svá dítka hnízdo. Když je hnízdo postaveno a ptáčata vylíhnuta,

tak mají rodiče za úkol shánět obživu. Pro tento úkol dostane každý pár k dispozici zobáček (kolík na prádlo). Ve vymezeném prostoru byly před začátkem hry rozsypány barevné tyčky.

**Úkol:** Rodiče vždy na střídačku hledají a nosí po jednu minutu s kolíčkem potravu, přičemž pro každé krmení mohou přinést jen jednu tyčku. Hraje se na tři běhy. Vítězem se stává rodinka s nejvíce barevnými tyčkami.

### **Pytlák**

Jedna osoba se stává pytlákem, ostatní osoby jsou lesníci a lesnice. Skupina utvoří veliký kruh. Uprostřed kruhu leží poklad (kameny, šišky, mech,...). Pytlák může teď začít krást poklad. Když se pytlák dotkne pokladu, tak se stávají lesníci v kruhu aktivními a mohou chytit pytláka. Když pytláka v kruhu chytí, tak lesníci vyhrávají.

### **Plížení**

Utvoříme kruh. Jedna osoba jde doprostřed a dostane nějakou přírodninu (třeba šnečí ulitu), kterou má ochraňovat. Všichni ostatní účastníci jsou zloději a chtějí tuto ulitu ukrást. Strážce pokladu má zavázané oči a položí šnečí ulitu na svou otevřenou dlaň. První zloděj se snaží přiblížit. Když strážce něco uslyší nebo zavnímá, tak jasně ukáže rukou ve směru tohoto zvuku. Pokud je tento odhad správný, tak se zloděj musí vrátit. Kdo uloupí poklad, ten se stává strážcem.

### **Lesní slovo**

Více lidí dostane kartičku s písmenem. Karta s velkým písmenem je začátek slova. Osoby s kartou musí být chyceni (dotknutím). Když se osoby s kartou dotkneme, tak ukazuje svoji kartičku. Úkolem je uhodnout celé slovo. Kdo uhodne slovo, může ho pošeptat vedoucímu hry.

### **Hluboká jáma**

Na zem položíme kruh, z kamenů, šišek či klacíků. Měl by být jen natolik velký, aby šel ještě přeskočit. Pak se kolem kruhu postaví pět až sedm osob, vezmou se za ruce a na pokyn "Teď!" se snaží vtáhnout ostatní do jámy. Přitom se nesmí pustit. Kdo šlápne do jámy, ten vypadává.



### **Chtání trojúhelníku**

Tři osoby utvoří trojúhelník. Čtvrtý člověk pak má za úkol chytit jednoho předem daného člověka z této skupinky. Skrze otáčení a pohyb může skupinka zabránit tomu, aby byla osoba chycena. Není povoleno chytat (dotknout) se skrze tento kruh.

### **Liška a slepice**

Všechny účastnice a účastníci se postaví do řady, až na jednoho, ten se stává liškou. Každý člověk drží za ramena tu před sebou. První hráčka je kvočnou, ostatní za ní jsou kuřata. Liška se snaží dotknout se toho posledního kuřete v řadě, kvočna se snaží tomu zabránit skrze pohyby jejích kuřat. Pokud se posledního kuřete liška dotkne, tak toto kuře vypadává a může být chytáno to další v pořadí.

Cíl: Kolik kuřat liška uloví v určitém čase.



### **Zvířecí skládačka**

V této chytačce vždy 4-6 osob dostane po jednom kousku skládačky, která pohromadě zobrazuje zvíře. Ve vymezeném prostoru se tyto nositele kousku skládačky snaží ostatní pochyvat (dotknout se). Kdo je dotknut, ten ukáže svoji část skládačky. Hráči se snaží uhodnout obraz - zvíře. Kdo ho pozná, ten svůj tip může pošeptat vedoucímu hry - a vyhrává.

### **Šlapání na nohy**

Ve vymezeném prostoru se snaží všechny účastnice a účastníci si navzájem šlapnout na nohy. Kdo je dotknut, ten vypadává a zůstává stát v hřišti.

Varianta: každý chytá každého.

## **Příklady s hůlkami**

### **Tyčkovaná**

Každý z účastníků a účastnic dostane lískovou hůlku, přibližně 40 centimetrů dlouhou a 3 centimetry tlustou. Na jednom konci je tato tyčka zaostřená. Zbytek hůlky může být označen zářezy v kůře. Pro natrénování lze nacvičit silný hod švihem zápěstí s cílem hůlku zabodnout do země.

Příklady hry:

- Stojíme v kruhu, jeden z lidí zatne svou hůl doprostřed kruhu, ostatní se pak popořadě snaží svým cíleným hodem tuto hůlku srazit k zemi.
- Všichni se snaží házet svou hůl tak, aby vytvořili rovnou řadu.
- Vytváříme hůlkový land-art.
- Stojíme v kruhu a popořadě házeme tyčky do země. Přičemž každá osoba při hodu vydává zvuk. Při každém novém kole je zvuk zesilován a na konci přechází v hlasitý křik.



### **Odpor s tyčemi**

Ve skupinách po dvou drží účastnice a účastníci mezi sebou hůl. Drží ji mezi ukazováčky obou, lehkým tlakem. Jeden z obou vede společný pohyb. Druhý tento pohyb následuje, nebo jde proti němu.

Varianta: Odpor v rozličných polohách těla

### **Tyče v kruhu**

Celá skupina je spojena tyčemi jako kruh. Bez toho, aby se pouštělo tyčí, tvoří skupina rozličné pohybové formy, například:

- překračovat všechny tyčky
- utvořit z tyček uzel
- podlézat pod tyčemi
- točit se s tyčkami kolem své vlastní osy

Varianta: Ve dvojicích se dvěma tyčkami





Běh s pochodní



Slepecká hůl



Naslouchadlo



Bójka





### Truhla s pokladem

Dvě osoby dostanou nenápadně truhličku s pokladem (tak, aby to skupina neviděla). Tito dva mají teď tak 5 minut čas, aby se v okruhu 300 m schovali. Následně je zbytek skupiny hledá. Kdo je nalezne, ten zavolá “Tady jsou!”. Úkol je splněn teprve tehdy, až je nalezena také truhla s pokladem. Tu dvojice uschovala v okruhu cca 20 metrů kolem nich. V truhličce mohou být schovány výjimečné přírodniny, které dostane nálezce.



Chození naslepo v kruhu (obruči)

## Šoulačka

Kolem lesní cestičky se schovala rozličná lesní zvířata, kde mohou být zpozorována. Vyzbrojeni papírem a tužkou tiše prochází účastnice a účastníci lesní cestičkou a mohou pozorovat různá lesní zvířata. Zapisují si počet pozorovaných zvířat a na konci ho předloží. Kdo viděl nejvíce lesních zvířátek?



## Kuželky

Do země se zastrčí 9 tyček. Jednou tyčkou se označí startovní linie. Háže se jednou tyčkou. Kdo sestřelí nejvyšší součet, ten vyhrál.

Poznámka: Nikdo nemá být poblíž dostřeliště.



## Pracovní list 1: Pohyb

Slovo “pohyb (Bewegung)” má v němčině v souvislosti s člověkem rozličné významy:

- cesta (Weg) = je vzdálenost od startu k cíli
- vážit (Wägen) = zprostředkovává vztah k břemenu
- Pohyb znamená neustálou změnu polohy.
- Pohyb znamená též mít vztah k břemenu, kterým hýbeme.

Anatomicko-funkční práce svalů, vazů a šlach, která vede ke změně polohy a pohybu v prostoru.

- Pohyb je vždy také rytmem.
- Mluvíme o aktivních a pasivních pohybech.

Vždy existuje vnitřní pohyb, být dotčen něčím, být pohnut, citový pohyb.

- Chápeme pohyb jako “být-na-cestě”, dále se vyvíjet, jako obecný životní fenomén.
- Ale také ve smyslu mít vliv na svět, přispívat k jeho pohybu. “Když se hýbu, tak žiji a hýbu světem”.





### **Pracovní list 2: Pohyb a vývoj dítěte**

Vestibulární (rovnovážný) aparát.

- Nachází se v obloukovitých kanálech v uchu, mozečku a v míše.
- Je smyslovým orgánem pro pohyb, rovnováhu a naše vnímání světa.
- Je spojnicí k pohybovým centrům v mozku a také ke všem našim svalům.
- Utváří naše uchopování zemské přitažlivosti.

Poznámka: *Když se nepohybujeme, tak nepřijímáme žádné informace z okolí.*



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Dvoušroubovice DNA (Kyselina desoxyribonukleová)

- DNA (spirálovité pohyby) je přímo spojena s vestibulárním systémem, dělá mozek pozorným a podporuje přijímání přichozích smyslových informací.

Poznámka: *Tyto spiráloidní vzorce lze rozpoznávat u miminek (převalování se) a u dětí (skákání a točení). Proto je pro dítě důležité mj. houpaní, otáčení kolem vlastní osy, válení sudů či procházení bludištěm.*

Hemisféry s mozkovým trámcem (kalózní těleso)

- Hemisféry mají rozličné funkce.  
- Čím lépe se nám daří v přístupu k oběma hemisférám, tím inteligentněji dokážeme jednat.

Poznámka: *Pokud používáme stejnou měrou obě oči, uši, ruce, obě nohy a celé tělo, tak se plněji rozvíjí spojovací mozkový trámec, který tyto průběhy mezi oběma polovinami podporuje.*

Myšlenky

- Pohyb je nutný pro to, aby se ukotvily myšlenky.  
- Oči a oční svaly jsou v neustálém pohybu.  
- Naš zrak funguje nejlépe tehdy, pokud se naše oči aktivně pohybují a přijímají podněty z okolí.  
- Když jsou naše oči strnulé (například u televize), tak již nepřijímají žádné senzorní informace.

Křížové pohyby

- podporují celkový vývoj mozku  
- aktivují duchovně tělesný systém  
- vědomá chůze nebo pohybování  
- posilují mozkový trámec (neurální síť, silnější myelinová vrstva) a komunikaci hemisfér

### **Pracovní list 3: Pohyb jako brána k učení**

- Pro učení je pohyb nezbytným.  
- Pohyb dělá chytrým.  
- Potřebujeme pohyby, abychom ukotvili naše myšlenky a rozvíjeli schopnosti, se kterými po celý život dáváme našemu vědění výraz.  
- Mluvení bez pohybu neukotvuje myšlenky  
- Každý pohyb je senzomotorický proces (smysl/motorika), který je vázán na přesnou znalost našeho fyzikálního světa.  
- V dětském věku probíhá skrze pohyb utváření mozkových synapsí, to znamená množení kontaktních míst mezi dvěma nervovými buňkami, popřípadě mezi nervovou, svalovou či žlázovou buňkou. K tomu dochází příznivějším způsobem, než u dětí, které jsou drženy v klidu.  
- Pohyb nás připravuje k tomu, abychom přijímali pachy.  
- Skrze pohyb přijímáme tóny, hlásky, ruchy a zvuky.  
- V paměti svalů našeho těla je usazena znalost pohybových průběhů (sezení, stoj, chůze, běh, povědomí o prostoru)  
- Skrze pohyb vnášíme do našich obličejů výraz radosti, smutku, hněvu a lásky.  
- Za každým číslem a za každým písmenem je pohyb.  
- Skrze pohyb přeměňujeme myšlenky a emoce do slov a činů.  
- Při každém pohybu dochází k aktivaci mozku. Tím se otevírá cesta k učení samo sebou.  
- Pohyb není důležitý jen pro vývoj mozku, nýbrž i pro obpovídající vývoj srdce, plic a jiných



tělesných orgánů, aby mohly být podporovány mozkové funkce.

- Skrze pohyb je posilován pohybový aparát kostí, vazů a šlach (zamezení úrazů)

#### **Pracovní list 4: Pohyb a úrazy**

- Pohyb nelze brát jako nebezpečí úrazu.
- Pohybový deficit zvyšuje nebezpečí úrazu.
- Polovina všech úrazů se odehrává v budovách. V ročním průměru se děti nacházejí pouze 20% času venku.
- Většina úrazů se přihodí na herních zařízeních. Hlavní příčina: tělesné deficity v pažích a nohách, tělesné koordinaci a reakční rychlosti, chybějící rovnováže.
- Máme až moc sedacích zařízení.
- Jemnomotorické aktivity jsou až moc v popředí (zvýšení nebezpečí úrazu).
- Jemná motorika staví na motorice hrubé.
- Nedostatečný dohled dospělých hraje očividně v nebezpečí úrazu jen malou roli.
- Podíl technických nedostatků herních prvků na úrazech je často přeceňován (je jen cca 3%).
- Chlapci mají až dvojnásobně více úrazů jak děvčata. A tak je pohlíženo na pohyb chlapců jako na agresivnější než u děvčat. Přičemž jejich motorické schopnosti nejsou lepší.
- K výjimečně mnoho úrazům u dětí dochází v pozdním dopoledni a pozdním odpoledni. Důvodem je nízká hladina cukru v krvi. Tou je podmíněno ochabnutí koncentrace před jídlem i nižší výdrž dětí.



Rozloučení a konec víkendu.  
Děkuji vám a srdečně zdravím  
Rudi

*Vzdělávací cyklus je realizován v rámci projektu Rozvíjení kapacit lesních MŠ v ČR, číslo projektu  
CZ.03.2.63/0.0/0.0/99\_041/0002245*



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Vzdělávací program  
PŘÍRODNÍ PEDAGOGIKA  
realizovaný v rámci projektu Rozvíjení kapacit lesních mateřských škol v ČR  
a spolufinancovaný Evropskou unií je pořádán ve spolupráci s



**GNU**

**Gesellschaft für  
Natur- und Umwelterziehung e.V.**

**Vzdělávání**

# Přírodní a lesní pedagogika

21. října 2016 – 1. července 2017 v České republice

**Zápis:** Termín 4. proběhl ve dnech 26. – 27.05.2017

**Téma:** Základy a základní vědomosti v lese a v přírodě



## **Přivítání:**

Johanna Passerin a Rudolf Hettich

Timo Daneš jako tlumočník



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost





## Výroba hudebních nástrojů z jasanové kůry

### Jasanové troubítko

Pro výrobu jasanového troubítka potřebujeme jasanovou větev přibližně na prst tlustou, hladkou a bez větviček. 3- 4 centimetry od konce na větví dokola obřízneme kůru. Na kolíku či na klíně pak “hladíme kůru”- tlačíme naplocho nožem směrem od zářezu. Můžeme ji také oklepat dřevěnou tyčkou. To děláme do té doby, než se kůra uvolní. Na tomto uvolněném kousku kůry oškrabeme tak 1cm svrchní kůru. Tuto stranu stiskneme mezi zuby a pomocí silného fouknutí zatroubíme. Tento tón může být zesílen rezonančním tělesem (např. rohem).

### Pampelišková houkačka

Připravíme si tak 5 cm dlouhý pampeliškový stoněk a ten na jednom konci zmačkneme. Zploštělý konec dáme do úst a silně na něj foukneme. Změnou tloušťky stonku změňme i tón.

### Jasanová či vrbová píšťalka

Tato píšťalka vyžaduje trpělivost a zručnost. Na výrobu potřebujeme na prst tlustou čerstvě uříznutou větev. Stačí nám přibližně 15 centimetrový kousek. Konec větve šikmo zařízneme. Zde bude náustek. Dva centimetry od kraje na protilehlé straně se udělá zářez a přibližně 8 centimetrů za ním se obřízne kůra.

Opatrně se střínkou nože oklepává či “hladí” kůra po celé délce. Po chvíli lze opatrně krouživými pohyby svléknout kůru v celku. Po sundání kůry odřízneme v místě zářezu zbývající větvičku. Na tomto kousku odřízneme ze dřeva horní vrstvičku a náustek vložíme do duté kůry. Flétna je připravena k pískání. Skrze posouvání zbývajícího kousku větve v duté kůře můžeme měnit výšku tónu. S trochou cviku lze dokonce zahrát i jednodušší melodie.

### Lesní roh

Lesní roh je jedním z nejstarších a nejjednodušších hudebních nástrojů. Je předchůdcem hoboje. Potřebujeme na něj tak 3 cm tlustou, rovnou a mladou jasanovou větev. Na délku by měla mít tak jeden metr a pokud možno s co nejméně výrostků. Všechny větve a pupeny z větve odřízneme. Kůru spirálovitě nařízneme po celé délce větve, zákruty by od sebe měly být tak 5 centimetrů. Poté prsty opatrně uvolníme kůru a odvineme jí směrem od tenčího konce větve. Začátek navíjení bude v širšíce tužky. Vznikne nám šnekovitě svinutý roh. Šídlem či nebozítkem uděláme do kůry u širšího konce díru, skrze předposlední a poslední závit. Prostrčíme větvičku, aby se nám závin již nerozbaloval. Do tenkého konce vložíme nám již známou jasanovou houkačku.

Tím je lesní roh hotov. Nejhlubší tóny tohoto trychtýřovitého hoboje budou slyšet do širého okolí.

### Jasan ztepilý

Latinským názvem *Fraxinus excelsior* se v lidové češtině nazýval také bleskosvod, jaseň, či jasín. *Fraxinus* byl název jasanu u Římanů a pochází z řeckého slova “phraxis” (=plot), protože se jasanové dřevo využívalo na stavbu oplocení. Latinské slovo “excelsior” pochází od “excelsus” (=znamenitý) - jasan může být statným a vysokým stromem.

Nástroje z kůry lze vyrábět i z vrby, jeřábu či lísky.

### Korunka, prsten a kudrlinka

Stejným postupem jako u jasanové houkačky vyrobíme jasanovou korunku, kudrlinku či jasanový prstýnek. Ve spojení s kouskem větve mohou dát základy malého přírodního divadélka.





### Patra lesa

Korunní patro / kmenové patro / keřové patro / bylinné patro / půdní vrstva



## Činnosti v přírodě

### Od listu k půdě

Hledání listů z let 2013, 2012, 2011, 2010 (humus) a 2009 (půda).

Živí tvorové v půdě mají důležitý úkol – rozkládat odumřelý rostlinný materiál i mrtvá zvířata a proměňovat je zpět do anorganických sloučenin. Tyto jsou pak opět k dispozici rostlinám jako výživa. Půdní živočichové jsou nepostradatelní pro koloběh látek a energie v ekosystému.

Za každou úroveň rozkladu jsou zodpovědné jiné druhy. Tak rozruší pokožku listu na zemi nejprve větší chvostokoci a mšice. Poté začnou larvy dvoukřídlého hmyzu, šneci, stejnonožci (svinka), stonožky a škvoři vyžírat do listů větší otvory. Listová masa, která byla strávena a vyloučena trávicími traktory těchto tvorů, může být teď dále rozkládána mikroorganismy, jako jsou bakterie, houby a jednobuněčné organismy.

Výjimečnou úlohu mají žížaly. Nabírají do sebe zbývající rostlinnou masu a minerální části půdy, v jejich střevech jsou rozmělněny a smíchány s půdními bakteriemi. Činnost žížal je rozhodující pro vytváření směsi jílu a humusu, což je velmi důležité pro kvalitu půdy.

V půdě nežijí jen býložravé druhy, nýbrž i draví živočichové jako například pavouci, kteří tam loví jiné místní obyvatele.

Dubové a bukové listy potřebují pro svůj rozklad v půdě cca 4 roky. Je to odvislé od povětrnostních podmínek, stanoviště a vlhkosti. Javorový list potřebuje k rozkladu přibližně rok (avšak kromě stonku). V jedné hrsti lesní půdy se nachází cca 4 miliardy tvorů. Půdní zvířata neberte do ruky, nýbrž je nemeňte třeba štětcem do pozorovací misky.



## Modelování půdních zvířat



## Zelená barva v přírodě

Bavíme se o zelené barvě v přírodě a jak působí na jednotlivé lidi. Zelená barva působí na člověka uklidňujícím a vyrovnávajícím způsobem. Zelená náleží těm přírodním silám, které poskytují strukturu a substanci. Zelená barva chlorofylu je základem našeho přijímání kyslíku. Zelená znamená pozemský růst. Zelená symbolizuje, skýtá naději, dává darem spokojenost a léčení. Zelená je tou léčivou barvou. Používá se v terapii barev, aby zmírňovala stavy podráždění, vyrovnávala disharmonické výkyvy a dávala substanci novým životním strukturám.

## Proč jsou listy zelené?

Za zelenou barvu listů může rostlinné barvivo chlorofyl. Tato látka je pro listy velmi důležitá, protože způsobuje proces fotosyntézy, s jejíž pomocí se list (rostlina) vyživuje. Chlorofyl absorbuje sluneční světlo. Pod působením světla (slunce) vytvářejí listy z vody (kterou rostlina přijímá ze země) a oxidu uhličitého (ten vdechuje rostlina ze vzduchu) sacharidy - cukry a škroby. Tyto sacharidy jsou nejdůležitější výživou rostliny (90% pevné hmoty stromu). Když se rostlině nedostává světla, tak ztrácí své zelené barvivo, je bledá a oslabená a chřadne.

## Pohádka o rosničce a zlaté rybce

*Na listu leknínu seděla rosnička. “Kva kva kva,” říkala sama sobě. “Na světě je moc zelené. Já jsem zelená, tenhle leknín je zelený a voda je také zelená.. pokud tedy zrovna není modrá. Všechno je tu zelené!”*

*Rosnička moc daleko neviděla, proto si nemohla všimnout barevných květin na louce, červených střech domů či žlutého leknínu na druhé straně rybníčku. V jejím malém světě bylo vše zelené - jako ona sama. A to se stalo časem pro rosničku nudné. Žabka pro sebe čím dál tím častěji bručela: “Zelená žába na zeleném listu, té zelené už mám právě tak dost!”*

*Jednoho dne, zrovna když si chtěla žabka dát svou ranní koupel a právě prstíkem zkoušela, zda není voda moc studená, tak zahlédla něco, co předtím ještě nikdy neviděla - a nebylo to zelené. Překrásná zlatá rybka vyplavala z hlubiny rybníka - přesně tam, kudy chtěla žabka před okraj leknínu vlézt do vody.*

*Rosnička žasla. “No toto,” pomyslela si, “to je tedy něco úplně jiného, to je konečně opravdová barva. Září a blyští se, že z toho až bolejí oči. Musím se jí zeptat, kde si takovou barvu lze pořídit.” A když se zlatá rybka vynořila vedle leknínu, aby se nadechla vzduchu, zavolala na ni žabička: “Hej ty tam, co je to za barvu, kterou máš na sobě, kde ji mohu sehnat? To je totiž přesně taková barva, kterou si už dlouho přeji a která by mi určitě náramně slušela!”*

*“To je zlatá barva”, odpověděla rybka, “čisté zlato. A pokud vím, tak jsem se s ní již narodila. Nemyslím si, že ji můžeš někde najít. Vlastně je jí kolem velmi málo!” Rybka nabrala plná ústa vzduchu a vody. Zamávala svou ploutvičku a opět vypustila vzduch ven, v podobě stříbrných bublinek. To se ke zlatému šatu nesmírně hodilo. Žabka se celá ošivala, záviděla. “Ho, ho.” pomyslela si. “To by bylo, abych aspoň trošku takového zlata nenašla. Chci se jím nazdobit. Třeba bych mohla zlaté rybce tajně trochu toho zlata ukrást.. stejně ho má až až.”*

*Zlatá rybka právě rozmýšlela, jak by se mohla nejlepším způsobem nepozorovaně dostat ke zlatu malé rybky, když tu náhle se rybka ještě jednou vynořila. Řekla: “Co máš proti tvému zelenému šatu? Vždyť ti velmi sluší. Já bych si přála, abych byla zelená - a ne tak zlatá, že mne každý již z velké dálky vidí. Pořád mne honí nějaké štiky, užovky nebo čápi. Neustále se schovávám někde v bahně, aby mne nenašli. Ty si tu ale sedíš ve svých zelených šatech na svém zeleném listě a jen tak někdo tě tu nespatrií. “Ach.” odpověděla žabka, která ji vlastně ani neposlouchala. “Ty mi chceš to zlato*



rozmluvit jenom kvůli tomu, že máš strach, že by ještě někdo další mohl vypadat také tak nádherně.. Já mám kolem sebe dost zelené, nemusím být zelená i já.” Zlatá rybka už nic neodpověděla, vrátila se ke dnu rybníka a zmizela v rozvířeném obláčku bahna.

Rosnička si ale velmi dobře zapamatovala to místo, kde se v bahně zlatá rybka schovala. Když zašlo slunce a přišla noc, tak tam opatrně doplávala. Jemně prohmatávala svými prstíky bahno, pak zlatou rybku našla. Ta spala hlubokým spánkem a ničeho si nevšimla. Rosnička jí vytrhala spoustu zlatých šupinek, až jich měla tolik, že je skoro neunesla. Co nejrychleji vyplavala na hladinu a vylezla na svůj leknín. Na leknínu si zlaté šupinky na svou kůži nalepila. Tak nádherně se to mokré zlato v měsíčním světle blýskalo a zářilo! Jak krásně to jen bude vypadat, až vysvitne sluníčko dalšího dne!

Žabka byla tak rozrušená svým novým šatem, že po celou noc nezamhouřila ani očko a celou dobu poskakovala na svém leknínu. Usnula až nad ránem, zrovna když sluníčko vycházelo nad obzorem. Brzy poté začalo po okolí roznášet blyštivé odlesky zlatých šupin.

Netrvalo dlouho a z vesničky přilétal čáp. Hledal si snídani. Když plachtil přes louku, všiml si žárivého flíčku na hladině rybníka. V tom flíčku pak rozpoznal žabku na zeleném leknínu. “Ohó.” pomyslel si čáp, “tamhle sedí překrásná žabička. To je přesně ta ňamka, kterou začnu svoji snídani!” Čáp se snesl dolů a začal se tiše na svých dlouhých červených nohách plížit vodou. Svým červeným zobákem se přibližoval k žabičce. V ten okamžik však čáp šlápnul v bahně na zlatou rybičku a ztratil rovnováhu. Rosničku již chytil jen za prsty. Žabička leknutím a hrůzou vyskočila a plácla sebou do vody. Své prstíky však musela nechat čápmu. Jak se žabka tak moc třásla, tak všechny zlaté šupinky opadaly. “Jeminkote”, pomyslela si. “To dopadlo ještě dobře. Ještě nikdy předtím mne čáp neobjevil. A zrovna dnes, když jsem na sobě měla své nové šaty.” Pak její pohled padl na zlatavé šupinky, které se vznášely na vodní hladině. Žabička ztichla a hluboce se zamyslela. Když se z toho úleku oklepala, vylezla opět ve svých zelených šatech na svůj zelený leknín vprostřed zelené vody. Od té doby již nikdo další zlatou žabu neviděl. Avšak občas můžeme zahlédnout zlatou rybku, která má ve svých zlatých šatech několik tmavých míst.

## Barevné brýle

Pozorujeme přírodu (resp. zelenou barvu) skrze barevné brýle (červené, oranžové, žluté, fialové) a necháváme to na nás působit.



Vytane nám otázka: Co by bylo, kdyby v našich končinách nebyla zelená?

### Odstíny zelené

Každá z menších skupinek dostane za úkol sesbírat odstíny zelené a rozložit je na připravený podklad. Pozorujeme rozmanitost zelených odstínů. V naší blízké přírodě existuje přibližně 120 různých odstínů zelené.

Následně přiřazujeme naše odstíny zelené k připravené paletě zelených barev.



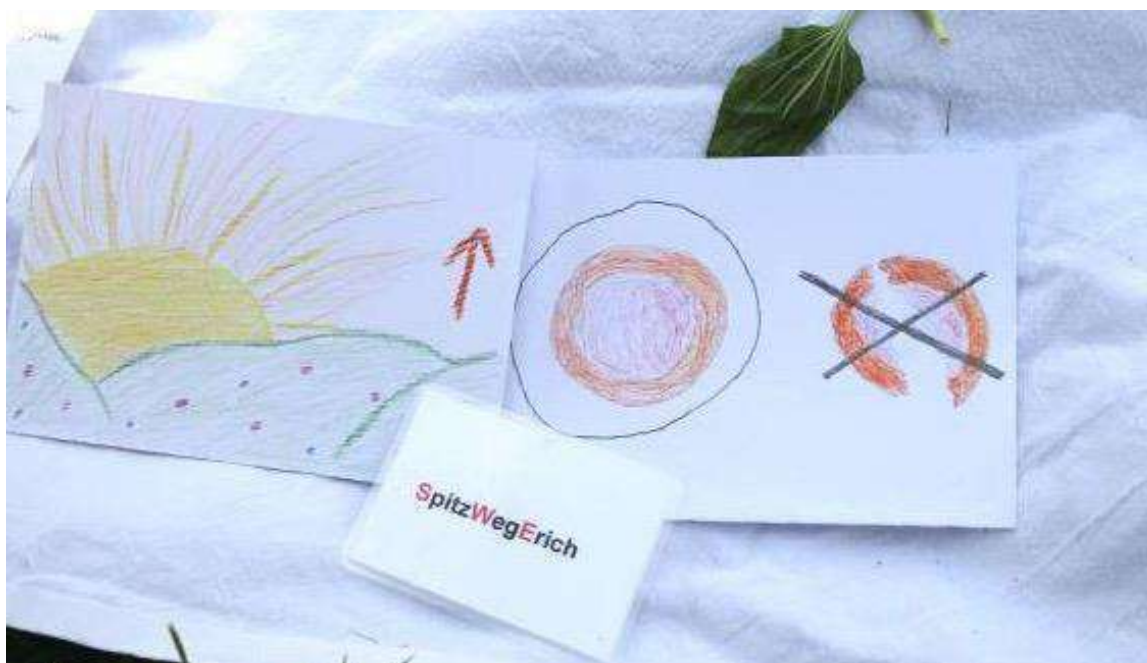
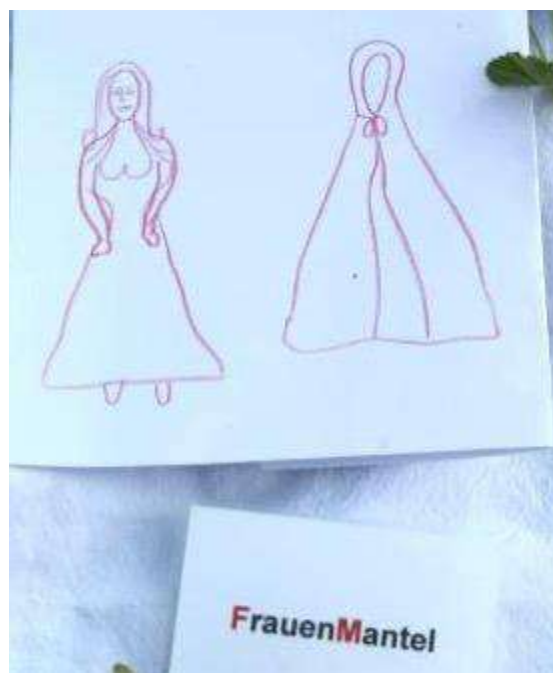
### Malování zelenými barvami



### Hledací hra – fotka / jméno rostliny

Část skupiny dostane obrázky či fotky (kabát, lepidlo, ovce, zvonek,...), druhá část skupiny dostane jména rostlin. Každá z účastnic a účastníků má dále za úkol namalovat svou rostlinu na papír pomocí jejich charakteristických znaků a rostlinu nalézt v přírodě. V celé skupině pak každý představí svůj obraz. Pak se hádá jméno rostliny dle představených znaků. Nakonec se ukáže originál.

Na téma jednotlivých rostlin lze napsat i báseň či říkanku



## Bylinkový člověk



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost





<b>Bolesti hlavy:</b>	třezalka tečkovaná, kopřiva či svízel vonný
<b>Oči:</b>	jitrocel větší, maliník či kontryhel
<b>Ústa-zuby krk:</b>	šalvěj, podběl lékařský, česnáček lékařský, jahoda lesní či bez
<b>Pokožka:</b>	pampeliška, svízel přítula, jetel luční či řebříček
<b>Dech:</b>	podběl lékařský, bez, sedmikráska či jitrocel kopinatý
<b>Srdce:</b>	hloh, svízel vonný, kokoška pastuší tobolka, bez či pampeliška
<b>Krev:</b>	sedmikráska, kopřiva, jetel luční či řebříček
<b>Nervy:</b>	třezalka tečkovaná, lípa, kontryhel či zběhovec
<b>Míza:</b>	svízel přítula, jalovec či kopřiva
<b>Žaludek-játra:</b>	jalovec, řepík lékařský, řebříček či sedmikráska
<b>Močový měchýř- ledviny:</b>	kopřiva, vrbovka, jehlice, bříza či pampeliška
<b>Pohlavní soustava:</b>	kontryhel, žebříček, růže šípková (šípek) či kmín
<b>Zranění:</b>	jitrocel kopinatý, podběl lékařský, popenec či třezalka tečkovaná
<b>Svaly-klouby:</b>	vrba, mateřídouška, kopřiva, jalovec či třezalka tečkovaná



Bylinky neomývat, ztrácí se tím část účinku. Při přípravě čaje: čerstvé byliny nechat louhovat jen krátce, sušené o něco déle. Dbát o správný okamžik sběru (místo, denní doba atd.). Dbát zákonitostí homeopatie: čím méně, tím vyšší účinek. Léčivé byliny mohou být použity vnitřně i zevně. Podobné struktury rostlin v přírodě (květy, listy a pod.) odkazují na formu vnitřních orgánů; staré vědění, které bohužel zaniklo.

Kopřiva, bez černý a jasan jsou celostní všeléčivky - lze z nich použít cokoliv.

**Třezalka** - klasický zástupce při bolestech v oblasti čela, ale také při migréně; působí uklidňujícím způsobem, vyrovnává, podporuje látkovou výměnu, uklidňuje nervy. K použití vnitřně jako čaj či tinktura, je výborným léčivým přípravkem na nervy. Rozlišujeme třezalku tečkovanou a ostatní druhy třezalky. Při rozemnutí květů třezalky tečkované se ukazuje červená bava. Ve středověku bylo toto barvivo nazývané též “svatojánskou krví” a platilo za jistý prostředek proti “čarodějnicím”. Když se podrží lístek třezalky tečkované proti světlu, tak lze vidět tmavé flíčky či otvory, které tečkovaně prosvítají olejové žlázy. U “nepravých” třezalek tento znak chybí a mají též větší listy, kterých je méně.

**Kopřiva** je všeléčivkou. Sbírá se rostlina i kořen. Kopřivový čaj podporuje vylučování (nahromadění škodlivých látek v těle často vede k bolestem hlavy) a podporuje obecnou rezistenci. Používá se při zánětech močového měchýře a ledvin, otoku, retenci moči, ekzému a chudokrevnosti. Hodí se při jarní očistné kúře. V lidovém léčitelství se používá roztok ve víně vařených kopřivových kořenů na podporu růstu vlasů. Lidová víra též říká, že zelenina z kopřiv nasbíraných na zelený čtvrtek chrání před bídou. Kdo chce mít dobrý rok, ať prvního ledna sní kopřivový koláč. Kopřiva platila už od antiky za afrodisiakum. Semena měla působit na plodnost a chuť semen měla nabuzovat. Slepice se krmily semeny kopřivy, aby lépe nesly.

**Svízel vonný** obsahuje kumarin (vůně sena), proto je třeba nechat svízel vonný nejprve půl dne “vyčichnout” (někdo radí až tři dny), než se kumarin odbourá. Svízel vonný je oblíbenou přísadou do bylinkových čajů a používá se též na ranní čaj v takzvané “květnové kúře”. Čerstvý svízel vonný vylouhovaný v bílém víně dává vzniknout oblíbenému květnovému nápoji a zpracovává se do “květnové bowle”. Používá se celá nadzemní část rostliny, před či při kvetení. Močopudný účinek svízelového čaje je používán na edémy (otoky), uklidňující síla je používána proti lehkým narušením nervové soustavy a proti nespavosti. Velké množství způsobuje bolesti hlavy. Pozor u těhotných, může vyvolat potrat. Směs svízele vonného a listů jahodníku, maliníku či meduňky tvoří uklidňující, nervy posilující, voňavý a chutný čaj, jehož účinek lze zvýšit pomocí včelího medu.

**Maliník a jitrocel větší** jsou bylinky, které jsou obě dobré při očních obtížích, stabilizují a posilují oko a působí vyrovnávání, dokáží řídit vnitřní napětí a vnější přání. V jitroceli tkví velká síla a vysoký potenciál. Může být mnohokrát sečen a stejně opět vyroste.

Taktéž **kontryhel** uvolňuje napětí. Používají se listy. Skrze vývar připravený čaj podporuje látkovou výměnu a uvolňuje hleny. Používá se též při nervozitě a chudokrevnosti, při žaludečním a střevním kataru, při onemocněních močových orgánů a při hemeroidech. Sbírají se listy v době květu, z divoce rostoucích rostlin.

**Jahoda lesní** platila ve středověku za symbol pokušení a svodu, především pohlavní povahy. Použit lze též **šalvěj luční, česnáček lékařský a podběl**.

**Šalvěj** působí proti nočnímu pocení a taktéž ve formě čaje při kašli, poruchách trávení (nadýmání,



průjem). Při zevním použití se používá šalvěj jako kloktadlo při zánětech horních cest dýchacích, pro výplachy při zánětech ústní dutiny a dásní, stejně tak při obkladech a omývání při různých onemocněních kůže.

Květy **šalvěje luční** se užívají na kloktadlo při zánětu mandlí, bolesti krku, zubnímu hnisu, zánětům hltanu a ústní dutiny. Šalvějový ocet se používá pro vtírání na bolestivých místech u dlouhodobě ležících. Lidová víra: V horním Bavorsku se rostlina sbírá na Oldřichův den (4. července; patron myši), v poledne kolem 12. hodiny, aby se tím pak zaháněly myši. Pokud se šalvějový stonek hodí do potoka, tak vyschne. Síla šalvěje sloužila též zlodějům při otevírání zámků. Používá se květ a list.

**Řebříček** je rostlina pročišťující krev a šťávy, jejích vývar se používá na obklady a omývání při vyrážkách na kůži, dále pak jako kloktadlo při pachu z úst. Řebříček je bohatý na hořké látky a éterické oleje, proto jsou jeho síly vhodné především při onemocněních trávicích orgánů - očistě žaludku. Řebříček také podporuje cirkulaci a má velký vliv na venózní krev, proto je velmi vhodný při ucpávající se krvi, hemeroidech, křečových žilách, zánětech žil. Protože má též účinky stavení krve, tak je vhodný v tomto účinku pro ženy.

Také **pampeliška, jetel luční a šťável**, stejně tak i svízel přítula působí ve formě čaje pozitivně na pokožku.

**Vlaštovičnick větší** na pokožku nedávejte, jeho žluté mléko kůži dráždí, může vyvolat puchýře a podráždit rohovku. Je dobrý při onemocnění dýchacích orgánů - kašli - astmatu.

Nejlepší je sirup z **jitrocele kopinatého**, který si můžete vyrobit i sami. Je to výjimečný léčivý přípravek při zahlnění všech orgánů, nejen dýchacích. Působí i pro zánětech močových cest, průjmu, bolesti žlučníku a jater. Jarní kúra s pomocí jitrocelového sirupu je doporučená. Zevně se šťáva z čerstvých listů používá na rány a na zábalu na opuchliny. Listy mohou posloužit při malých rankách k zastavení krvácení - lze použít jako první pomoc přiložením na ránu.

Další léčivé byliny pro dýchací ústrojí: **šalvěj - jetel luční - přeslička - bez - maliník - sedmikráska**.

**Kokoška pastuší tobolka** se používá především pro krev stavicí vlastnosti. Je doporučena především při silném krvácení u žen. Lze smíchat i s řebříčkem, jmelím, kontryhelem, krvavcem, kořenem mochny a přesličkou. Zevně se dělají obklady při ekzémech a jiných vyrážkách.

Na srdce a oběhový systém působí především **hloh obecný** a **hloh jednosemenný**. Rozšiřují především věnčitě tepny, udělají dobře při nervních srdečních obtížích, vysokém tlaku, dušnosti, zúžení arterií a při klimakteriu. Používají se plody a listy divoce rostoucí rostliny. Při bušení srdce (palpitaci) lze doporučit čaj z listů **routy a máty**.

**Jetel luční** či **jetel plazivý** se doporučují pro posílení rezistence. Používají se květy. Jetel plazivý (bílý) se v lidovém léčitelství používá k nabuzení činnosti jater a žlučníku, dále pak jako čaj na kašel a prostředek podporující chuť k jídlu. Zevně se používá jetel luční ve formě vlhkých čajových zábalů při revmatu, dně, pro změkčení zatvrdlých mléčných žláz i žláz dalších.

Čaj z květů **lípy** je prastarým léčivým čajem a opět se ke slovu dostává v této době. Pije se jako čaj ke snídani či večeři, často též smíchaný s mátou či meduňkou. Čaj z lipových květů je známý

přípravek na pocení, který působí při starém kašli, při zahlenění plic a dýchacích trubic, stejně tak při pánevních obtížích, které mají svůj původ v zahlenění ledvin.

Pro posílení nervů lze doporučit dále čaje z: **kozlíku, listů pampelišky, máty, meduňky, rozmarýnu, levandule, svízele vonného, třezalky, mochny husí, prvosenky jarní a routy vonné.**

U čaje ze **svízele přituly** se používá celá rostlina, čaj chutná neutrálně a nechává se louhovat jen krátce. Uvádí do pohybu tělesné tekutiny a působí očištně. Od látek způsobujících nemoci čistí ledviny, játra, slinivku břišní a vředy a slezinu. Lze použít i proti nemocem pokožky, proti vředům a komedonu (zánětům na kůži).

**Řepík lékařský** je léčivkou, která působí na játra a žluč. Pomáhá při jaterních a žlučnickových bolestech, při zánětech močových orgánů a při pomočování dětí. Zevně se řepík používá jako kloktadlo při zánětech ústní a hrtanové sliznice. Taktéž jako zábal či na omývání hůře se hojících ran, dráždivých vyrážek, popálenin, odřenin a dalších zranění kůže.

Používá se homeopaticky v Bachových esencích, při strachu z rozmíšek a konfliktů, psychických komplexech, tendencích k potlačování a přepisování osobních problémů, stejně tak při náchylnosti ke zneužívání drog. Obchodní název: "Agrimony"

**Sedmikráska** se používá v lidovém léčitelství již odnepaměti. U Germánů byla zasvěcena bohyni jara Ostaře a měla pomáhat proti nemocím ze zimní podvýživy. V dnešní době se používá především jako přípravek na očistu krve při jarních kúrách, protože podněcuje látkovou výměnu jater a žlučníku, lehce odvádí, leč i posiluje, uvolňuje křeče a tlumí bolest. Proto je účinná i při poruchách jater, onemocněních ledvin a močového měchýře, poruchách trávení následkem kvašení ve střevech. Pro jarní kúru se používají čerstvé výrůstky, na salát či na čerstvou šťávu, celá rostlina bez kořenů. Homeopatie využívá esenci čerstvé byliny při revmatických onemocněních, taktéž při krvácení a zraněních.

**Přeslička rolní** je léčivou bylinou s vysokým obsahem kyseliny křemičité. Používá se neplodný stonek s natí při onemocnění vylučovací soustavy a bolesti kloubů. Přeslička podporuje přirozené léčebné tendence, je proto oprávněně obsažena v mnohých čajových směsích. V lidovém léčitelství se přeslička používá zevně jako vymačkaná šťáva či vývar na těžce se hojící rány a ke kloktání při nemocech hltanu. Použití nachází též v zábalech omývání při nemocech pokožky a jako koupelová přísada při hemeroidech. Dříve tato bylina sloužila na cídění cínu.

**Bříza**, která umí tak dobře zacházet s vodou, může být použita jako léčivka v oblasti regulace tělesného zacházení s vodou (osmoregulace). Podněcuje močový měchýř a ledviny a pomáhá tak při otocích, revmatu, dně, artritidě, ledvinových a močových kamenech. Příznivě působí taktéž při rozličných onemocněních pokožky, protože podněcuje vylučovací činnost pokožky. Na hrnek čaje stačí dvě čajové lžičky sušených listů. Přelijí se vroucí vodou a nechá se to dobře vylouhovat. Jarní kúra by měla trvat přibližně tři týdny; denně se pije 2-3 hrnky čaje. Čerstvý březový čaj (březen/duben) se používá též jako nápoj krásy a prostředek na podporu růstu vlasů.

Pro ledviny a močový měchýř jsou dobré také **jehlice, kopřivy a přeslička rolní.**

V lidovém léčitelství se užívá **jehlice trnité** jako močopudného a kameny uvolňujícího prostředku při otocích, ledvinových kamenech, žlučnickových kamenech, žloutence, revmatu, dně. Lidová víra:

Jehlice je stará kouzelná bylina, se kterou se chránil dobytek před démony. Sbíraly se kořeny na jaře či v pozdním podzimu. Pozor při vykopávání: trny jehlice dokáží způsobit těžce se hojící rány. Příprava čaje: 2 čajové lžičky sušeného kořene se smíchají s hrnečkem čaje. Louhují se 8 hodin ve studené vodě, ta je pak uvedena krátce do varu a slije se.

Při ženských obtížích, jako jsou výtoky, při průjmu, krvavé stolici, nadměrné či bolestivé periodě se používá **kontryhel**. Na čaj se používá kvetoucí bylina a listy. Vroucí vodou se přelije jedna až dvě lžičky, nechá se 10 minut louhovat, 1-2 hrnky denně. Čaj posiluje i dělohu a má ulehčovat porody. Dále dokáže zlepšit kvalitu mateřského mléka a podporuje vylučování mléka. Zevně se používá na rány, obklady, omývání při vředech, ekzémech a dalších kožních vyrážkách, stejně tak jako na výplachy nosu při častém nosním krvácení. Ve středověku alchymisté nazývali kapičky rosy, které se sbíraly na listech, “nebeskou rosou”. Díky tomu se rostlina nazývá “Alchemilla”.

U mužů přichází k užití **vrbovka malokvětá**. Speciální léčivka při obtížích s prostatou, stejně tak obecně proti nemocem močového měchýře a ledvin.

**Jitrocel větší** má svůj speciální účinek v léčbě ran, narušení kůže, pořezání, pobodání vosami a pokousání zvířetem. Kvůli jeho protizánětlivému účinku se přikládají čerstvé listy také na běrcové vředy a zanícené oči. Jitrocel větší je také léčivkou při nemocech dýchacího ústrojí, uvolňuje hlen a usnadňuje odkašlávání.

Zde odkazuje již název na léčivou oblast byliny - **kostival**. Léčivka především kostí a kloubů. Při zranění a onemocnění kostního systému se kostival používá jako obklad, ale také vnitřně. Vědecký název “symphytum” pochází z řeckého “symphein” – srůst. Vztahuje se k použití rostliny na zlomeniny. V německém slově “Beinwell” tkví slova “Bein” (noha-kost) a “wallen” - středoněmecky: srůstat. Proto také lidové označení “Srůstový kořen”.

## Sluneční foto

Účastníci a účastnice dostávají speciální na slunce citlivý papír na výrobu solárních fotografií různých přírodnin.

### Takto se to dělá:

Vezmeme kus kartonu, polystyrenu či něčeho podobného jako podklad.

- Položíme na to list solárního fotopapíru s modrou stranou nahoru. Hned opět zavřete černou obálku s papíry.
- Položte libovolné předměty se zajímavými konturami na papír: peříčka, části rostlin, knoflíky, vystřihané papíry.. Můžete použít též pozitivní kopie černobílých filmových negativů či zajímavých negativních kopií kreseb a spisů (kresbou položit dolů a nechat nasvíceno o něco déle. Vaší fantazii se žádné hranice nekladou.
- Zakryjte to celou deskou z plexiskla, aby všechny díly byly přitlačeny na papír.
- Teď osvětlete papír na 3-7 minut přímým slunečním světlem, eventuálně i déle, než se ze světla modré barvy na osvětlené straně stane skoro bílá.
- To celé pak odnese do stínu či do místnosti, odstraňte tam nejdříve fólii a položené předměty, pak omyjte papír alespoň 2 minuty vodou: Obraz nejdříve zmizí a pak se opět ukáže negativ.



### Hledání rostlin

Účastnice a účastníci utvoří 6 skupin a dostávají rozličné úkoly.

Skupina 1: Rozličná schémata rostlin

Skupina 2: Rostliny vysokého věku

Skupina 3: Stopy zvířat na rostlinách

Skupina 4: Rostliny, jejichž název obsahuje zvíře

Skupina 5: Rostliny, které mají výrazný pach

Skupina 6: Jedovaté rostliny

Na bílé prostěradlo jsou pak jejich jednotlivé úkoly vyloženy a mluví se o nich.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost





Srdečně vám děkuji a zdravím vás  
Rudi

**Upozornění:** Tisk a rozmnožování či přenášení na papír, průhledky či jiná média není dovoleno bez předchozího svolení GNU e.V.



**GNU**

Gesellschaft für Natur- und Umwelterziehung e.V.

ve spolupráci s



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



**Vzdělávání**

# Přírodní a lesní pedagogika

21. října 2016 – 16. září 2017 v České republice

**Zápis:** Termín 5 ze dnů 15. – 16.09.2017

**Téma:** Pohádky a příběhy v přírodě a v lese



**Přivítání:**

Johanna Passerin a Rudolf Hettich  
Timo Daneš jako tlumočník



## Prožitky vůní skrze vykuřování místními bylinami

### **Rostliny k vykuřování**

Vykuřování může léčit, uvolnit, podpořit meditaci a modlitbu, zesílit sny či vyvolat vize. Patří k nejstarším způsobům léčení používaných člověkem. Pach při tom hraje velikou roli. „Pachové výtvořiny“ čistí mysl a odvádí od pozemských smyslů. Především ve starověku se příjemné vůně šířily spalováním odpovídajících částí rostlin – tedy vykuřováním. Nech mou modlitbu stoupat jako kadidlo před tváří, zpívá žalmista (žalm 141,2). Římané posílali svá přání vzhůry k nebi per fumare – tedy „přes dým“, kouřem. Taktéž pak při uctívání či obětování počínal skrze vykuřování vztah k bohům. Odtud se odvozuje dnešní pojem „parfém“. Vonné a vykuřovací látky se také často užívaly velmi štedře. Při Herodově pohřbu mělo procházet s vykuřovadlem přes 5000 otroků. V křesťanství ve středověku bylo vykuřování vyhrazeno svatým a počtě Bohu (spalování kadidla a styraxu). Nejen proto, nýbrž i kvůli mizerné hygieně to ve středověku i z rostoucích měst smrdělo až do nebe. Nákazy byly potlačovány „morovým kouřem“, zvaným též „kouřem strachu“. Naši předci věděli, že spalování jistých bylin čistí vzduch a dává vzniku jistému rozpoložení (atmosféře). Lidé vykuřovali i při jistých dnech v roce, při důležitých událostech v životě, jako při narození, svatbách, nemoci a smrti.

### **Reflexe: lidová moudrost v pozadí**

- Vykuřování jako rituál
- Časy k vykuřování:  
dnes: abychom si odpočinuli, k meditaci, k vytvoření výjimečné nálady, léčebné vykuřování

dříve: *K osmi slavnostem v běhu roku:*

(zimní a letní slunovrat, 2x rovnodennost, hromnice, pálení čarodějnic /Valpuržina noc/, žně, dušičky)

*Z osobních / rodinných důvodů:*

narození, svatba, nemoc, smrt, nový začátek (12 drsných nocí k rozloučení se se starým (6 dní)), vhléd/orákula (6 dní) a 6. ledna jako ochranný rituál (z předkřesťanské době Anbeth, Wilbeth, Barbeth / v křesťanské době Kateřina, Markéta, Barbara – Kašpar, Melichar, Baltazar! Ze tří matriarchálních ochranných bohyň (Země, Slunce, Měsíc) ke třem ženským pomocnicím v nouzi, až pak ke třem mužským mudrcům!)

*Z místních důvodů:*

požehnání počasí (snopky bylin s rovnovážně působícími účinky), oheň v tísni (devatero dřev!)

Vykuřování sloužilo již v antice v milostném životě, jako lákadlo i jako prostředek ke svádění, probuzení smyslů, také k posílení pocitů lásky. Déle též k udržení milostného společenství. Tradičně muž nejprve mj. „vyčistil“ vzduch ve svém milostném doupěti, pak začal s vonným vykuřováním. Pro milostnou směs se hodí růže, skořice, rozmarýn, santalové dřevo a citronová kůra.

### **Vykuřovací byliny od A do Z**

Acorus calamus, škvorec obecný – očistný, citronově čerstvá vůně

Allium victorialis, česnek hadí - ochrana

Anthoxanthum odoratum, tomka vonná – odkvétající tráva nejprve vydává mařinkovou vůni, která se po usušení mění ve vůni sena

Artemisia abrotanum, pelyněk brotan - ochrana

Artemisia absinthum, pelyněk pravý, ochrana

Artemisia vulgaris, pelyněk černobíl – dává energii a posiluje životní sílu

Datura stramonium, durman obecný – omamný účinek

Filipendula ulmaria, tužebník jilmový – posiluje intuici

Hypericum, třezalka – rozjasňuje mysl

Hyssopus officinalis, yzop lékařský – silně projasňující a očistný

Juniperus communis, jalovec obecný - desinfikuje, ochrana, odolnost

Lauris nobilis, vavřík vznešený – posílení jasnovidnosti

Lavandula angustifolia, levandule úzkolistá – k projasnění, oživuje a čistí

Lippia citriodora, aloisie citronová – pudí komáry

Mandragora officinarum, mandragora – omamný účinek

Petroselinum, petržel – harmonizující účinek

Rosa, růže - harmonizace

Rosmarinus officinalis, rozmarýn lékařský – k podnícení, posiluje nervy, rituální vykuřování

Ruta, pelyněk – ochrana

Sambucus, bez – vede nás k našim vnitřním kořenům

Thymus vulgaris, tymián - posilující, antiseptický, antibakteriální

Valeriana officinalis, baldrián – uklidňující  
Verbena officinalis, sporýš lékařský - posilující  
Verbascum, divizna – povzbuzující, napřimující

### **K vykuřování je třeba**

vykuřovací nádoba (kadidelnice), vykuřovadlo, vykuřovací uhlí, svíčka, brk, sirky, popel či písek, pinzeta / taktéž hmoždíř, pokud si chcete připravit svou vlastní směs.

### **Jak se vykuřuje**

Nejprve se připraví směs vykuřovadla. Pro začátečníky je nejjednodušší použít směs již hotovou. Pro přípravu směsi se použijí přísady dle receptury a v hmoždíři se rozmělní z větší části na prášek.

Nádobu na vykuřování (kadidelnici) položte před sebe a vsypte do ní popel či písek.

Upřednostňuji popel, protože se na něm uhlík rozžhaví rovnoměrněji. Zapalte svíčku a dlouhou pinzetou nad ní držte vykuřovací uhlík, aby se rozpálil. Vykuřovací uhlíky jsou smíchané se síranem hořečnatým či s ledkem, tím se uhlík zapálí a rozžhaví dřívě. Když se uhlík celý zapálí, tak ho vložíme na popelový či písčité podklad. Poté ho brkem ovíváme, aby se prožhavl naskrz. Lze k tomu použít i pohlednici, jen pozor na sílu ovanutí, aby se nerozprášil popel ven. Uhlík je dostatečně prožhaven, když na sobě získá šedý povlak.

Teď lze nasypat vykuřovací směs – malou lžičkou, aby jí nebylo moc. Velká dávka by totiž mohla uhlík udusit.

### **Pohled zpět do historie vykuřování:**

Už od pradávných dob využíval člověk účinku vykuřovacích bylin. Nevíme, zda k účinkům vykuřování dospěl náhodou, cílenými experimenty či intuicí. Dnes se veřejně vykuřuje pouze v katolické církvi, i tam pouze kadidlem. Pak také plně prakticky v potravinářském průmyslu při uzení salámu či šunky. V privátní oblasti přibývá požívání asijských způsobů, například vonných tyčinek.

### **Vykuřovací rostliny k očistě:**

#### **Smrk**

Vynáší stará zranění k léčení na světlo. Vyjasňuje ducha, podporuje schopnost koncentrace. Očišťuje a chrání. Rozšiřuje hrud' a srdce.

#### **Bez**

Nechává rozpoznat ten správný okamžik, pomáhá při nalézání životního úkolu. Působí ochranně a léčivě při léčebných ceremoniích. Prahový strom při přechodových rituálech.

#### **Třezalka**

Odstraňuje napětí po hádce. Pomáhá proti smutku, depresi a hoři, při strachu z temnoty. Nabízí ochranu před temnými energiemi.

#### **Levandule**

Očišťující, desinfikující. Projasňuje. Chrání před obtížnými lidmi.

#### **Máta**

Osvěžující, probuzující, očišťující. Vyjasňuje myšlenky, energetizuje tělo a ducha. Pomáhá projít dnem energičtěji a být více v tady a teď.

#### **Růže**

Utváří spojení a usmíření. Zjemňuje. Podporuje harmonické vztahy. Světí a žehná.

#### **Šalvěj**

Projašnující, podporuje koncentraci, čistí auru, prostory a domy.

#### **Řebříček**

Posiluje intuici, podporuje práci se sny, napomáhá s vytanutím vizí pro tušení budoucího.

#### **Sedmikráska**

Uvolňuje mysl. Čistí tělo. Pomáhá si dovolit mít prostor, být. Dává ochranu.

## **Příroda v pohádkách a příbězích**

Než přijdeme blíže k významu – příroda v pohádkách a příbězích, budeme neprve mluvit o několika myšlenkách k hlubšímu smyslu pohádek.

- Co nám chtějí pohádky říci?
- Jak v dítěti pohádka působí?
- Jsou v dnešní době ještě pohádky ve výchově dětí namístě?

V průběhu dob se pohledy na pohádky proměňovaly. Pohádky ale zůstávaly ty stejné, protože jsou prastarou přítomností. Nalezneme je u všech národů na světě. Pohádky hrály významnou roli ve výchově jednotlivého člověka a utváření národa. Všechny pohádky jsou spolu příbuzné, všude lze nalézt stejné motivy.

Pohádka vždy vypráví o cestě, která vede skrze veškerá nebezpečí až k cíli. V pohádce jsou znázorněny bytostné životní postupy, jako: zkouška, ohrožení, zánik a záchrana, dozrání a rozvíjení. Pohádky často přehrávají typické, obecně lidské situace a osudy. Každý posluchač, případně čtenář, se v nich může tím či oním způsobem nalézt. V pohádce jsou probouzeny pozitivní síly dětské mysli. Učí se rozlišovat dobro a zlo a zastávat se dobra. V pohádce bývá obecně zlo poraženo, a tak se dítě učí zacházet se svým strachem a stávat se jeho pánem.

Řeč pohádek je obrazná.

- Při poslechu či čtení pohádky vznikají vnitřní obrazy, které lze jen obtížně popsat slovy.
- Obrazná řeč je ve snech.
- Obrazná řeč je výrazem našeho nevědomí.

Pro pochopení přírody mají kromě klasické pohádky také velký význam různá poetická přírodní vyprávění; podporují a prohlubují přírodní zkušenosti. V pohádce se dítě dozvídá něco o sobě, v přírodní pohádce se pak může dozvědět něco o přírodě, o něčem, co se v přírodě děje.

Malé dítě nechce na své otázky o přírodě dostat realistické odpovědi, nýbrž duchaplné příběhy.

## Pracovní listy

### POHÁDKOVÉ POSTAVY

#### **Hlupáček se stane králem**

- Tři pírka
- Včelí královna
- O oslíčkovi
- Honza Ježek
- O ptáku se zlatým peřím
- Zpívající kosti
- O zlaté huse
- Živá voda
- Chudý mlynářský tovaryš a kočička
- Paleček

#### **Děvečka se stane královnou**

- Tři hejkálkové
- Popelka
- Paní Zima
- Srstnatka (Kožešinka)
- Husopaska
- V lese žijí čarodějnice
- Jednoočka, Dvouočka a Třiočka
- Malenka
- O železné peci
- Husopasky pláčou perly
- 

#### **Moudrá žena**

- Paní Zima
- Dábel se třemi zlatými vlasy
- Bezruká dívka
- Hrnečku vař
- Čarodějné zeličko
- Jak princezny po nocích tancovaly
- Husopasky pláčou perly

#### Lidové pohádky:

- Bylo delší dobu předáváno ústně, než byly sepsány do knihy.
- Lidové pohádky jsou kouzelné pohádky, ve kterých dochází k proměně a většinou i ke spasení.
- Kde a jak vznikly, to nevíme.
- Lidová pohádka je neustále se proměňující imaginace (představování, domýšlení) té spousty duší, kterými prošla.
- Lidové pohádky jsou vyprávěcí příběhy a ne psaná literatura.

#### Umělé pohádky:

- Umělá pohádka je literárním produktem jednotlivce.
- Autor je znám.
- Nebezpečí reflektování.
- Moc veliké přikrášení svých pohádek.
- Symbolika se příliš obrací ku vědomí.

#### Legendy:

- Původ utváření legend tkví ve starověku.
- Předstupněm legend jsou mýty.

- Autoři legend jsou neznámí.
- Legendy jsou hlavně životní příběhy svatých a mučedníků.
- V centru legendy stojí zázrak, který má dát odvahu a naději.

#### Bajky:

- Bajka je krátký a volně vymyšlený příběh.
- Bajka je většinou velmi moralizující a má nás poučit.
- V bajce často vystupují mluvící a jednající zvířata, stejně tak rostliny a věci.

### **Výběr grimmovských pohádek pro děti**

#### **Věk 5 - 7 let**

- Bleška a veška
- Pohádka o hadovi
- O vlkovi a sedmi kůzlátkách
- Hrnečku, Vař!
- Vodní víla
- Červená Karkulka
- Nalezánek (Holátko, Fundvogel)
- Včelí královna
- Tři pířka
- Hvězdné tolary
- Zlatý klíč
- O myšce, ptáčkovi a klobásce

#### **Věk 8 - 10 let**

- Popelka
- Žabí král aneb železný Jindřich
- Bratříček a sestřička
- Locika
- Paní Zima
- Jeníček a Mařenka
- Šípková Růženka
- Brémští muzikanti
- Jorinda a Joringel
- Rumpelníček
- O statečném krejčíkovi
- Sněhurka

#### **Věk 11 - 13 let**

- Željesboj
- Pohádka o jednom, který se vypravil do světa, aby se naučil bát
- Hora Simeli
- Dábel se třemi zlatými vlasy
- Bezruká dívka
- Šest labutí

### **Pohádky pro přírodní pedagogiku**

#### *Pohádky o stromech*

Vylézt na strom / dolétnout tam

Dvanáct bratrů – Šest labutí- Železná kamna - Janježek - Nalezánek

U kořenů stromu

Duch v láhvi – Zlatá husa

Ve stromě – v dutině

Lesní čarodějnice – Bratříček a sestřička - Srstnatka

Plody stromu

Zlatý pták – Jednoočka, Dvojočka a Trojočka - Popelka

**Lesní pohádky** (Grimmové – cca 60)

Žabí král neboli železný Jindřich – Šumař podivín – Dvanáct bratrů - Locika -

Lesonícci (Tři mužíčci v lese) – Jeníček a Mařenka – O statečném krejčíkovi -

Červená karkulka - Sladká kaše (Hrnečku vař) – Brémští muzikanti – Šest labutí - Sněhurka – Včelí

královna - Jorinda a Joringel – Železný Jan - Hvězdné dukáty (Hvězdné tolary) – Bělínka a Růženka

– Lesní chaloupka – Tambor (O bubeníkovi)

**Rostliny a plody**

**Jablko:** Zlatý pták – Paní Zima - Sněhurka / **Kopřivy:** Malenka / **Červená květina:** Jorinda a

Joringel / **Lilie:** Dvanáct bratrů / **Hvězdovité květiny:** Šest labutí / **Růže:** Bělínka a Růženka /

**Jáhly, čočka, hrášek:** Lesní chaloupka / **Jahody:** Lesonícci



**Vyprávěcí a pohádkový kout**

Za pomoci jednoduché dřevěné konstrukce a látek (zabudovat barvy živelů) můžeme rychle postavit vyprávěcí a pohádkový kout, lze postavit uvnitř či v přírodě.

Je třeba dbát následujících bodů:

- Vždy na stejném místě, aby se na to mohlo dítě nastavit
- Mělo by to být místo, kde je klid
- Kde může být člověk napjatý
- Něco, na co se lze těšit
- Kde lze zažívat svůj vnitřní svět
- Kde kouzlo vede do říše neznámého
- Kde se člověk po jistou dobu může cítit být schován

## **Vyprávěcí rituál**

- Utvoření pohádkového místa (ať je jednoduché)
- Zvláštní místo pro vypravěčku/vypravěče
- Hořící svíčku
- Uváděcí hudbu
- Symboly z pohádky mohou být přidávány při opakování
- Určité denní a týdenní časy



**Představení pohádky (Včelí královna) a přírodního příběhu (Skřítek Kořínek)**

## **Přírodní příběhy**

Strakapoud, žluna a datel

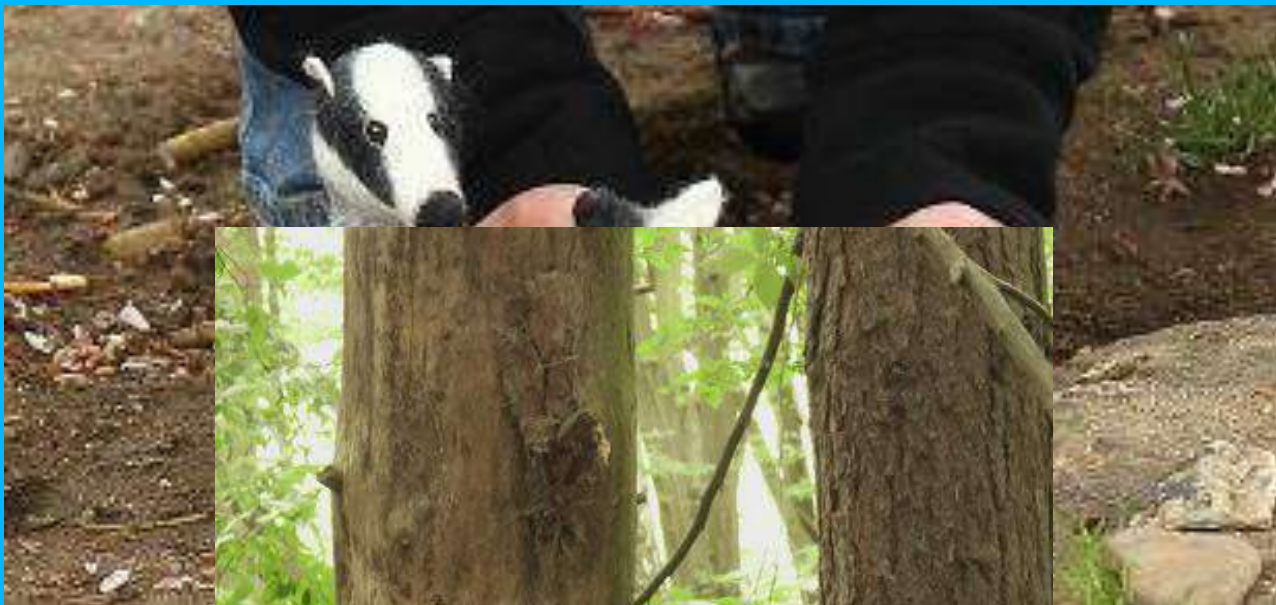






### Divadlo s filcovanými zvířátky





**Příloha**  
**Pohádkové**  
**význam**

**symboly a jejich**

	<b>O statečném krejčíkovi</b>
Obr	Hlas rodičů (vazba na rodiče)
Králův les se dvěma nebezpečnými obry	Vnitřní problém, který dosud nebyl vyřešen (dva obři jsou zde jako symbol agresivního a destruktivního pudu, dle Freuda); u krejčího se „vyřeší“ problém díky klidnému pozorování.
Jednorozec	Erbovní zvíře, atribut panovníků, svatých a ďábla; symbol rozkoše a cudnosti; roh s výjimečnou léčebnou silou, mužský symbol potence; jednorozec je chycen pannou; symbol pro nezkracenou prvotní mužnost / pudové, agresivní základní chování pro obranu svého vlastního teritoria; vazba pudových sil skrze to ženské (strom)
Divočák	Pudová-mocenská-děsivá stránka ženského děsí to mužské
Kaple	To, co děsí a ohrožuje patriarchát - to ženské, to je „zkraceno“ skrze náboženství

	<b>Srstnatka</b>
Princezna	Incestní postava pro krále
Putování lesem a spánek v dutém stromě, pobývání pod schody	Symbyly proměny (z dětství přes pubertu do drsného pracovního světa)
Nepravda	Láska k pravdě je relativní ctností. Říci nepravdu je dle okolností slibným prostředkem k tomu, aby pominula svízel.

	<b>Mistr zloděj</b>
Mistr zloděj	Archetyp dareby, který neomaleně a s vtipem deklaruje hraběte a drze hýbe společenskými poměry z jejich ustáleného pohodlí.

	<b>Červená karkulka a vlk</b>
Červená karkulka	Dívka v pubertě a starší; část trojné bohyně / Velká bohyně; bohyně jara – bohyně léta; naivní obět
Matka	Pečující matka, část trojné bohyně / Velká bohyně
Babička	Pečující mateřský aspekt; část trojné bohyně / Velká bohyně; zimní bohyně (bohyně smrti, bohyně podsvětí a moudrosti); kolektivní matriarchát.
Vlk	Agresivně mužská sexualita; obecně agrese; podlý pachatel; bezuzdně divoký přírodní aspekt; kolektivní patriarchát
Myslivec / Lovec	Civilizovaný mužský princip
Červená barva (kapucka-karkulka)	Signální barva, (kontrola), pozornost, význam, živost, vitalita, agresivita, energie, krev, menstruace, láska/Eros

	<b>Bělínka a Růženka</b>
Bělínka	Ideální představa toho ženského v mužské duši: Anima
Medvěd	Neosvobozený mužský element ve společensky akceptovaném pojetí
Skřítek	Mužská stinná stránka (pohádka degraduje mužství na trpaslíka, pomocí jednostranně přemrštěných požadavků)
Strom, který drží vous	Symbol ženství
Ryba	Symbol ženství
Orel	Obecně symbol mužství; zde symbol mocné matky, která chce pevně držet to mužské svého syna.
Vítr	Klasická pomoc pro ženství (vědmy, víly, čarodějky)
Vous	Znamení síly, důstojnosti, moudrosti, ozdoba mužství
Barvy jako sourozenecký pár	Životní úloha, smířit ve vlastním životě „červenou“ a „bílou“. Nebezpečný by byl boj, ale také paralelnost.
<b>Základní téma B&amp;R</b>	<b>Přes počáteční harmonii je B&amp;R vývojovým příběhem.</b>
Žádné momenty strachu	Organický vývoj se odehrává v mateřském bezpečí a bez znalosti strachu.
Probuzení u propasti a cesta „dítěte“ (Anděl strážný)	Pokračování v dětské nevědomosti by se rovnalo „pádu“. Počínající zvědomování a ohlašující se rozloučení se světem nereflektované dětstvi.
Strážný anděl	Dodatečné náboženské převýšení; původně na základě symboliky: duch dětství, dětské-Já.
Medvěd	Mužský sexuální symbol (medvěd sám sebe nazývá „nápadníkem“). Pudové podněty probouzející se lásky a tušení milovaného.
Les, rokle, kožich	Ukazuje se ve vztahu k propasti/pádu (zažívání sexuality) a ukázání se medvěda, jako symboly objevování ženských sexuálních orgánů.
Medvěd-velká hlava - dveře	Koitalní symbol, který nejdříve vyvolá strach (holoubátko, beránek – symboly dětské nevinnosti - zděšení).
Vpuštění medvěda do domu	Integrovaní probouzející se pudovosti. (nevpuštění: „zamrznutí“ sexuality - jinak si medvěd přístup vynutí násilím).
Dobry medvěd: Medvědova slova a slova matky	Když člověk naslouchá probouzejícím se pudovým podnětům, tak nemusí propuknout panika; „moudrá“ matka zná nutnost tohoto nového životního aspektu pro svou dceru a povzbuzuje ji v akceptování.

Hry u kamen	Masturbační nácvik (bití; koště a kožich jako ženské genitální symboly, patky a prut jako falické symboly) a skrytá připravující se milostná hra.
Varování medvěda	Varování před nemírnou činností, protože jinak láska umře (ale nechápat jako moralizující varování!). Důvěra, že v „matčině domě“ bude „medvěd“ správným způsobem domestikován.
Jarní odchod medvěda	„Pubertální askeze“ jako úleva od probouzející se pudovosti.
Trpaslík jako protiklad medvěda při B&R	„Kouzelná síla, která lásce dává medvědí obličej a krade její poklady“. Zde: Zpotvořený obraz lidskosti: bídný, moc malý, přestárlý: ztělesnění duševního nastavení, které přežilo, ale pořád ještě může vést k poruchám. = Návrat ducha z dětství, dětské svědomí již ne přátelským způsobem, nýbrž má drzé, hašteřivé nevděčné přívlastky. „Dětské svědomí“ se prokazuje v setkání s medvědem jako závadné, koboldoidní. „Poklady“ odcizení. Pokračování entity „dítěte v bílých šatech“ jako trápivého ducha, který se snaží probouzející se sexuální život dítěte předávat jako něco nebezpečného a snaží se bázně uchovat morální državy dětského věku: jde o zachování vzhladu, „obličej“ (dětské svědomí na základě sociálního strachu), ne o moralitu z přesvědčení. – Dospívající nemůže zůstat zavázán svému „dětskému svědomí“, jinak propadne vystrašenému, malodušnému, bezcitnému dětinství!
Zacházení s trpaslíkem skrze B&R	Udržovat sebevědomý odstup, zacházet s „trpaslíkem“ hravě, s humorem a nestarat se víc o pokusy o pomluvy / otravování / omezování: skrze relativizaci dětského svědomí. Pozitivní funkce trpaslíka v tom, že je zajištěn pozvolný přechod.
Trpaslíci obecně	Život podporující bytosti s tajemným věděním a znalostmi, získávají cenné poklady a chrání je.
Zachycený vous	Po setkání s „medvědem“ a počínajícím vývojem musí být „vous morálního dětského svědomí“ ustříhnut, aby se zabránilo „zasekanému“ (sexuálnímu) životu.
Ryba	Falický symbol zaobývání se mužskou sexualitou (kterou by chtělo dětské svědomí / trpaslík strhnout do hlubin). B&R se suverénně rozhodují a oklešťují přemrštělé požadavky moralizujícího nucení.
Město	Symbol vzdělání, ducha, intelektu jako rozšíření přirozené kultivovanosti B&R.
Orel	Zde nutno vidět ve vztahu k rybě: nestrhnout do hlubin, nýbrž „zdvihnout“ do výše: nebezpečí (panovačné, bezmilostné) intelektuality a duchovnosti.
Zapadající slunce na pastvině	Čas dětství a mládí se blíží konci.
Poklady ve večerní červeni	„Poklady“ = hodnota dětství představená „duchem dětství“ / trpaslíkem. U B&R není problémem, jak se mají „oklepat, zpracovat či potlačit“ zkušenosti z dětství. „Trpaslík“ nechce ale tyto „poklady“ předat mladým ženám dobrovolně, on se chce jako instance nekompromisně potvrdit, a proto musí „být zabit“.
Smrt „trpaslíka“	„Násilný akt lásky“.



Děkuji vám a srdečně zdravím  
Rudi

**Upozornění:** Tisk a rozmnožování či přenášení na papír, průhledky či jiná média není dovoleno bez předchozího svolení GNU e.V.