

Jak Tahák na výlet používat?

Není to nic složitého. Přečtěte si Tahák doma v klidu, abyste načerpali inspiraci, které aktivity nebo hry můžete v přírodě dělat. A až se budete chystat na výlet, mrkněte rychle na obsah a podle názvu si vyhledejte hru, kterou chcete zkusit. Podívejte se na pomůcky, dobu trvání, věk a počet účastníků a ověřte, že máte vše potřebné.

Přečtěte si podrobný popis aktivity, protože v něm najdete i praktické postřehy, vhledy a rozšiřující informace. Na výletě hru vyzkoušejte.

Po několika přečteních již budete zhruba vědět, jaké aktivity a hry v taháku jsou a kde co hledat.

A hlavně – jakmile začnete s dětmi tyto věci opravdu **dělat**, postupně se vám samy začnou v hlavě líhnout nápady. Asi je však ani nebudete moc potřebovat, protože **nové hry podněcují také kreativitu dětí a ty vymyslí vše za vás.**

Pozor, **nesnažte se udělat všechno najednou. Na jeden výlet stačí jedna aktivita a jednu můžete mít v záloze**, kdyby ta první zrovna děti nezaujala. Někdy nakonec neproběhne ani jedna z plánovaných her, protože děti byly plně ponořené do jiné zábavy. To ale vůbec nevadí, zahrajete si ji

Tahák na výlet

příště. Není třeba plýtvat energií a děti nutit, přemlouvat nebo uplácet. A teď už přímo k věci.

Poznej, co je v pytlíku



Pomůcky: zdrhovací pytlík, šátek, prázdný batoh nebo jakákoli taška, cca 7-10 věcí z přírody

Doba trvání: 5 až 15 min

Věk: cca 2,5 roku až dospělý

Počet účastníků: 2 až 10

Co hra rozvíjí: hmat, poznávání plodů přírody, dodržování pravidel, trpělivost

Tato jednoduchá hra je mezi dětmi velmi oblíbená. Připravíte ji tak, že si dospělý s sebou vezme plátěný sáček a cestou najde nebo z domova skrytě přinese 7-10 věcí z přírody. Oblíbené je ovoce, zelenina, kaštiny, žaludy, ořechy, lesní plody, šišky, pevnější jedlé houby, ulita



Tahák na výlet

apod. Je dobré vzít i nějaké ovoce, které se dá jíst.

Všechny věci se dají do zavřené tašky a děti postupně hmatají rukama a určují, co nahmataly. Aby měla hra spád, **každé dítě nahmatá a pojmenuje jen jeden předmět. Poté hmatá další dítě.**

U malého počtu účastníků je možné postupně hmatat, pojmenovávat a vytahovat všechny věci z tašky. Co hráč neumí určit, zůstává uvnitř. Další v pořadí může zkusit určit zbylé předměty v tašce nebo je možné všechny kusy do tašky vrátit a začít znovu.

Na konci hry je dobré vše z tašky **vysypat a určit kousky, které děti neuměly rozpoznat.** Dejte jim je znovu do rukou a vyzvěte je, ať je zkusí se zavřenýma očima ohmatat, **aby je příště už poznaly.**

A pokud je mezi předměty něco k snědku, např. jablko, hruška nebo čerstvá mrkvička, teď je ta správná chvíle vytáhnout kapesní nožík a **rozkrájet je všem jako malou svačinku.**

Zvuky lesa

Pomůcky: žádné

Doba trvání: 10 až 15 min

Věk: od 3 let

Počet účastníků: 1 – 12

Co hra rozvíjí: koncentrace, relaxace, sluchové vnímání, vnímání vlastního těla



Tato jednoduchá **meditativní aktivita** je skvělá k uvědomění si zvuků okolní přírody a zaměření se na ně. Rozvíjí schopnost koncentrace a také sluch.

Všichni se **posadí do kroužku** nebo na místo, kde se jim dobře sedí. Je možno i ležet na zádech. Dospělý děti klidným hlasem vyzve, aby **zavřely oči, nemluvily a začaly naslouchat zvukům**, které kolem sebe slyší.

Dospělý děti vede, aby se zaměřily na **zvuky vzdálené** (jedoucí vlak, auta, továrna, pila, psi, letadlo), poté na **zvuky z bližšího okolí místa, kde se nacházejí** (zpěv kosa, šustění ještěrky, bzučení včel, šustění něčeho v trávě). A nakonec se

Tahák na výlet

děti mohou zaměřit **na zvuky, které vycházejí z jejich těla** (dýchání, tlukot srdce).

Před skončením meditace by se všichni měli svým **vědomím vrátit do svého blízkého okolí**, vleže pomalu otevřít oči a chvíli počkat, až pocítí touhu vstát a aktivitu ukončit. Ti, kdo skončí dříve, nesmí rušit ty, kteří ještě neskončili.

Následně můžete zkusit mluvit o tom, **co kdo slyšel a co nového si uvědomil**. Starší děti již budou schopny říci, že si všimly zvuků, které normálně vůbec nevnímají. Mladší děti mohou povídat o tom, co konkrétního slyšely.

Když děti nejsou na podobné klidové aktivity zvyklé, můžete pro začátek vyzkoušet jen **zastavení se, ztišení a naslouchání zvukům**. Příště již děti budou schopné si k tomu sednout nebo lehnout a budou vědět, že se lesu dá v klidu naslouchat.

Bylinkový čaj na ohýnku

Pomůcky: kotlík nebo ešus, pitná voda, zápalky. Volitelně citrón, med/cukr do čaje, hrnky

Doba trvání: 1 hod

Věk: aktivně od 3 let. Pozor, batolata 1 – 2 roky budete muset stále hlídat!

Počet účastníků: 1 až 12

Co aktivita rozvíjí: zálesácké dovednosti, spolupráci, znalost léčivých rostlin a jejich využití, bezpečné zacházení s ohněm, pocit souznění s přírodou



Tahák na výlet

Vaření čaje z léčivých bylin na ohni je výborná aktivita, která spojuje znalost rostlin, zálesácké dovednosti, vaření, sdílení výsledku společné práce a péči o zdraví. Dá se skvěle zkombinovat s běžným posezením u ohně.

Najděte si vhodné místo v přírodě a vyzvěte děti, ať vám pomohou **nasbírat byliny**, z kterých pak budete vařit čaj. I když možná nejste na bylinky expert, určitě poznáte maliník, ostružiník, jahodník, kopřivu, borůvku, sedmikrásku, prvosenku, podběl, mateřídoušku, lípu, smrkovou větvičku, šípek, květ bezu, mátu...



Samozřejmě, ne všechny jmenované léčivky rostou ve stejném ročním období, ale garantuji vám, že s výjimkou zimy najdete vždy alespoň několik z nich. **Sbírejte spolu s dětmi,**

ukazujte jim, jak bylinky poznat a jakou jejich část sbírat.

Když děti natrhají byliny, kterých potřebujete slušný svazeček, můžete se pustit do **rozdělání ohýnku**. Možná už to děti umí samy, ale většinou potřebují pomoc. Ani vy si nevíte rady? Přečtěte si [Ohýnkový manuál pro mámy s mrňaty](#).

Postavte kotlík nebo ešus na dva kameny, mezi kterými budete mít oheň. I stavbu můžete svěřit dětem – školáci už by to mohli zvládnout, zkušenější předškoláci taky.

Když máte v kotlíku vodu, udržujte oheň a čekejte, až voda začne vařit. Někdo z větších dětí tam může vhodit bylinky, případně každé dítě vloží do kotlíku ty své. **Vždy zkontrolujte, co děti vlastně natrhaly. Co neznáte, nevařte!**

Odstavte kotlík z ohně a nechte chvíli vychladnout. Pokud jste si přinesli citrón a med či cukr, čaj si dochuťte a můžete začít vychutnávat. Během popíjení čaje si můžete povídat o bylinkách a o tom, jak užitečná je jejich znalost. Zmiňte léčivé účinky, využití v kuchyni a jejich estetickou funkci. Cestou k domovu si můžete společně natrhat bylinky na usušení, abyste měli zásobu na celý rok.

Tahák na výlet

