

zimní LESNÍ NOVIKY

11/2022

Vydává Asociace lesních mateřských škol

Milí rodiče
a příznivci
vzdělávání
v přírodě,

držíte v rukou čtení, které si nejlépe vychutnáte, když okna ozdobí ledové krystalky, v bříše hřeje čaj z bylin nasbíraných v létě a přichází příjemná únava po návratu z lesa. Snad i vám teď vyvstala vzpomínka na podobně příjemné chvíle. Zveme vás do lesa pod heslem lesních školek "venku za každého počasí" - společný čas venku má totiž tolik dobrých účinků, že se jim nevyrovná žádný multivitamin.

Zimní lesní noviny si k vám našly cestu přes poštovní schránky členů Asociace lesních MŠ (ALMŠ). Členské organizace ALMŠ dostaly k novinám dárek - kalendář mezinárodní organizace PEFC. Spolupráce ALMŠ a PEFC je příležitostí, jak spojit to, co k sobě nedílně patří: zodpovědného člověka a zdravý les. Organizace PEFC dohlíží nad správným hospodařením v lesích a uděluje certifikáty těm vlastníkům lesů, kteří se o lesy starají odpovědně a správně. Asociace lesních MŠ mimo jiné certifikuje kvalitní lesní školky. Naším společným zájmem je, aby další a další generace dětí mohly vyrůstat v těsném kontaktu s přírodou.

Příjemné čtení vám přeje
Tereza Valkounová,
předsedkyně Asociace lesních MŠ

PŘÍRODA JAKO LÉK

**ZIMNÍ INSPIRACE
Z PŘÍRODNÍ PEDAGOGIKY**

**ODOLNOST: V ČEM JE PRO DĚTI
PROSPĚŠNÁ A JAK JI LZE BUDOVAL?**

**ROZHOVOR S RUDOLFEM
HETTICHEM O LESNÍ TERAPII**

ROK 2023: VÝZVY PŘIJÍMÁME I VYTVAŘÍME

HISTORIE LESNÍCH ŠKOLEK

Myšlenka **vzdělávání předškolních dětí celoročně venku** vznikla a prosadila se na začátku 20. století ve Skandinávii jako úspěšná strategie jak posílit zdraví novým generacím. Odtud se lesní mateřské školy jako typ předškolního zařízení úspěšně prosadily v 50. letech v Dánsku a v 90. letech v Německu. Existují také v USA, Kanadě, Číně, nebo v Japonsku.

Na území **České republiky** se lesní školky začaly objevovat **před více než 10 lety** a po několikaletém vyjednávání Asociace lesních MŠ byl v roce 2016 do školského zákona zakotven paragraf s definicí lesní mateřské školy (561/2004 Sb. v aktuálním znění) a lesní MŠ se stala plnohodnotným druhem mateřské školy. Pojďme si připomenout významné milníky, které ovlivnily jejich vývoj v České republice.



2005

2003 - Vznik **MŠ Semínko** v Toulcově dvoře v Praze

2010

2006 - Vznik **Zelené školky** v Liberci

2008 - **Článek v Respektu** (43/2208) „Mateřská škola jinak“ o lesních školkách v zahraničí

2009 - **První lesní školky v ČR** (Řevnice, Tišnov, Praha)

2010 - **Zakládající schůze Asociace lesních mateřských škol** v MŠ Semínko, vznik www.lesnims.cz, publikace T. Vošahlíkové „Ekoškolky a lesní mateřské školy“ vydaná Ministerstvem životního prostředí

2011 - DBU projekt česko - německé spolupráce lesních školek, exkurze do lesních školek a přírodních zahrad (Lipsko, Lüneburg), **první Letní škola**, program Školka blízka přírodě

2012 - Výzkum Kořeny předškolní výchovy, CD **Infobalíček** k zakládání a provozu lesní školky, exkurze pracovní skupiny „Pro kontakt dětí s přírodou“ při MŽP k otázce hygieny v LMŠ, konference **Vzdělávání pro udržitelný rozvoj** (hlavní host Ute Stoltenberg)

2012/2013 - pozitivní závěr MŠMT k pokusnému ověřování výsledků vzdělávání dětí v lesní třídě Lesníček při MŠ Semínko

2013 - **ALMŠ se stává akreditovanou vzdělávací institucí**, projekt **Profesionalizace lesních MŠ** v Praze, konference **vzdělávání pro udržitelný rozvoj**

2014 - **Vznik Standardů kvality a Etického kodexu pedagoga LMŠ**, exkurze do berlínských lesních školek, projekty **Učíme řemesla** a **Průvodce dětí světem**

2014 - **Zákon o dětských skupinách** - hrozba, že bude znemožněno vzdělávání dětí bez zázemí v budově, nátlak ALMŠ zákon vetován

2015

2015 - Spolupráce českých a německých úředníků na půdě MŽP k otázkám fungování lesních školek, ALMŠ se stala členem **Stálé konference asociací ve vzdělávání (SKAV)**, konference **Vzdělávání pro udržitelný rozvoj**

2016 - **Definice lesní mateřské školy v novele školského zákona**, konference **Vzdělávání pro udržitelný rozvoj** (hlavní host R. Hettich), projekt **Rozvíjení kapacit lesních MŠ v ČR**

2017 - **Do školského rejstříku vstoupilo prvních 30 lesních mateřských škol**, v Praze se konalo setkání lídrů lesních školek z 15 evropských zemí

2018 - **První mezinárodní oslavy Dne lesních MŠ** s hymnou **Jsme děti lesa**, mezinárodní projekty **Inovativní vzdělávání ve venkovních mateřských školách** a **Advokační strategie lesních školek**

2019 - Asociace lesních MŠ založila pobočný spolek **Škola lesem**, **Mezinárodní den lesních školek** v Curychu, kulaté stoly na půdě Senátu ČR k tématu **stravování v lesních školkách**

2020

2020 - **Výdejna lesní MŠ** definována ve školském zákoně, projekt **Advokační podpora předškolního vzdělávání v přírodě**, první mapování stavu a potřeb lesních školek v ČR

2021 - **Vítězná žaloba proti plošnému zavření školek během pandemie Covid-19**, **novelizace vyhlášky o školním stravování** (výdejny LMŠ lze provozovat i bez přípojek na vodu a elektřinu)

2022 - **Vzdělávací projekty Kurz pro začínající průvodce a Slabikář práce se dřevem**





RADOST NEJEN O VÁNOCÍCH

Zdravé batohy

Fandíme Asociaci lesních mateřských škol a nabízíme jejím členům a přátelům slevu 20 % z nákupu batohů, spacáků a dalšího vybavení pro pobyt v přírodě.

Slevový kód **VANOCEALMS2022** je platný do 31. 12. 2022.
Kód je přenosný. Při hromadné objednávce nad 10.000 Kč dostanete pro vaši skupinu ke každému batohu podsedák ZDARMA.

Nákupem přímo podporujete Asociaci lesních mateřských škol.

www.boll.cz

BOLL

ROZHOVOR S JIŘÍM PECHOUŠEM



Proč vyrazit s dětmi ven i v zimě? Jaký je rytmus lesních školky právě v zimním období? Nejen to vám přinášíme v rozhovoru s Jiřím Pechoušem, průvodcem v lesní školce Hvězdy v lese.

Jak jste se k práci v lesní školce dostal?

K práci s dětmi jsem se dostal jako slepý k houslím. V určitém životním období mí vrstevníci začali mít děti a já jsem chtěl po nějakém čase vidět ty vrstevníky, které jsem dlouho neviděl. Tak jsem k nim přišel na návštěvu a moc jsme si nepopovídali, protože jsem si hrál s dětmi. A když se mi to takhle stalo na páté, šesté návštěvě, tak jsem nad tím začal přemýšlet. Na jedné z dalších návštěv jsem byl u Štěpánky Čížkové, která mi řekla, že zrovna zakládá lesní školku, a abych to šel vyzkoušet. To bylo někdy v roce 2010.

Co vás na práci s dětmi baví?

Na práci s dětmi mě baví celá řada věcí. První, co mě napadá, je vzájemné učení se, kdy vidím, jak ony rostou, nasávají nás okolo, a já vnímám, že získávám různé náhledy na sebe, které jsou to zrcadlení, sám bych to neviděl. Plus obzvláště poslední dny byly koncentrace radosti, tolik projevů lásky mezi dětmi, kdy se pořád objímaly, říkaly si, jak se milují. To jak jsou na sebe napojení.

"Pořádně se obleč, ať nenastydneš..." tuto větu mnohým z nás v dobré víře rodiče a prarodiče vštěpovali. Čím myslíte, že je to způsobeno?

Ano, setkávám se s tím. Je to možná způsobeno tím, že měl někdo lehké traumátka, že někdo nastydl.

V čem je zimní období specifické? Dá se říct, v čem je přínosnější oproti létu?

Každé roční období má svoje a mám pocit, že se to vhodně doplňuje. Zima přináší více zvnitřnění a určitě je zde větší podíl potřeby sebezpečování se. Třeba v oblasti hrubé motoriky, sebezpečí. Zima přináší vyšší nároky než léto v sebezpečí, v tom jak je potřeba se o sebe postarat.



Liší se rytmus lesní školky v zimním období?

Ačkoliv bych řekl, že rytmus máme pořád stejný, tak větší podíl času věnujeme oblékání a svlékání. Vrstev je více, je to komplikovanější. Místo deseti minut je to třeba 25 minut. Rytmus je stále stejný, jen časové dotace se liší.

Setkáváte se s tím, že mají děti třeba i menší chuť vyrazit ven? Co když se dětem kvůli zimě ven jít nechce?

S tím se prakticky nesetkávám. Opravdu výjimečně. Mám pocit, že jsem to v životě zažil jen párkrát a bylo to dáno spíše tím, že dané dítě bylo rozladěné z něčeho jiného, ať už třeba z rodinné situace nebo na něj šla nějaká nemoc. Naopak mám pocit, že když prší, tak o to víc děti běží a užívají si bláto, stejně je to se sněhem.

Proč je předškolní věk vhodný k budování odolnosti? Dá se odolnost "dohnat" v pozdějším věku?

Mám pocit, že předškolní období je klíčové pro všechno, co se dál rozvíjí a děje. Jedná se o takový předstupeň, na kterém se staví další roky. Dá se to nějakým způsobem dohnat, ale je to jakoby z jiného místa. Čím je dítě mladší, tím je více zvnitřněné, jako by to bylo v základní matrici, ze které se vychází. Předškolní věk je velmi důležitý a neodpovídá to pozornosti, která mu je věnována. Spíše je tento věk přehlížený, ačkoliv má velký vliv na dospívání a další život.





Co když děti nebyly předtím na pobyt v zimě zvyklé. Jak je na to postupně připravit?

Číslo jedna v tomto postupu by měl být manuál pro rodiče, jak děti správně obléct. Jde o tak zvané cibulové oblékání, vlněné oblečení v několika vrstvách. U nejmenších dětí je potřeba o to pečovat, dokud si nepřejmou způsoby, jak se o sebe postarat tak, aby se udržely zahřáté. Většinu dne jsme venku, ve vytopené maringotce jsme hodinu alespoň jednou během dne.

Máte tip na budování odolnosti v tomto období, co mohou například i rodiče s dětmi vyzkoušet?

Vlastně cokoliv, co dítě zaujme k akci, kdy bude v pohybu. Dobře poslouží třeba honička, kdy lze s dětmi hrát třeba na policajty a lupiče.

Jak mohou rodiče překonat obavu z toho, že dítě nastydne, bude mu zima, zažije nepohodlí apod.? Máte pro ně nějaké ujištění, že je to pro vývoj jejich dětí prospěšné?

Toto osvojení trvá nějakou dobu. Mnohdy vydá vlastní zkušenost, prožitek za tisíc slov. Aby rodič našel důvěru v to, že to dítě zvládne a rýmička není zase tak velký problém. Důvěru v to, že na tom dítě pochopí, že příště si tu bundu vezme, protože je to prostě lepší. Pro dítě je pochopení důsledku volby ideální zkušenost.

Autorky: Denisa Dvořáková, Tereza Valkounová



inzerce



Funkční oblečení
z merina a bambusu
pro celou rodinu.



 **DUOMAMAS**

WWW.DUOMAMAS.CZ



ROZHOVOR S RUDOLFEM HETTICHEM O LESNÍ TERAPII

Rudolf Hettich je dlouholetým propagátorem přírodní pedagogiky a zkušeným lektorem, který již několik let přijíždí do České republiky na pozvání ALMŠ vzdělávat pedagogy z lesních školek. V posledním kurzu se věnoval metodám lesní terapie, která je odpovědí na zvyšující se odstup „urbanizovaných“ lidí od přírody, jejichž životy určují technologie a virtuální světy. Příroda je léčivá sama o sobě, jejími léky jsou zeleň lesa, jeho klid, barvy květů, orosené louky. „Léky ošetřují, příroda léčí“ – tato moudrost se vztahuje k celé podstatě člověka a přírody. Je lesní terapie vhodná také pro předškoláky? A jak se řídí vývojovými fázemi dětí?

Proč jste se rozhodl věnovat lesní terapii?

Byl jsem sám překvapen, jak v přírodě můžeme vyřešit témata, která lidé přináší. S kameny, klacky, vodou, to pro mě bylo fenomenální zjištění. Přináší mi radost uvědomění, co vše v přírodě na lidi působí. Jedná se opravdu o terapeutickou práci s přírodou, ne jen poznávání přírody. Před pěti lety bych si nepomyslel, že klacek či list dokáže například ukázat cestu. To pro mě bylo naprosto nové. Nejde to meditací, jógou. Řekl jsem si, že když budu pokračovat s tématem lesa, tak nechám kurzy přírodní pedagogiky a zaměřím se více na lesní terapii. Protože lidé potřebují čím dál tím více pomoci, mají více nezodpovězených otázek.

V čem se liší procházka lesem od lesní terapie?

Lesní terapie znamená opustit cestu. Ve chvíli, kdy opustím známou cestu, tu, která je mi důvěrná, dostanu se do oblasti, kde vyvstávají témata. 95 % lidí se v lese pohybují po cestách. Les však začíná teprve tehdy, když cestu opustím. V neznámých směrech, strukturách, kde začíná strach, nejistota, špína, témata, která se nás dotýkají. Tam je počátek lesní terapie. Cesta naopak dává bezpečí, jistotu. Procházka v přírodě je proto vlastně jednoduchá, ale opustit cestu je tím úkolem. Musíte být však seznámeni s lesem nejen z hlediska geologie nebo orientace. Nýbrž být seznámeni s tím, co vychází z lidí, co během času v lese přichází. Můžu uchopit strach, který přijde? Musíme mít schopnost to zpracovat. Od účastníků lesní terapie bývá mnoho slz. Procházka je však naprosto v pořádku. Lesní koupel, poslouchání zvuků lesa, zpěv ptáků, to nám dělá dobře. Nejde to ale do hloubky.

Je lesní terapie vhodná také v práci s dětmi?

Otázkou je, co si představujeme pod pojmem lesní terapie. Pracovat s dětmi jako s dospělými na kurzu lesní terapie nelze. Vnitřní témata nemůžeme s dětmi řešit při rozhovoru nebo cvičení pozornosti. V dnešní době bychom v pedagogice rádi vyřešili věci pomocí rozhovoru. Občas to dělat lze. Když jsme ale na kurzu lesní terapie nějaká vnitřní témata zpracovávali, tak malí klučinkové dělali úplně něco jiného. Dělali to, o co měli zrovna zájem. A to je terapie. Děti to nedělají jenom ze srandy nebo z nudy. To my si třeba myslíme, že se nudí. Ale každá činnost, kterou děti venku dělají, je zpracovávání vnitřních impulzů. To se může odehrávat přes pohyb, přes řeč a může to jít i společně přes sociální struktury.

Kdy tedy s dětmi můžeme přírodněterapeuticky pracovat?

Ve vývoji jsou u dětí viděny dva faktory. To je nalézání „já“, které se odehrává ve školkovém věku, pak pro spoustu pedagogů není nic, a pak přichází puberta, která je čím dál dříve. Dnes může u některých začínat už v deseti letech. Mezitím je však ještě jeden bod. A to je období tzv. rubikonu v období osmého, devátého, desátého roku. A teprve když děti překročí tento rubikon, tak mohou v nějakých lehkých pokusech zkusit přírodní a lesní terapii.

Čím se tyto vývojové fáze liší?

Před rubikonem jsou děti součástí přírody. Když projdou rubikonem, mnohem silněji přichází intelekt a s ním se dítě a příroda oddělí. A pak rozkládají přírodu na jednotlivé části. Představme si, že bychom pracovali lesoterapeutně s dětmi, které jsou s přírodou ještě prorostlé a vnitřně s přírodou tvoří jednotu. To bychom děti dostali do velmi složité životní situace. Řekl bych, že tak v jedenácti, dvanácti s nimi můžeme začít pracovat přírodněterapeuticky, protože v tomto období už dokáží také jinak přijímat rozhovory. Ale předtím bych to nedělal. Zároveň v ten moment, kdy dítě přejde do puberty, ztrácí zájem o přírodu, příroda už pro ně není zajímavá. Přidává se aspekt dobrodružství, aspekty zážitkové pedagogiky. Lesoterapeutní práce může probíhat v oblasti poznávání svých hranic. Jak daleko dokážu jít sám se sebou? Jak jsem odvážný, můžu si to dovolit? Do toho přichází aspekty tělesné, sociální, téma pohlaví, dotýkání se. Teď jsem muž nebo jsem žena a předtím dítě. V těchto fázích bychom mohli začít s úkoly a cvičeními, jak se brát vědomě na vědomí. Ale jedná se o zvláštní rozkol. Naslouchání nitru jde proti tomu, že

v ten moment, kdy děti přichází do puberty, začínají být zajímavé jiné věci - hudba, idoly, věci namířené na ven.

Jakou roli hraje praha?

Já jsem vždy a znovu říkal, že praha a hraní dětí v přírodě, bez toho, aby jim někdo dospělý říkal, co mají dělat, je ta nejpůvodnější hra lidí. A to je lesní terapie v nejvyšší formě. Do toho patří nejen klacky, ale i písek. Proto třetina všech lesních školek v Německu má v lese písek. Někde ho mají přirozeně v půdě.

Může příroda dětem pomoci zpracovávat traumata?

Když přijdou děti z Ukrajiny, které tam po týdny seděly ve sklepech někde s rodiči, protože padaly bomby, jsou velmi traumatizované. Je to ještě horší než Covid-19. Jak to chcete u pětiletých, šestiletých dětí vyřešit? Rozhovorem? Ne. To jde jenom zpracováním, jenom rukama a láskyplným přístupem nás dospělých. V tomto případě pomáhají klacky, hlína, bahno..., ale i písek, protože písek má kvalitu formovatelného. Když jsem jako dítě zažil něco traumatického ve svém nitru, tak jsem to musel dostat ven a dát tomu formu, v tom písek pomáhá. Hlína také, ale ta bývá moc těžká. Písek s vodou je ideální. Protože voda písku pomáhá nechat něco odplavit.

Jaké metody lesní terapie by si rodiče s dětmi mohli vyzkoušet?

Já bych doporučil následovně. Když se jedná se o vaše děti a když lesní terapii budeme praktikovat jako dospělí, mohou u toho děti být. Nedělejte žádnou lesoterapeutní práci s dětmi ze školky, to je úloha rodičů. Ti mají se svými dětmi duševní i tělesná propojení, ti to udělat mohou. A děti nadšeně budou pokládat spirály nebo je společně procházet. Občas dětem chybí pojem, slovo a občas právě proto lze přírodně-terapeutická práce vyjádřit přes mimiku, pohyby těla. Neverbální vyjádření je stejně důležité jako verbální. V přírodně-terapeutické práci také hodně malujeme, mívám s sebou v lese vodovky na rostlinné bázi. Z cibule, červené řepy. Pak z toho vznikají nádherné obrazy. Pro děti to možná bude mnohem lepší forma, aby přes malování mohly vyjádřit vnitřní procesy díky přírodní terapii. A pak je důležité umět tyto obrazy číst, ale není to rozhodující.

Máte ještě nějakou radu na závěr?

Měl bych ještě jednu radu. Udělejte nejdřív lesní a přírodní terapii sami se sebou. To je začátek. Lesní terapie je vždy na prvním místě terapie sama sebe v lese. A může to trvat roky. To je potřeba udělat nejdříve. Protože jinak by člověk nebyl autentický.

Autorky: Denisa Dvořáková, Tereza Valkounová

inzerce

*Milé průvodkyně, milí průvodci,
milí rodiče, milé děti!*

Jak by se Vám líbilo prožít
ve Vaší školce

DEN S ŘEZBÁŘEM?

Během dne můžeme vyrábět drobné věci se školkovými dětmi: *nožik, prut na rybičky, hudební nástroje, luk a šípy, meč, mlýnek ...*

Podvečer, zhruba od 16 do 20 hodin se školka promění v **řezbářskou dílnu**. Průvodci, rodiče a starší sourozenci si mohou pomoci řezbářských dlát vyřezat jeden z předmětů: *menší misku, lžiči, nebo obrázek – jednoduchý reliéf.*

Můžeme se domluvit také na **KOVÁŘSTVÍ** nebo vymyslet **TRUHLÁŘSKÝ WORKSHOP** podle Vašich potřeb. Tátové si se syny vykovávají nůž s dřevěnou rukojetí a s koženým pouzdrem. Pomocí truhlářského ručního nářadí vyrobíme lavičky... je se mnou řeč 😊



Mgr. Marek Vodička

Telefon: 608 355 071 | E-mail: marek@rezbarske-kurzy.cz
Web: www.rezbarske-kurzy.cz, www.drevene-kliky.cz

VYHODNOCENÍ MAPOVÁNÍ 2022: TÝMY LESNÍCH ŠKOLEK



www.lesnims.cz
www.vlesejakodoma.cz

Počet lidí v týmech lesních školek (čímž míníme LK i LMŠ dohromady), které jsou členy ALMŠ, meziročně vzrostl o 12% na 888 osob, v LMŠ jich působí 311, v LK 577.

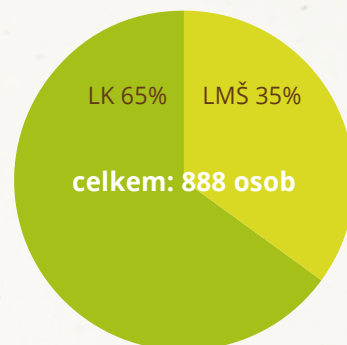
Průměrně působí v jedné lesní školce necelých 6 osob, rozdíl mezi LMŠ a LK není velký - 0,63 osoby ve prospěch lesních MŠ. Podíl administrativních pracovníků, kteří nepracují s dětmi, lehce přesahuje 15% (17% v LMŠ, 14,4% v LK), pokud bychom toto procento vyjádřili v počtu osob, bude se jednat o 135,7 osob, tj. 0,9 osoby na 1 školku (1,07 v LMŠ, 0,82 v LK).

Zatímco v lesních mateřských školách je obvykle **rozlišováno mezi hlavními průvodci/pedagogickými pracovníky a ostatními průvodci/chůvami (58,7%)**, v lesních klubech je tomu právě naopak, role jasně vymezeny nejsou (63,2%). Celkově převažuje spíše tendence role nerozlišovat (56%).

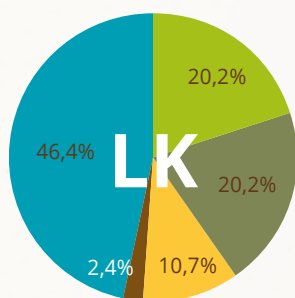
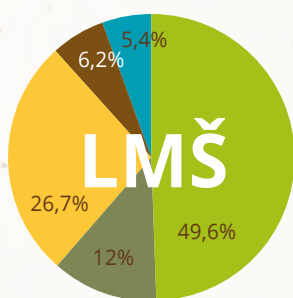
Lesní školky se ve srovnání s kamennými školkami mohou pyšnit **relativně vyšším počtem mužů průvodců**. Ve školním roce 2021/2022 **vzrostl podíl mužů v lesních školkách o 18,8%**. Zatímco v lesních MŠ vzrostl o 136,8%, v lesních klubech se snížil o 15,2%.

Pozitivní zprávou je také **rostoucí odborná kvalifikace průvodců** a to jak v lesních MŠ, tak v lesních klubech. Zatímco počet osob s kvalifikací podle zákona o pedagogických pracovnících případně jakoukoliv pedagogickou kvalifikací a kvalifikovaných chův roste, podíl průvodců s jinou kvalifikací spíše klesá.

Počet lidí pracujících v LMŠ a LK ve školním roce 2022/23



Kvalifikace průvodců ve školním roce 2021/2022



- Počet průvodců kvalifikovaných podle zákona o pedagogických pracovnících
- Počet průvodců s jinou pedagogickou kvalifikací (studium pedagogické SŠ, VOŠ, VŠ) na pozici pedagogického pracovníka
- Počet průvodců s kvalifikací pro roli chůvy
- Počet průvodců s kvalifikací asistenta pedagoga
- Počet průvodců s jinou kvalifikací

Co se týká **podpory průvodců v dalším vzdělávání**, věnují se jí všechny LMŠ a 95% LK. Školky svým průvodcům kurzy hradí (89,8% LMŠ, 82,3% LK), vyhledávají vhodné studijní příležitosti (81,6% LMŠ, 70,8% LK), poskytující placené volno (67,3% LMŠ, 35,4% LK).

**Měníme systém.
S odvahou.**

Iceland Liechtenstein Norway
Active citizens fund

Nadace OSF

VDO
VÝHRUBNÍ VELEK
Vzdělávací středisko

SMALSKÝ
DĚTSTVÍ





PRO MALÉ DOBRODRUHŮ



WWW.PROMALEDOBRODRUHŮ.CZ

10% NA VŠE S KÓDEM: PMDLS10

KOSTELECKÁ 938/81, PRAHA 9 - ČAKOVICE

VÍTEJTE U NÁS!

JSME PARTA DOBRODRUHŮ A RÁDI BYCHOM VÁM, RODIČŮM MALÝCH DOBRODRUHŮ Z LESNÍ ŠKOLKY, NABÍDLI PARTÁCTVÍ. UŽ 8 LET NABÍZÍME NA NAŠEM E-SHOPU KVALITNÍ OUTDOOROVÉ VYBAVENÍ PRO DĚTI OD ČESKÝCH I SEVERSKÝCH ZNAČEK. NAJDETE U NÁS NA JEDNOM MÍSTĚ ZIMNÍ VÝBAVU A VŠE CO DO LESNÍ ŠKOLKY POTŘEBUJETE. PORADÍME VÁM, JAK OBLEČENÍ VRSTVIT, ABY BYLY DĚTI V TEPLĚ A V SUCHU. DÍKY TOMU UŠETŘÍTE ČAS BĚHÁNÍM PO DALŠÍCH OBCHODECH A MÍSTO TOHO SI MŮŽETE UŽÍVAT ČAS S DĚTI VĚNU ZA KAŽDÉHO POČASÍ. VEŠKERÉ VYBAVENÍ SAMI S NAŠIMI DĚTI V PRAXI TESTUJEME. MŮŽETE SE TAK SPOLEHNOUT, ŽE VŠECHNY KOUSKY JSOU PEČLIVĚ PROVĚŘENÉ A FUNKČNÍ. VYBAVÍME DĚTI AŽ DO 170 CM A NA SVĚ SI PŘÍJDOU I DOSPĚLÁCI. DÍKY NIM ZÍSKÁVÁME CENNOU ZPĚTNOU VAZBU, KTEROU PŘEDÁVÁME DÁL. ZVEME VÁS TEĎ K NÁM NA E-SHOP I NA PRODEJNU, ALE TAKÉ NA NAŠ BLOG, YOUTUBE, PODCAST A SOCIÁLNÍ SÍTĚ, KDE SE POŘÁDÁ NĚCO DĚJE.



TĚŠÍME SE NA VÁS U NÁS!



f @promaleodobrodruhy



TERRY MODA

Sleva na látky

10%

s kódem: LES10

**VELKÝ VÝBĚR
DĚTSKÝCH LÁTEK
s certifikáty**

OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100

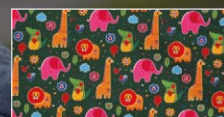


LEONOR
EcoVero™

Recyklované úplety



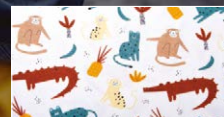
Softshell



Mušelín



Dětské úplety



Bavlněný fleece



Prodejny Terrymoda

BRNO - Josefská 1 | ČESKÉ BUDĚJOVICE - Lannova třída 39

HRADEC KRÁLOVÉ - Čelakovského 622 | LIBEREC - Moskevská 31/27

OLOMOUČ - Dolní náměstí 14 | PARDUBICE - Masarykovo náměstí 911

PRAHA - Opletalova 22 | ÚSTÍ NAD LABEM - U kostela 873

www.terrmoda.cz



PŘÍRODA JAKO LÉK PRO DĚTI A RODINY

Čas v přírodě je lékem na mnohé neduhy. Užívá se ideálně pravidelně a dostatečně. Čím více jsme s dětmi venku, tím více posílujeme možné přínosy. Ideální je pravidelný čas v přírodě, který je součástí běžné zkušenosti dětí - pak se příroda stává bezpečným prostorem, kde mohou relaxovat, dovádět, vybit

nahromaděnou energii, objevovat. Je důležité myslet na pocit pohody předem - podívat se na předpověď počasí, najít si zvládnutelnou trasu nebo jít s někým, kdo se dobře vyzná, být vhodně oblečení (ať nevadí, že se děti umažou), vybavení pitím a svačinou, hodit se náhradní ponožky a podložka na sezení.



V PŘÍRODĚ

STABILITA

Domov

Vztah k místu

V komunitě

V rodině

K sobě

Chování

Emoce

SEBEREGULA

SOUNÁLEŽITOST

Kontakt s přírodou podporuje u dětí i rodičů duševní zdraví, pohodu, odolnost, odpočinek, zlepšuje náladu, snižuje stres a tím přispívá k uzdravení celé rodiny a vyrovnání se s náročnými situacemi.

Zkušenosti z přírody pomáhají dětem i dospělým stát se všímavějšími, vyjadřovat emoce, vnímat vnitřní impulzy, soustředit pozornost, regulovat své chování a reakce, vyrovnat se s novým prostředím.

Příroda posiluje zdravé vztahy k sobě samotným, vztahy v rodině a ve společenství. Tím přispívá k bezpečnému prostředí, v němž žijeme. Bylo prokázáno, že přírodní prvky ve městech snižují kriminalitu. Společná cesta přírodou dává prostor ke komunikaci.

Čas v přírodě využíváme vlastní identitu - častěji si položíme otázky, které se hluboce dotýkají nás samotných a našeho života. Pokud opakovaně vyrážíme na stejné místo, je nám bližší a cítíme, že tam patříme.

Příroda zve k pohybu, zejména na děti. Je měkká a pestrá - děti si v ní mohou trénovat nejrůznější formy pohybu, který je jinde často na obtíž (běhání, lezení, skákání). Čerstvý vzduch využíváme všechny orgány. Únava, kterou po dni venku cítíme, posiluje zdravý spánek. Pokud jsme venku pravidelně za každého počasí, posílíme tím také imunitu.



www.lesnims.cz



Rodiče, pověste mě tak, at každý vidí, jak dobře se staráte o své děti.

ZIMNÍ INSPIRACE Z PŘÍRODNÍ PEDAGOGIKY



*Dyny dyny danaj dyny,
my se nebojíme zimy.
Zahřejem' se, třesky plesky
a i v zimě je nám hezky.¹*

Zima v lesní školce znamená hodně bláta, vlhka, šera. Kontrolujeme dobré oblečení a obutí. Vaříme čaj, aby měli děti i my "teplo do břicha" na dolítí do termosek. Užíváme si pohybu a ohně, ať už malého ze svíček nebo velkého – na zahřátí i vaření. Rozehříváme tělo i duši – bez pohybu není školky v jakémkoliv počasí, ale zimní období nutí mít v zásobě pár osvědčených triků.

Třepotátko – běhátko

Stačí uříznout kousek klacíku (řezání rozechřívá moc dobře, i když stačí klacek jen najít), navážeme na konec barevnou stužku nebo krepový papír a běháme a třepotáme. Stejně tak k rozběhání stačí vyrobit si letadélko (třeba z klacíků a šišek), nikdy nezůstane v hangáru, je třeba ho „dostat do vzduchu“.

Výprava na kopec

V zimním oblečení je to jiná výzva než v tričku – pro průvodce je důležité uhlídat děti, aby nezačaly odhazovat čepice a bundy. Jinak se jde do kopce a jinak s kopce, když to klouže...

Na zedníky

Zdobení stromů blátem (nebo sněhem) – blátem to jde i bez štětce, stačí najít jiný vhodný nástroj, třeba kus kůry, která se promění v zednickou lžici. Ale pořádný kus kůry, ať je třeba se ohánět, než strom nahodíme!

Zpívání písniček – aby nám bylo „do skoku“.

*Běžela liška po ledu,
ztratila klíček od medu,
kdo ho má, ať ho dá,
ať se liška nehněvá.*

Když mrzne a sněží, to je čirá radost z prozkoumávání ledu i sněhu. Bobování, válení sudů a koulování, stavění všemožných sněhupanáků a panenek... Také hrajeme

hokej (klacky jako hokejky, šiška místo puku a barevně vyznačené hřiště) a hru na metanou. Máme totiž ve školce rybníček a pidipotůček, které když zamrznou, změní se v kluziště nebo výtvarné plátno (malujeme potravinářským barvivem). Zkoušíme také rozdělat oheň na ledu (potůček) nebo do něj (jen v určité části) děti dlabají klacky a rozbíjí ho. I to je pohyb.

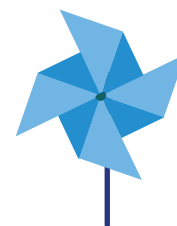
Mráz pomáhá při tvoření i pokusech. **Co se stane s bublinou v mrazu? Zamrzlé obrázky z přírodnin**, které pak zdobí školku.

Tvoříme i pro druhé. Vyrábíme baštu pro ptáčky, oblíbené jsou **ptačí trdelníky** (na kartonovou ruličku naplácat směs semínek v tuku, nechat ztuhnout) a **jedlé obrazy** pro daňky z jablek, mrkve a zapomenutých kaštanů.

A oheň – všesmyslový učitel. Tolik kompetencí rozvíjíme, když ho připravujeme a využíváme! Připravit na zapálení, pak ho zapálit – a nejen sirkami, ale zkusit si i křesadlo a další způsob. U ohně si dáme svačinu, ohřejeme ruce, uvaříme na něm čaj nebo upečeme placky. Učíme se u ohně chovat bezpečně, nezapomínáme na „ohňový kýbl“ (na uhašení ohně nebo zchlazení drobné popáleniny). Zpíváme. Cítíme kouř (ještě dlouho po návratu domů).

Začátek února je pak zvláštní dobou, která se jen na povrch tváří, že se nic neděje. Ale tak jako se příroda dávno chystá na jaro, i my se chystáme na nové. Ze starého vosku připravujeme nové svíčky **“Odstrašilky”**. Buď je tvoříme namáčením knotu do rozpuštěného vosku ze starých svíček (znovuzrození nové) nebo z plátů včelího vosku. Malý ohníček skrytý do malé svíčky Odstrašilky si děti můžou odnést domů a použít ho s rodiči, když je jim úzko.

*Někdy přijde strach a chvilku
nevíš, co se s tebou děje.
Zapal svíčku Odstrašilku,
Řekni jí vše, co tě žere.
A pak když se vypovídáš,
sfoukni jí a všechny strachy,
ať zmizí jak kouř z té svíčky -
strach je vlastně velmi plachý.*



autorka: Veronika Formánková



PINIE, ELLIE, FOREST & CECIL

PRO KRÁSNÝ A ZDRAVÝ LES



ODOLNOST

V ČEM JE PRO DĚTI PROSPĚŠNÁ A JAK JI LZE BUDOVAT?

“Co tě nezabije, to tě posílí” není krédem lesních školek. Přesto k dětství (obvykle nechtěně) toto krédo patří a je dokonce podstatnou součástí budování silné osobnosti. Hranice mezi poškozením a posílením je někdy tenká a tlak společnosti na to, abychom se k ní pokud možno vůbec nepřibližovali, je velký. Kde se ale potom může rozvíjet psychická a fyzická odolnost dítěte? Dobrou zprávou je, že příležitostí je dost a výzkumy shodně potvrzují, jak dalece nám v životě odolnost pomáhá.

Život nezměníme, odolnost ano

Odolnost je často skrytou vlastností. Uplatní se teprve, když přichází náročná situace nebo celé životní období - ukrajinské děti nedobrovolně procházejí traumatizující zkušeností války, české děti zažívají násilí v rodinách, chudobu, rozvody, nemoci, náročné změny. Je těžké smířit se s tím, že náročné životní situace nelze ze života vymazat. Naštěstí to není cesta, jak životem projít nejlépe.

Velká americká studie¹ ukázala, že nejsme stvořeni pro to, abychom neustále žili “jako v bavlne”. Jistá míra náročných situací je potřebná pro psychickou stabilitu. Ideální je, když jsou nepříznivé životní události v únosné míře rozloženy v čase (což opět moc neovlivníme, ale berme to jako důkaz, že opravdu není cílem dětem všemi způsoby umetat cestičku). Lidé, kteří zažili něco náročného a zvládli to, mají nejlepší předpoklady zvládnout další výzvu. Opakovaně se potvrzuje skutečnost, že i po prožití opravdu těžkých životních situací může člověk prožívat šťastný a naplněný život.

Bezpečné citové vztahy

Jednou z důležitých podmínek pro zdravý vývoj dítěte a významnou měrou pro vývoj jeho odolnosti, je vznik bezpečné citové vazby.² Dítě od narození hledá útěchu a bezpečí u lidí kolem sebe - váže se přirozeně na matku, tuto roli mohou mít i další blízcí lidé, později také pedagogové v mateřské škole. Bezpečná vztahová osoba nabízí dítěti přijetí, vřelost, pozornost, péči, autenticitu. Dítě, které má bezpečně vybudovanou vztahovou vazbu, poznáme tak, že pokud se ocitne v nové situ-

aci (což je vždy určitým zdrojem stresu), začne ji brzy prozkoumávat. Tím zvyšuje šanci, že novou situaci zvládne. Zpětně tím také posiluje další stavební kámen své odolné osobnosti: samostatnost (autonomii). Naopak děti s nejistou vztahovou vazbou prožívají ve stresové situaci častěji úzkost, bezmoc či strach. Dobrou zprávou je, že i v pozdějším věku lze nastavení citové vazby měnit a že i děti s jinou než bezpečnou citovou vazbou dokáží rozvinout svou odolnost z jiných zdrojů.

Stres, který zvládneme

Když se dítě uhodí, cítí fyzickou bolest. Když dítěti kamarád řekne, že si s ním nebude hrát, prožívá frustraci z odmítnutí. To jsou stresové situace, které jsou nárazové. Když se časově nepotkají s tím, že je dítě nevyspalé, hladové nebo jinak oslabené, je velká šance, že se dítě něco naučí a vyjde posílené. Pokud se snažíme dítě z frustrující situace co nejrychleji vysvobodit pomocí ústupků či úplatků, oslabujeme ho. Pavla Koucká v knize *Odolné dítě*³ upozorňuje, že stres nevzniká jen z negativních vlivů. Může vznikat i z přemíry vjemů, které jsou samy o sobě pozitivní, jen je jich zkrátka někdy moc. Typickou situací jsou oslavy plné lidí, dárků, jídla. I když to s dítětem myslíme dobře a chceme mu dopřát vše, po čem touží, jednoduchost a zdravá míra je ve skutečnosti to, co dítěti prospívá. “*Posílí nás stres, který zvládneme,*” dodává Pavla Koucká. Pokud tedy chceme posilovat odolnost dítěte, musíme přihlédnout k tomu, jak na tom je. Mnohým dětem nejvíce pomůžeme k odolnosti tím, že budeme více pozorní k jejich základním potřebám.⁴

Pohybem k odolnosti

Venku fouká studený vítr, pod nohama křupe zmrzlá tráva. Děti po ní bezstarostně běhají při hře na lupiče. Pohyb je natolik podstatnou potřebou malého dítěte, že při něm jde mnohé stranou. Děti se při něm přirozeně zahřejí, mají dobře prokrvené orgány včetně mozku, takže se mohou učit doslova na každém kroku z toho, co je potká. Existuje nespočet důkazů o tom, že pohyb má pozitivní vliv na náladu, spánek, trávení, učení a odolnost. Přesto není dostatek pohybu zdaleka zaručen všem dětem. Studie pohybové aktivity českých dětí⁵

1 | Seery, M., Holman, A., Silver, R. 2010: Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability and resilience. *Journal of personality and social psychology*. 99. 1025-41 (cit 3.11.2022: https://www.researchgate.net/publication/47403010_Whatever_Does_Not_Kill_Us_Cumulative_Lifetime_Adversity_Vulnerability_and_Resilience)

2 | tzv. attachment theory - Bowlby a Ainsworthová

3 | Koucká, P. 2021: *Odolné dítě*. Portál, Praha.

4 | Potřeby malého dítěte dobře shrnuje např. kniha Helle Heckmann: *Pět zlatých klíčů* (Malvern, 2019).

5 | <https://activehealthykids.upol.cz/>

SITUACE ROZVÍJEJÍCÍ ODOLNOST DĚTÍ

- volná hra v přírodě
- dostatek času pro sebeobsluhu dětí
- zvládnutelné úkoly pro děti v péči o školku
- přiměřeně rizikové situace
- kontakt se zvířaty
- pravidelný pobyt venku za každého počasí
- věkově smíšený kolektiv
- smrt není tabu
- agrese je OK
- milníky ukazující, že dítě něco zvládlo (rituály, oslavy)

uvádí, že 68 % dětí dosahuje doporučeného množství pohybové aktivity, což je dle odborníků nejméně tři hodiny denně.⁶ Když to obrátíme, víc než třetina dětí nemá naplněnou potřebu pohybu a je tak přímo ohrožena všemi riziky, které to přináší.

Rozvíjet odolnost takto křehkých dětí jde jen po malých krůčcích a výsledkem je často rezignace na obou stranách. Vzniká začarovaný kruh fyzicky a psychicky křehké generace. Proč i psychicky? Pavla Koucká nabízí v knize *Odolné dítě* pohled neurologie a fyziologie: *“Pohybová aktivita zvyšuje hladinu dopaminu, serotoninu a noradrenalinu zajišťující stabilitu, soustředění, mentální bdělost a vnitřní klid. Dále pohyb také stimuluje produkci proteinu, který podněcuje pro-pojování buněk v mozku.”*

Jak vypadá odolné dítě?

Odolnost lze u dítěte pozorovat už od narození. Kojenec ji vykazuje tím, jak se dokáže zklidnit, usnout, jak dobře tráví. Jak dítě roste, dáváme mu prostor zvládnout něco samo, prostor zkoušet, objevovat. Zároveň se vždy může obrátit na nás s prosbou o pomoc či podporu. Odolné dvouleté dítě rozvíjí svou samostatnost, zkouší znovu, co se nepovedlo, je aktivním průzkumníkem světa. Později přichází hra ve skupině, kde mu odolnost pomáhá vyrovnat se s tím, že svět už se netočí jen okolo něj. Dítě si osvojuje, jak reagovat a komunikovat, co potřebuje. Kombinací samostatnosti a komunikace získává pocit kontroly nad situací.⁷

6 | jedná se o pohyb typu chůze, fyzická činnost doma či venku, zátěž vysoké intenzity stačí půl hodiny denně

7 | Tento psychosociální aspekt rozpracoval Julian Rotter v teorii těžiště řízení (locus of control).

Na fyzické úrovni zvládá odolné dítě překážky, pády, chvíle horka či zimy, umí cítit a řešit pocit hladu a žízně. Tady se na chvíli zastavme: kdo z nás dospělých má tento druh odolnosti? A v čem nás to limituje? Na první pohled se zdá, že místnosti vyhřáté celoročně na konstantní teplotu, pravidelná vyvážená strava a rovná cesta bez jediné překážky jsou nejlepším výdobytkem civilizace. Když se ale ocitneme mimo tyto komfortní podmínky, jsme velmi zranitelní. Zprávy o klimatické změně či válce nás právem zúskostňují nejen z pohledu zachování života na Zemi, ale i ze zcela sebezáchovných důvodů - máme důvodné podezření, že pocit hladu nebo zimy nedokážeme vyřešit. Jednoduše nemáme tuto zkušenost. Odolnost nám dává pružnost a přizpůsobivost v náročných situacích.

Lesní školky nemají za cíl připravovat děti na globální krize. Není vhodné děti zatěžovat něčím, co není v jejich silách si ani představit, ani měnit. Lesní školky učí děti, že existuje víc možností např. jak zajistit teplo. Mohou se proběhnout, více se obléci, zatopit v kamnech. Mít více možností znamená pružnost (flexibilitu). Každý den se děti krůček po krůčku učí samostatnosti, fyzické zdatnosti, nenásilné komunikaci. To jim dává pevnost (stabilitu), jen tak něco je nerozhodí. Pružnost a pevnost se spojují do odolné osobnosti - můžete se také setkat s pojmem resilience. V současné době není resilience jasně řečeným cílem předškolního vzdělávání. Pokud rodiče či pedagogové budou považovat tuto oblast rozvoje za důležitou, může stačit, když budou pozorní k situacím, kde k posilování odolnosti dětí dochází. Na těchto situacích (viz box) lze stavět dál, inovativní vzdělávací program je na světě a odolná generace se rozrůstá.

autorka: Tereza Valkounová

inzerce



Slevový kupón ALMS2208 (11%)
pro lesní mateřské školy a kluby.
Nákupem na www.thermos-cz.cz také přímo
podpoříte Asociaci lesních mateřských škol.

ROK 2023: VÝZVY PŘIJÍMÁME I VYTVÁŘÍME

Dvanáct žen z celkem patnácti, které tvoří výkonný tým a poradní kruh ALMŠ, se v říjnu sešlo v Lesním Hlubokém. Dva dny jsme hledaly odpovědi na to, co je pro lesní školky v roce 2023 důležité a jak jim může být ALMŠ nápomocná. Součástí této otázky bylo i to, jak udržet ALMŠ v dobré kondici. Zkrátka proběhlo strategické plánování na rok 2023, při kterém zazněla i věta o výzvách z titulku. Vycházíme při tom z **vizí** a **dlouhodobých záměrů**, v nich se po letošní revizi mění jen detaily. Nahlédněte do plánů na rok 2023.

Zevnitř ven

Začínáme u sebe, u každé jednotlivé členky týmu ALMŠ. Spojují nás hodnoty, které se propisují do každého kroku, který činíme. Z obecně přijímaných hodnot (viz box) se nám "vyloupily" i trochu nezvyklé, ale pro naši práci skutečně klíčové hodnoty toho, co vnímáme jako jádro naší práce:

příroda - dětství - občanská společnost.

PODPORA LESNÍCH MŠ A KLUBŮ

- dostupnost - místní a finanční
- kvalita - spokojenost, dobré vztahy, zdraví, přijetí, přirozenost
- vytváření společenství

• **příroda jako hodnota**

SKUPINA PRO KVALITU A CERTIFIKACE

- odbornost - vědomé konání, dobrá reputace
- srozumitelnost - transparentnost
- stabilita - bezpečí, má podporu a oporu, udržitelnost



FINANČNÍ A ORGANIZAČNÍ STABILITA ALMŠ

- stabilita - důvěra a důvěryhodnost
- atraktivita - srozumitelnost
- ochrana - stabilní ALMŠ ji poskytuje členským organizacím, pospolitost

LEGISLATIVA A ADVOKAČNÍ STRATEGIE

- spolupráce - táhneme za jeden provaz
- inovace vzdělávacího systému
- pestrost - bezpečné prostředí pro LMŠ i LK, rozmanitost

• **občanská společnost jako hodnota**

ALIANCE, MEZINÁRODNÍ SPOLUPRÁCE

- radost z pospolitosti
- aktivní rozšiřování obzorů
- výzvy: popisujeme, přijímáme i přinášíme

PODPORA OBORU PŘÍRODNÍ PEDAGOGIKY

- přijímáme a jsme přijímáni

• **dětství jako hodnota**

DOBŘE JMÉNO LESNÍCH ŠKOLEK A ALMŠ (EXTERNÍ PR)

- pravdivý obraz
- otevřenost
- věcnost - respekt
- inspirace

Jádro ALMŠ tvoří výkonný tým. Jeho členky si oživily zásadu, kterou si v roce 2023 budou opět mít příležitost trénovat: neplnit své kapacity na 100% naplánovanými úkoly, ale nechávat rezervy pro nečekané výzvy, o kterých víme jen to, že přijdou. Širší tým ALMŠ (výkonný tým, Rada a Skupina pro kvalitu) na rok 2023 dal vzniknout novému záměru neformálně se setkávat ať už s rodinami nebo mezi sebou navzájem - je nám spolu dobře a to je ten největší poklad, který ALMŠ ve svém jádru má - dobré mezilidské vztahy. Stará se o ně aktivně na supervizích, dodržováním etického kodexu a velkou transparentností, otevřeností a důvěrou. A pokud vám v příštím roce přijde email od některé členky týmu s hrdým podpisem, že patří k ALMŠ, vězte, že i to je výstup z této části strategického plánování.

Jedno velké podhoubí

Lesní školky rostou jako houby po dešti. Příští rok však hlásí náročné podnební podmínky. Když jsme sepsali vše, co ALMŠ dělá pro nové a stávající členy, vznikl opravdu dlouhý seznam. A tak jsme se rozhodli, že ho přetavíme v checklist, abyste si i vy mohli ověřit, v čem je právě vám ALMŠ živnou půdou. Podobným výstupem bude pomůcka pro rodiče, aby vás mohli podpořit v záměru být členy ALMŠ. V roce 2023 nás čeká velký úkol hledat finanční podporu, která obdobně jako nyní grant z programu Active Citizens Fund pomůže výrazně zlevnit členské příspěvky. Zároveň plánujeme na podzim 2023 členům představit nové modely členských příspěvků. Už teď víme, co bude pro členy v roce 2023 zdarma: plánujeme pokračovat v podpůrných skupinách, při dubnovém Sletu se můžete těšit na bezplatný seminář k tématu Dne lesních MŠ (kdo dočte skoro nakonec, dočte se téma), chceme členům také zdarma pomoci v domlouvání výměnných stáží. Všechny tyto činnosti uvedli členové v únorovém mapování potřeb a i to je důvod, proč se zaměříme právě na ně. Na své si přijdou i ti, kdo se potřebují posunout - čeká nás skvělá mezinárodní Letní škola, pokračují grantové vzdělávací programy Začínající průvodce a Slabikář práce se dřevem - k němu v příštím roce vyjde nová metodika.

Zbytek světa

Takto "skromně" nazýváme veškerý kontakt Asociace lesních MŠ s okolím. Patří sem zejména advokační činnost a vytváření dobrého jména lesních školek mezi širokou veřejností. V roce 2023 by měl být dokončen dlouhotrvající legislativní oříšek ukotvení zázemí lesních školek ve stavebním zákoně. Díky avizovaným plánům MŠMT se chceme chopit příležitosti k postupnému vzniku vysokoškolského studijního oboru předškolní přírodní pedagogiky. Zároveň jsme součástí týmu, který reviduje Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. V neposlední řadě bychom rádi posunuli otázku kompostování odpadů. V oblasti komunikace se budeme novými cestami soustředit na rodiče předškolních dětí. S tím souvisí téma Dne lesních MŠ pro rok 2023, které bylo rozhodnuto na podzimním Sletu: LesSnění (tedy odpočinek, spánek, klid jako jeden z benefitů lesních školek). Těšit se můžete na další infografiky a když vše dobře dopadne, tak i na celý nový web.

SMYSLUPLNÉ DÁRKY

Překvapte a darujte poukaz na seminář či konzultaci. Obratě se na Zuzku Knap a vymyslete společně, co přesně vybrat: zuzana.knap@lesnims.cz

Dárkový poukaz na 1 hodinu

KONZULTACE
s Magdou Kvítkovou

Podmínky konzultace: příjemce konzultace přijede za konzultantem po vzájemné dohodě o čase. Možná je i konzultace online. Poukaz lze využít do 30.7.2023.



ALMŠ a její pobočný spolek Škola lesem můžete podpořit koupí malých smysluplných radostí pro své děti, rodinu či zaměstnance školky. V nabídce jsou dočasné **tetovačky** s motivy lesa a skřítků, **zápisník** vytvořený ve spolupráci se sociálním podnikem Semitam či **pouzdro** na pastelky a jiné kreativní nástroje.



<https://www.lesnims.cz/asociace-lms/darky.html>

LESsnění
2023

"DEN LESNÍCH MŠ PŘINESE PŘÍŠTÍ ROK TÉMA SPÁNKU, KLIDU A TÍCHA. O VÁNOCÍCH UŽ URČITĚ MŮŽETE TRÉNOVAT."

PŘEHLED AKCÍ

prosinec 2022

- 2. - 4. 12. Ego v práci učitele 3/5
- 2. a 9. 12. Hygienické minimum ve stravování a HACCP
- 7. 12. Supervizní skupina online 2/5
- 8. 12. Pohádky a divadlo v LŠ 2/5
- 14. 12. Naučí se děti venku vše potřebné? Evaluační proces dítěte během školního roku

leden 2023

- 13. 1. Proč a jak vstoupit do rejstříku
- 13. - 15. 1. Ego v práci učitele 4/5
- 15. - 18. 1. Exkurze do berlínských LŠ
- 20. - 22. 1. Začínající průvodce 4/7
- 20. a 27. 1. Rozpočet LŠ a pracovněprávní souvislosti

únor 2023

- 26. 1. Divnoděti
- 2. 2. Přírodní pedagogika pro začínající: zima - oheň
- 7. 2. Zakládáme lesní školku: video a exkurze
- 8. 2. Supervizní skupina online 3/5
- 10. 2. 50. Slet - členská schůze ALMŠ
- 23. 2. Pohádky a divadlo v LŠ 3/5
- 24. - 26. 2. Ego v práci učitele 5/5

březen 2023

- 3. - 5. 3. Začínající průvodce 5/7
- 11. - 12. 3. Lesní chůva: přípravný kurz ke zkoušce
- 13. - 14. 3. Slabikář práce se dřevem II - 1/5
- 17. 3. Vzdělávací koncepce jako živý dokument
- 21. a 28. 3. Odpovědnost ve školce
- 25. 3. Dítě se speciálními vzdělávacími potřebami

duben 2023

- 3. - 4. 4. Slabikář práce se dřevem II - 2/5
- 6. 4. Dejte si stanovy do kupy
- 12. 4. Supervizní skupina online 4/5
- 13. 4. Pohádky a divadlo v LŠ 4/5
- 14. 4. Bláto!
- 14. - 16. 4. Začínající průvodce 6/7
- 27. 4. Zahrada jako ideální vzdělávací prostředí

květen 2023

- 3. 5. Mezinárodní den LŠ
- 5. 5. 51. Slet - členská schůze ALMŠ
- 11. 5. Přírodní pedagogika pro začínající: jaro - voda
- 13. 5. Pohádky a divadlo v LŠ 5/5
- 18. 5. Jak vybírat a adaptovat nového pedagoga/průvodce a nové rodiče
- 19. 5. Zakládáme lesní školku: video a exkurze
- 22. - 23. 5. Slabikář práce se dřevem II - 3/5
- 26. - 28. 5. Začínající průvodce 7/7

léto 2023

- 12. - 14. 6. Léčivé byliny
- 14. 6. Supervizní skupina online 5/5
- 24. 7. 52. Slet - členská schůze ALMŠ
- 25. - 28. 7. 14. Letní škola

SYMBOLY ADVENTU A VÁNOC



KE STAŽENÍ A VYTIŠTĚNÍ TAKÉ NA NAŠEM WEBU:)

Připravila Johana Passerin

Za starých časů, kdy lidé žili v těsnějším sepejetí s přírodou bez elektrických světel a strojů, bylo jasné dané, že byli v období Adventu doma. Věnovali se pracem jako tkaní, předení a draní peří. Zemědělský rok skončil, práce na zahradě a na poli byly dokončeny, úroda v bezpečí pod střechem. A tak měli lidé více času zpívat, vyprávět a věnovat se svému nitru. Advent je vědomé čekání na příchod Božího dítěte (nebo chcete-li na Slunovrat). Slovo Advent pochází z latinského *advenire* = přicházet. Příchod je také návrat - návrat světla, delších dní. Tušíte, jaký význam se za symboly Vánoc skrývá?

Dospěláci pozor! Výklad symbolů není určen dětem, nýbrž vám. Na děti více působí to, jak se symbolikou zacházíme.

SVÍČEN Z JABLKA, který se dává do Adventní spirály z chvojí. Spirála a svíčky v ní jsou symbol dlouhé a spleťté cesty k vytoženému svátku Božího narození nebo ke Slunovratu - dnu, kdy se noci přestanou prodlužovat a vrátí se opět naděje na jasné dny. Spirála rozsvícená světly je jako mapa cesty do vlastního nitra, kterou musíme podniknout, aby mohly nastat pravé Vánoce.

NOTY - zpěv rorálních písní. Přestože v obchodních domech vyhrávají už od listopadu, k Adventu koledy nepatří. Koleda je zvyk obchůzky, u které se zpívají písně o Božím narození. Roráty jsou písně o zvěstování Božího narození a o cestě Marie do Betléma, o příchodu, o čekání, těšení se...

OŘECHY jsou symbolem moudrosti (často se to zdůvodňuje jejich tvarem připomínajícím mozek). Ve starověku býval ořech symbolem plodnosti a erotiky, s ohledem na tvar ořechu. U slovanů národů vznikl zvyk věštění pomocí lodiček z ořechové skořápky se svíčkou. Pokud se lodička dívky přiblížila k lodičce milého, byla naděje na vdavky.

BARBORKY (4. 12.) - větvíčka třešně, kterou si panny přinášely domů a doufaly, že jim vykvete za znamení štěstí a zdraví. Při odchodu z půlnoční mše pak mohl mládenec přistoupit k dívce a rozkvetlou větvíčku si od ní vzít a tím jí vyjádřit lásku. Na Sv. Barboru byly také ve zvyku obchůzky bíle oděných dívek s věnečky na hlavách.

MIKULÁŠ (5. 12.) v předvečer svátku sv. Mikuláše k nám přichází tajemná postava, aby neviděna a neslyšena nadělila dětem v komůrce, za okýnko, do punčochy nebo na krbovou římsu... Kdo je vlastně tato bytost? Možná je to nějaký skřítek, z něhož se postupem času stala postava starého světce, každopádně však symbolizuje moudrost, spravedlnost a neúplatnost.

SVÍČKA A PÍRKO = Lucka (13. 12.) - Lucky byly bíle oděné postavy se zobanem a s husím brkem v ruce. Obcházely domy v připomínce pokorného očekávání svátků a půstu, dohlížely, aby dívky pilně předly a uklízely. V severních zemích se na tento den tradičně jí sladké pečivo Kanebular - skořicové spirálky.

JABLKO - jako symbol života a plodnosti (ale zároveň prvotního hříchu) bylo o Vánocích rozkrájováno napříč, aby věštba ukázala, co člověka čeká. Pokud se po rozkrojení objevila hvězdička jaderníku, znamenalo to štěstí a zdraví. Křížek ale znamenal smrt a nemoc.

RYBA - v českých zemích je tradičním vánočním pokrmem kapr. Sladkovodní ryba se jedla v předvečer Božího narození ještě jako postní jídlo. Zároveň ryba je symbolem - šifrou pro Krista: Ichtys (ΙΧΘΥΣ, řecky ryba) se dá číst jako slovo složené z prvních písmen slovního spojení: Ježíš Kristus, Boží syn, Spasitel. V tomto kontextu je možno vidět kapra - rybu jako obětní zvíře.

SNĚHOVÁ VLOČKA - všichni toužíme po bílých Vánocích a po bílé zimě. Tak snad nám spadne aspoň pár sněhových vloček!

SRDCE, ať už je perníkové nebo z papíru. Smyslem Vánoc je prostě láska.

ZVONEČEK je symbolem svolávání, ohlašuje důležité zprávy. V mnoha rodinách ohlašuje zvuk zvonku, že "přišel Ježíšek". Svolává lidi ke společnému stolu, kde se setká v míru a laskavosti celá rodina. I ten nejmenší zvon má své srdce.

DÁRKY jsou to, na co se všichni těšíme. Milé překvapení, něco jen pro mne... Obdarování v období Vánoc má svůj původ mimo jiné v dávání dárek nově pokřtěným lidem. Dárky nosí kouzelné postavy - v severní Evropě Vánoční skřítek, v převážně katolických evropských zemích Ježíšek - Christkind, ve Francii Père Noël, v anglosaských zemích Father Christmas.

KRMÍTKO "Bude zima bude mráz, kam se ptáčku, kam schováš? Kolik bude zrníček - tolik z jara písniček!" Vyrobit si krmítko a pravidelně ho plnit vhodnými dobrotami (semena a ořechy) - to přinese několikanásobnou radost. Ptáčkové budou mít méně starostí se sháněním potravy a vy a vaše děti každodenní potěšení z pozorování čilého ruchu na krmítku.

ANDĚL je symbolem ochrany, bezpečí; je to průvodce a ochránce, Boží posel, nositel zpráv. V písních se zpívá o tom, že archanděl Gabriel oznámil Marii, že se stane matkou Božího dítěte. Z toho, že se andělé zjevují lidem a oznamují jim zprávy od Boha, se usuzuje, že by to mohlo fungovat i obráceně - že andělé mohou naše prosby donést do vyšších světů.

HVĚZDA připomíná lidem Betlémskou kometu, která ukazovala cestu k Betlému moudrým králům.

Za dlouhých zimních nocí, jsou hvězdy a měsíc posly naděje a ukazují cesty.

STROMEČEK - stálezelenost jehličnanů připomíná obnovu života. Strom znamená ochranu. Ve středověku se před kostely konaly vánoční hry - zobrazení výjevů z Bible. Ve výjevu připomínajícím prvotní hřích a vyhánění z ráje byl právě strom se zavěšenými jablky ústřední "rekvizitou". Ovšem vykládá se spousta a celý strom sám je ozdoben dalšími symboly (ozdobami).

JMELÍ je stejně jako stromek stálezelené, proto symbolizuje život a zdraví. Keltové věřili, že přináší do domu štěstí, odvalu, lásku a plodnost. Zvláště pak polibek pod jmelím zavěšeným v domě. Keltští kněží - druidové - odřezávali jmelí zlatým (nebo měděným) srpem.

SVÍČKA - k Adventu a Vánocům patří světlo svíček, jejich třepotavý pláminek v šeru navozuje pocit ztišení a zpomalení. Pokud použijete svíčky z pravého včelího vosku, bude smyslový zážitek díky vůni ještě hlubší.

ADVENTNÍ VĚNEC "Věneček, na něm čtyři svíce, těšíme se na Vánoce. Světla bude přibývat, my se budeme usmívat. Víte proč? Já už to vím - narodí se Boží syn." Rozsvícení svíček na adventním věnci navozuje na židovskou tradici starou 2000 let - na slavení svátků světél zvaných Chanuka. Na židovských chanukových svíčkách se rozsvěcuje postupně osm světél. Některé zdroje odkazují i na starý germánský zvyk zapalování ohně uprostřed zimy v zeleném kruhu, který byl symbolem slunce. Adventní věneček je v křesťanské tradici vykládán jako připomínka Kristova kříže a ve vztahu ke čtyřem světovým stranám jako jeho požehnání na každou světovou stranu. Čtyři svíčky symbolizují čtyři týdny, jež předcházejí Vánocům, takže stejně jako mnoho dalších zvyků, slouží k odpočítávání času, který zbývá do Vánoc.

CHANUKOVÝ SVÍČEN - nejen v křesťanské tradici jsou Vánoce oslavou návratu světla. V židovské tradici se slaví svátek světél - Chanuka. Osmiramenný svícen + 1 malá svíčka připomíná znovuvysvěcení Chrámu po úspěšné židovské vzpouře proti seleukovské monarchii (tzv. Makabejské povstání). Po osvobození Chrámu naši Židé dostatek čistého oleje pouze na jeden den, ale Bůh učinil zázrak a oheň hořel celých osm dní.

KNIHY - k Vánočním dárkům neodmyslitelně patří knihy. Na Islandu mají dokonce tradici zvanou "jólábókafloð", což znamená doslova "vánoční záplava knih." Každý člen rodiny může mezi dárky na Štědrý večer očekávat alespoň jednu knihu a čtením pak trávi dlouhé zimní večery. To je určitě následováníhodná tradice!

TŘI KRÁLOVÉ - často se zapomíná, že Vánoce trvají od 24. 12. do 6. ledna (tj. 13 nocí a dní) a končí až svátkem Tří králů. Na začátku tohoto období stojí u jesliček jen zvířata a prostí lidé - pastýři. Tři moudří muži, kteří následovali znamení, se setkají v Betlémě u chléva na konci těchto vánočních dní, aby se poklonili Božímu dítětku.

VÁNOČNÍ OZDOBY - na zeleném stromku, symbolizujícím obnovu a věčný život, bývaly pověšeny zpravidla jedlé ozdoby: nejkrásnější jablka, sušené ovoce, ořechy, perníčky a ozdoby z přírodnin. Stromek sám také původně býval zavěšen od stromu "hlavou dolů". To může symbolizovat kosmickou výživu přicházející shůry, z nebes. Vánoce jsou svátky obnovy a znovuspojení se sebou.

MARIE, JOSEF A DĚTÁTKO - k Betlému byla dlouhá cesta, ale všechno dobře dopadlo, zázrak se stal a Vánoce mohou začít.

inzerce

Harmonie Zvuku probudí duši hudebníka v každém z Vás



Kalimby se zabydlují v dětských kolektivech i u "nehudebních" dospěláků. Říkáme jim samohrající, protože pro radost z hraní nemusíte mít žádné zkušenosti. Jednoduše brnkáte a kolem se line pěkný zvuk.

V naší domácí dílně vznikají vymazlené nástroje. Propracované do detailů (h)ladí uši, oči, ruce i duši. A to nejen kalimby.

Děláme pro Vás i keltské harfy. Kupodivu na ně nepotřebujete hypotéku ani roky konzervatoře. Jsou dostupné cenou, technikou i velikostí. Do kabelky je jako kalimbu neschováte, ale na procházku je vzít můžete.

Najdete nás na:
HarmonieZvuku.cz

Doprava zdarma
s kódem:
lesniposta22



