



**Sociálno-emocionálne učenie prostredníctvom návratu prírody do škôl“ - SEU pre školy**  
**PRÍRUČKA PRE UČITEĽOV - skrátaná verzia**



**Metodická príručka pre učiteľov na podporu emocionálnej inteligencie (EQ) a sociálno - emocionálnych kompetencií detí v materských školách a na prvom stupni základných škôl (SEU) s využitím vonkajšieho prostredia a prírody**

1. Predslov.....	4
2. Stručné vysvetlenie projektu.....	6
3. Predstavenie koncepcie „3 v 1“ .....	10
4. Výsledky zo zahraničia (štúdia).....	12
5. Ako používať túto príručku.....	14
6. Metodické a logistické výzvy - ako ich zvládnuť.....	16
6.1 Problém zavádzania všetkých aktivít do učebných osnov.....	16
6.2 Regulácia využívania vonkajšieho priestoru a času stráveného vonku.....	16
6.3 Čo ak nemáme dostatok vedomostí o prírode a vtákoch.....	17
6.4 Priveľa detí vonku na jedného učiteľa.....	17
7. Výzvy týkajúce sa vonkajšieho priestoru - ako ich zvládnuť.....	18
7.1 Ako naturalizovať dvory.....	18
Od myšlienky k činom.....	18
Rozmanitosť biotopov je zárukou biodiverzity.....	20
Byliny, kríky, stromy - všetko má svoj význam.....	22
Zlepšovanie dostupnosti kvetov a plodov pre opeľovače.....	23
Ktoré rastliny sú najvhodnejšie?.....	25
Rybníky, jazierka, potoky, priehrady a fontány... kúzlo vody.....	27
Záhradkárstvo po celý rok, zdravé životné prostredie a zdravé potraviny.....	29
Zelené plochy s tieňom ako ochrana pred klimatickými zmenami.....	31
Zachovanie biodiverzity - úloha celého spoločenstva.....	32
7.2. Uľahčenie využívania vonkajších priestorov - Ako vytvoriť vonku rôzne druhy atmosféry a rôzne scenáre.....	33
7.2.1 Vytváranie kútikov.....	34
Experimentovanie - voda, piesok atď. ....	34
Ponorte sa do ticha (čítanie, odpočinok atď.).....	34
Interagujte a komunikujte.....	35
Pozorujte prírodu.....	36
Budte tvoriví.....	37
Užívajte si fyzický pohyb.....	38
8. Ako sa naučiť zvládať riziká v predškolskom veku.....	39



9. Podíme von!.....	41
9.1 Základný predpoklad úspešnej realizácie programu:.....	41
a) Prispôsobte sa počasiu, aby ste si ho užili.....	41
b) Príprava na pobyt vonku: Zdravé priestory pre zdravé učenie.....	42
9.2 SEU pre školy - DEŇ VONKU.....	43
9.3 Nápady na aktivity na DEŇ VONKU.....	46
10. Nahliadnite do sveta vtákov.....	53
• Zdravie vtákov.....	54
• Jazyk a komunikácia vtákov.....	59
• Let vtákov.....	62
• Správanie vtákov.....	66
• Emócie a vzťahy vtákov.....	69
• Morfológia tela vtákov.....	73
• Potrava vtákov.....	77
• Zručnosti vtákov.....	78
11. Rozprávky, s ktorými môžete pracovať.....	86
• Hniezdo plné orieškov.....	86
• O čistotnej červienke a zablatenom čude.....	88
• Ako sa bobrík Chrumko nechal oklamať smiechom.....	90
• Hrdličky.....	92
• Odvážny drozdík.....	94
• Pinka a straka.....	96
• Najsilnejší vtáčik.....	98
• Jašterička a vták.....	99
12. Odporúčané knihy pre deti, ktoré môžete použiť.....	101
13. Príloha č. 1 - Súhrn výsledkov štúdie.....	110

# 1. Predslov

Pribúdajúce dôkazy o mnohých benefitoch, ktoré má príroda pre zdravie a pohodu detí, vedú zdravotníkov k tomu, aby stále viac odporúčali byť v kontakte s prírodou, byť s ňou v spojení a tráviť v nej čas. Mnohé štúdie zdôrazňujú, že príroda ponúka príležitosti a skúsenosti, ktoré rôznymi spôsobmi prispievajú k blahu a zdraviu detí, ako je napr. zlepšenie ich fyzického, psychického, sociálneho a emocionálneho vývoja, prostredníctvom priamych, nepriamych aj symbolických skúseností.

Uvedomenie si dôležitosti prírody pre zdravie a pohodu detí sa zintenzívnilo najmä počas pandémie COVIDu-19, v ktorej sa úloha blízkych, dostupných prírodných priestorov stala obzvlášť viditeľnou, základnou požiadavkou pre zdravie a pohodu. Je evidentné, že deti, ktoré si mohli užívať prírodné priestory, lepšie prekonali obmedzenia, ktoré nás, žiaľ, sprevádzali dlho a že tento kontakt bol pre ich zdravie a pohodu veľmi dôležitý.

Pojem zdravie, ako ho od roku 1948 chápe Svetová zdravotnícka organizácia (v zmysle úplného stavu telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nielen samotnej absencie choroby alebo zdravotného obmedzenia), preto v tomto kontexte nadobudol svoj význam. Rovnako ako pojem subjektívnej pohody, ktorý sa v rámci zachovania zdravia zdôrazňuje a ktorý sa vzťahuje na vnímanie, hodnotenie a túžby samotných ľudí - v tomto prípade detí - vo vzťahu k ich vlastnému životu a ktorý sa môže ale nemusí zhodovať s tým, čo odborníci považujú za vhodnejšie pre ich zdravie.

Aj keď máme veľa vedeckých poznatkov o pozitívnych účinkoch, ktoré so sebou prináša priamy pobyt v prírode, a spojenie s ňou, vieme skutočne, ako deti vnímajú prírodu? Aký je ich vzťah k prírode a vnímanie úlohy, ktorú tento vzťah zohráva pri užívaní jej výhod pre zdravie a pohodu? Odpoveď je skôr negatívna, a preto činy, ktoré vykonávame len z pohľadu dospelých, aj keď sú dobre myslené a plánované, majú veľmi evidentné obmedzenia. Ak chceme napredovať v tomto smere, jednoznačne potrebujeme nástroje a rôzne spôsoby, ktoré nám umožnia začleniť schopnosť vnímania pocitov dieťaťa a dať im rovnaký význam ako odborným znalostiam, hoci to môže spočiatku vyvolať mnohé pochybnosti.

V tejto veľkej výzve už máme dostupné konkrétne koncepty, ktoré môžu byť veľmi užitočné, ako napríklad pocit vnútorného spojenia s prírodou, ktorý je u dospelých predmetom mnohých štúdií, ale naopak u detí je prebádaný veľmi málo. Základná myšlienka je jednoduchá: pocit spojenia s prírodou znamená viac, ako len samotné trávenie času v prírode, pretože súvisí s tým, ako subjektívne a ako hlboko si k nej budujeme





vzťah. Emócie (to, čo cítime), rovnako ako kognície (to, čo si myslíme), sa stávajú dvomi kľúčovými prvkami tejto konštrukcie.

V tomto smere má väčšina detí podľa očakávaní odborníkov a pedagógov priaznivé názory na prírodu a pri kontakte s ňou prežíva pozitívne emócie. Ale v momente, keď si dospelí uvedomia, aké dôležité je vedieť, ako deti dávajú prírodným priestorom zmysel, ako im pripisujú význam a ako ich prežívajú a vnímajú, musíme byť pripravení zistiť, že pre niektoré deti je Príroda synonymom pre ľahostajnosť a pre niektorých dokonca evokuje aj negatívne emócie, akými sú osamelosť a strach. Musíme tiež predpokladať, že mnohé deti majú obmedzený prístup k prírode, a preto musíme spolu s nimi, ideálne v rámci podpory ich vlastnej iniciatívy, hľadať kreatívne spôsoby, aby sa príroda dostala do ich obvyklého životného prostredia, ktorého prirodzenou súčasťou je aj škola.

Príručka, ktorú máte vo svojich rukách a ktorú mám tú česť a potešenie predstaviť vám, predstavuje vynikajúci príklad toho, aké dôležité je prelomiť dichotómiu medzi prírodou a neprirodou, prirodzeným a neprirodzeným. Pozrieme sa tiež, ako sa aj za tradične považované neprirodné priestory, ovplyvnené vysokým stupňom urbanizácie, ako sú školy, môžu stať miestom, kde je príroda prítomná kreatívnym, kolaboratívnym a integrovaným spôsobom, spolu s ostatnými aktivitami školského života a ich bezprostredným fyzickým prostredím.

Renaturalizácia mestských priestorov už predstavuje, našťastie, nezastaviteľné hnutie, ktoré sa snaží podporovať lepšie zdravie a kvalitu života ľudí. Na pozitívnu zmenu je ale potrebná spoluúčasť a aktívna účasť všetkých, dospelých aj detí. A aby sme boli jej súčasťou, je zrejmé, že musíme podporovať a školiť rôznych aktérov, ktorí sú v nej potrební, takže cieľom tejto príručky je, aby sa pozitívna zmena stala nevyhnutnou aj pre vás, učiteľov a boli ste jej nositeľmi. Musíme však mať na pamäti, že to malé množstvo detí, ktorých sa vo vedeckých štúdiách pýtali na ich vzťah k prírode, ju definujú ako komplexnú, pretože sa vedci domnievajú, že existuje veľa faktorov, ktoré do tohto vzťahu zasahujú. Z čoho je jasné, že potrebujeme vedieť a naučiť sa oveľa viac o vnímaní a prežívaní pocitov u detí z veľmi odlišných kultúr a z veľmi odlišných životne dôležitých situácií. Predovšetkým však potrebujeme, aby stredobodom tohto všetkého boli vždy deti, aj tie, ktoré sú v situácii zraniteľnosti. A nie ako obyvatelia budúcnosti, ktorými sa jedného dňa ešte len stanú, ale ako súčasní obyvatelia, ktorými už sú. Pozývam preto k pozitívnej zmene ľudí, ktorým je táto príručka určená a ktorí môžu prispieť k tomu, aby boli detské hlasy vypočuté pri vývoji navrhovaných aktivít, pretože majú k tomu veľa čo povedať.

Mónica González-Carrasco  
Profesorka Sociálnej psychológie na Univerzite v Girona  
Girona, 29 september 2023

## 2. Stručné vysvetlenie projektu

Vtáky sú fascinujúce živočíchy a majú veľký ekologický význam. Britskí vedci však upozornili, že za posledných tridsať rokov klesol počet vtákov v Európe o 421 miliónov, čo predstavuje približne pätinu ich celkovej populácie. Podľa štúdie, ktorú uskutočnilo Corneliovo laboratórium ornitológie v máji 2022, dochádza v celosvetovom meradle k poklesu populácie vtákov približne u 48 percent existujúcich druhov.

Vtáky sú jasne viditeľným a významným indikátorom zdravia životného prostredia a ich úbytok signalizuje oveľa širšiu stratu biodiverzity a ohrozenie zdravia a blahobytu človeka (K. Rosenberg, Corneliovo laboratórium 2022). Ochránari upozorňujú, že ak sa tento úbytok nezvráti, prídeme o významné prírodné hodnoty. Ján Gúgh zo Slovenskej ornitologickej spoločnosti SOS/Birdlife Slovensko je presvedčený, že pomôcť môžeme „dôsledným monitorovaním vtáctva a pestovaním vzťahu detí k prírode“, ako aj zriaďovaním oblastí, ktoré budú poskytovať vtákovi celoročný zdroj potravy, možností hniezdenia, vody a prístrešia. Ľudia vo všeobecnosti dokážu len veľmi slabo identifikovať biodiverzitu. U detí sú mylné predstavy o rôznych prírodných druhoch, vrátane vtákov, celkom bežné a pokiaľ sa neriešia, môžu pretrvať až do dospelosti. Ďalším problémom je, že deti, najmä v mestách, sú dnes viac než kedykoľvek predtým odtrhnuté od prírody, čo vedie k „zániku skúseností“ so svetom prírody. Priama interakcia detí s prírodou prostredníctvom učenia sa vonku má pritom množstvo výhod.

Dôkazy naznačujú, že zážitky z detstva získané v prírode môžu pozitívne ovplyvniť správanie dospelých a ich postoj k životnému prostrediu. Často sa zdôrazňuje, že ovládanie základných schopností identifikovať rastliny a živočíchy je nevyhnutným predpokladom pre pochopenie a uvedomenie si významu biodiverzity. Za zvlášť prospešné sa považujú programy založené na učení vonku. Školské areály a pozemky sú cenným zdrojom, ktorý môže poskytovať zážitky a skúsenosti s prírodou a priestor na učenie sa. Učenie sa vonku, vo vonkajšom prostredí školy, má viacero výhod. Jednou z nich je nesporne blízkosť a dobrá dostupnosť školy (úspora peňazí na cestovanie i času na vyučovanie), taktiež možnosť častých návštev (pri dlhodobom štúdiu, či pozorovaní prírody a jej javov), ako aj skutočnosť, že deti sú voči vzdelávacím úlohám pozornejšie, čo zasa zlepšuje ich študijné výsledky, a cítia sa lepšie, keď výučba prebieha v známom prostredí. Skúmanie biodiverzity v školskom prostredí môže v deťoch umocniť zvedavosť a zvýšiť záujem o vedu a prírodu a podporovať ich pro - environmentálne zmýšľanie.

Positívne postoje detí sa utvárajú nielen prostredníctvom vedomostí, ale aj emocionálnou výchovou a rozvojom emocionálnych kompetencií. Ak máme rozvíjať ich vzťah k živočíšnym druhom a svetu prírody, je potrebné emocionálne spojenie. V našom projekte sa domnievame, že emocionálna inteligencia (EQ) a emocionálne kompetencie môžu pozitívne zlepšiť a ovplyvniť postoje a vedomosti detí. Sme presvedčení, že ak školy zavedú programy, v ktorých sa budú spájať aspekty sociálno- emocionálnej výchovy s využívaním vonkajšieho



prostredia, a zároveň budú realizovať environmentálne projekty malého rozsahu, teda „vrátiť prírodu do škôl“, môže to prispieť k súčasnému rozvoju vedomostí, postojov aj emocionálnej inteligencie detí.

Tento program vznikol v spolupráci štyroch krajín. Uskutočnili sme výskumnú štúdiu a vyvinuli a otestovali novú metodiku práce s deťmi vo veku 4 - 6 rokov. Zameriavala sa na poznávanie prírody a druhov vtákov, pričom do nej bolo začlenené sociálno-emocionálne učenie, takzvaná koncepcia „3 v 1“.

Táto sprievodná príručka programom SEU pre školy je výsledkom trojročnej práce, ktorá sa realizovala v rokoch 2020 až 2023, a prináša novú koncepciu práce s deťmi vonku. Veríme, že súvisiaci program aj aktivity sa vám budú spolu s deťmi, i ďalšími živými tvormi vo vašom okolí, páčiť!

Projekt sa realizoval na nadnárodnej úrovni, pričom každý z partnerov doň priniesol jedinečné skúsenosti, zručnosti a znalosti, pričom sme všetci zdieľali naše spoločné hodnoty a ciele. Na projekte spolupracovali títo partneri:



Španielska ornitologická spoločnosť (SEO), ŠPANIELSKO, sa od roku 1954 venuje ochrane vtákov a ich biotopov, vykonáva štúdie s cieľom rozšíriť poznatky o vtákoch, ako aj znalosti, úctu a rešpekt k vtákom a prírode vo všeobecnosti. Spoločnosť SEO sa zameriava na praktickú environmentálnu výchovu a školenia učiteľov, organizuje vzdelávacie kurzy pre žiakov, mládež i dospelých a spolupracuje so základnými a strednými školami a univerzitami po celom Španielsku.

[https://seo.org/?gclid=Cj0KCQiA6LyfBhC3ARIsAG4gkF8xw3LQ7IGY8OZ41I00\\_PNFmftyVFUagjWu1MiIyrVQTP122V4qloMaAt50EALw\\_wcB](https://seo.org/?gclid=Cj0KCQiA6LyfBhC3ARIsAG4gkF8xw3LQ7IGY8OZ41I00_PNFmftyVFUagjWu1MiIyrVQTP122V4qloMaAt50EALw_wcB)



MILANTA, ŠPANIELSKO, sa špecializuje na renaturalizáciu priestorov, v rámci ktorej navrhuje a buduje prvky na podporu biodiverzity v školách. Zameriava sa na rastliny a prírodné prvky na vytváranie záhrad, ktoré poskytujú domov rôznym druhom kvetov, hmyzu a vtákov. Pri pretváraní priestorov sa kladie osobitný dôraz na spoločné vzdelávanie, spoluprácu detí i dospelých a emocionálnu výchovu.

[www.milanta.net](http://www.milanta.net)



BirdLife MALTA (BLM) je najstaršia environmentálna organizácia na Malte a jej poslaním je chrániť voľne žijúce vtáky, ich biotopy a biodiverzitu, pričom spolupracuje s ľuďmi na udržateľnom využívaní prírodných zdrojov. Prostredníctvom projektov zapájania komunity a prírodných rezervácií pomáha Birdlife Malta vytvárať domovy pre prírodu a bezpečné miesta pre sťahovavé i nesťahovavé vtáky. Poslaním organizácie BirdLife Malta v oblasti výchovy a vzdelávania je spájať ľudí s prírodou prostredníctvom formálnych aj neformálnych programov s dôrazom na zážitkové učenie.

<https://birdlifemalta.org/>



Slovenská ornitologická spoločnosť, SOS/Birdlife Slovensko, je súčasťou medzinárodnej organizácie Birdlife International. Organizácia plní svoje poslanie prostredníctvom monitorovania vtáctva a praktickej ochrany (hniezdne búbky, hniezdne plošiny, správa biotopov, vytváranie mokradí). Dôležitou súčasťou jej práce je environmentálna výchova zameraná na zvyšovanie povedomia verejnosti (prostredníctvom prednášok a exkurzií, dobrovoľníckych táborov, publikácií a vzdelávacích programov).

<http://www.vtaky.sk/>



Learning through Landscapes (LtL), VEĽKÁ BRITÁNIA, je popredná charitatívna organizácia vo Veľkej Británii, ktorá sa špecializuje na učenie vonku a hru pri vzdelávaní. Jej odborné znalosti vychádzajú z 30 - ročných skúseností v oblasti praktickej činnosti a výskumu. Cieľom organizácie LtL je umožniť deťom byť v spojení s prírodou, čo má zabezpečiť, aby boli aktívnejšie, viac sa zapájali do učenia, rozvíjali svoje sociálne zručnosti a bavili sa vonku. Organizácia LtL má tiež bohaté skúsenosti s rozvojom programov odbornej prípravy učiteľov, ktoré sa zameriavajú na využívanie vonkajšieho prostredia. Okrem poskytovania metodologickej podpory učiteľom má organizácia LtL aj odborné znalosti v oblasti zmeny školských areálov, ich prepájania s učením sa a hrou vonku a poskytovaním podpory učiteľom v tejto oblasti.

<https://ltl.org.uk/>







Prešovská univerzita (PU), SLOVENSKO. Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky a psychológie Pedagogickej fakulty PU, rozvíja a vedie študijné programy pre budúcich učiteľov materských škôl a prvého stupňa základných škôl. Okrem nich má skúsenosti s realizáciou programov zameraných na sociálno - emocionálnu výchovu, ako aj s realizáciou výskumu. Katedra má skúsenosti s tvorbou metodických materiálov súvisiacich s outdoorovou edukáciou, ktoré získala v rámci projektu TAKE ME OUT ERASMUS+, ako prvá z vysokých škôl na Slovensku.

<https://www.unipo.sk/pedagogicka-fakulta/katedry/kpepp/>



INAK, SLOVENSKO, je mimovládna organizácia, ktorá sa snaží robiť veci „INaK“, podľa možnosti „inovatívne a kreatívne“. Občianske združenie „INaK“ vzniklo v roku 2014 ako skupina ľudí so skúsenosťami v oblasti zavádzania inovatívnych prístupov s využitím aktivizačných metód a IKT vo vyučovaní, ako aj v oblasti tvorby didaktických materiálov, projektového riadenia, organizovania školení, metodických tréningov a ďalších činností v oblasti inovatívneho vzdelávania. Prostredníctvom našich činností sa snažíme podporovať rozvoj ľudských zdrojov. Zameriavame sa na využívanie inovatívnych prístupov a tvorivých metód vo výchovno - vzdelávacom procese a pri práci s rôznymi cieľovými skupinami - deťmi, mládežou i dospelými. Naše projekty podporujú celoživotné vzdelávanie a pomáhajú rozvíjať kľúčové kompetencie. Združenie INAK iniciovalo a viedlo toto partnerstvo na základe svojho predchádzajúceho úspešného medzinárodného projektu TAKE ME OUT ERASMUS+, z ktorého tento projekt - SEU pre ŠKOLY, vychádza. <https://takemeoutproject.eu/>  
[www.trochuinak.sk](http://www.trochuinak.sk)



## 3. Predstavenie koncepcie „3 v 1“

Rozvoj emocionálnej inteligencie a sociálnych zručností detí, najmä v predškolskom veku, by mal kráčať ruka v ruke s rozvojom vzťahu k ostatným živým druhom a prírode. Psychológovia poukazujú na dôležitú úlohu EQ v rámci vzdelávania a podpory rozvoja detí.

Čo vlastne znamená emocionálna inteligencia? Emocionálna inteligencia (EQ) je schopnosť pozorovať a porozumieť našim vlastným pocitom a emóciám a vedieť, ako ovplyvňujú naše správanie, konanie a rozhodovanie. Schopnosť vyjadrovať a ovládať svoje emócie je dôležitá, rovnako ako je dôležité aj rozpoznávanie pocitov iných ľudí a toho, ako by sme mohli reagovať v ich situácii, ak by sme sa v nej ocitli, čo nám umožňuje budovať vzťahy a úspešne komunikovať s inými ľuďmi.

Človek s vysokým EQ dokáže ovládať svoje nálady, rýchlo sa prispôsobuje novým situáciám, rieši konflikty a medziľudské vzťahy, je obľúbený v kolektíve a je priateľský, milý a empatický. Podľa odborníkov je emocionálne zdravie základnou potrebou efektívneho vzdelávania. Deti by mali byť vybavené schopnosťami, ako je sebadôvera, motivácia, starostlivosť o seba, empatia, angažovanosť a uvedomovanie si tohto všetkého, ako aj vnímanie potrieb iných ľudí. Žiaci by sa v škole nemali učiť a memorovať „nasilu“, ale dnes hovoríme o rozvíjaní ich schopnosti učiť sa. Hovorí sa, že ľudia s vysokým EQ dosahujú vo všeobecnosti lepšie výsledky v práci a sú spokojnejší so svojím životom. Rozvíjanie emocionálnych zručností nám môže pomôcť prekonávať rôzne životné prekážky, dosahovať ciele a posilňovať vnútornú motiváciu.

V rámci nášho projektu sme presvedčení, že EQ a emocionálne kompetencie detí môžu ovplyvniť a pozitívne zlepšiť ich postoje a vedomosti. Preto sme program založili na koncepcii 3 v 1, v rámci ktorej sme spojili učenie sa vonku a sociálno - emocionálne učenie s informáciami o vtákoch a svete prírody, aby sme prispeli k zlepšeniu vedmostí, vzťahu k prírode, k sebe navzájom ale i k zdraviu a pohode detí. Sociálno -emocionálne učenie je základom bezpečného a úspešného učenia sa. Zlepšuje zručnosti žiakov, poskytuje im techniky zvládania rôznych situácií a schopnosti uspieť v živote, škole i kariére. Výskum ukazuje, že zaradenie aktivít, či komplexných programov SEU môže znížiť riziko depresí či stresu a zvýšiť pocit pohody. Deti z programov SEU navyše rady chodia do školy.

Takéto programy majú viacero výhod. Žiaci sa učia rozpoznávať svoje pocity a ovládať svoje správanie, chápu perspektívu druhých a sociálne sa navzájom ovplyvňujú. Majú tiež pozitívny postoj k sebe samým, k ostatným ľuďom aj k úlohám, ktoré si vyžadujú väčšiu vytrvalosť - dokážu robiť uvážené osobné a spoločenské rozhodnutia. U detí z programov SEL možno tiež pozorovať pozitívnejšie sociálne správanie a vzťahy s rovesníkmi i dospelými, majú menej problémov so správaním, lepšiu dochádzku a lepšie známky. Z dlhodobého hľadiska majú tieto



deti väčšiu šancu vytvárať dobré rodinné vzťahy, vykazujú lepšie duševné zdravie a prispievajú k aktívnemu občianstvu.

Keď je to dobré pre nich, je to dobré aj pre vás

V programe vás budeme nabádať k tomu, aby ste aj vy pretvorili svoje vonkajšie priestory podľa potrieb detí a vtákov, a vytvorili tak dobré prostredie pre všetkých. Vytvoríte tak paralelu medzi tým, čo potrebujú vtáky, prípadne aj ďalšie živé tvory, aby boli zdravé a bolo im dobre (vodu, rastliny, potravu, tiché miesta), a tým, čo potrebujú deti, aby sa cítili dobre (prírodu, hru, pohyb, tiché miesta).

Pri rozvíjaní svojich priestorov a aktivít môžete prípadne zvažiť nasledujúce otázky: Ako sa dnes cítim? Ako sa podľa mňa dnes majú vtáčiky? Čo vtáčiky potrebujú, aby boli zdravé a spokojné? Čo potrebujem ja, aby som sa cítil/a dobre? Vďaka čomu sa cítim pokojne a spokojne? Čo môžem urobiť, aby som vtáčikom pomohol/pomohla? Čo môžem zmeniť, aby som sa na školskom dvore cítil/a lepšie, alebo aby som niečo zlepšil/a pre vtáčiky/voľne žijúce zvieratká?



## 4. Výsledky zo zahraničia (štúdia)

Výskumná časť tohto projektu sa uskutočnila na školách v štyroch partnerských krajinách. Do výskumu boli zapojené deti, ale i rodičia a učitelia. Údaje zozbierala a analyzovala Prešovská univerzita v Prešove.

Hlavné zistenia tejto štúdie sú uvedené nižšie, súhrnnú správu nájdete v Prílohe č. 1 na konci tohto dokumentu.

### Úvod

Sociálno-emocionálne učenie (SEU) a programy prevencie duševného zdravia sú veľmi obľúbené na celom svete, avšak na hodnotenie ich účinku na deti v materských školách existuje len obmedzený výskum. Prvé roky života človeka sú rozhodujúce tak pre jeho úspech v škole, ako aj pre celý život v dospelosti. Práve v tomto štádiu vykazuje mozog jedinečnú plasticitu a pozoruhodný vývoj. Nervové dráhy sa vyvíjajú prostredníctvom vonkajších podnetov, ktoré zasa majú vplyv na emocionálne, sociálne a intelektové zručnosti a kompetencie detí (Allen a Kelly, 2015).

### Otázky, ktoré sme chceli v rámci výskumu zodpovedať

Po realizácii vzdelávacieho programu, ktorý vznikol v rámci projektu SEU, budú deti predškolského veku:

- mať viac rozvinuté sociálne a emocionálne kompetencie?
- vykazovať prosociálne správanie?
- mať lepšie vedomosti o vtákoch?

Na výskume sa zúčastnilo celkovo 257 detí vo veku 4 až 6 rokov, 30 učiteľov a 299 rodičov. Školy boli rozdelené do troch skupín:

Skupina č. 1, v rámci ktorej deti absolvovali program SEU prevažne vo vnútorných priestoroch.

Skupina č. 2, v rámci ktorej žiaci absolvovali program SEU prevažne vo vonkajších priestoroch.

Skupina č. 3 bola kontrolná skupina. Jej členovia program nerealizovali, ale na začiatku a na konci výskumného obdobia vyplnili dotazníky.





## Výsledky:

Programu SEU sa úspešne podarilo zvýšiť:

- vedomosti a porozumenie detí o vtákoch
- prosociálne správanie detí, pochopenie pocitov druhých, empatiu, prejavenie podpory druhým, pozitívne konanie
- emocionálne kompetencie
- spojenie s prírodou
- pocit pohody
- Využívanie aktivít SEU pozitívne ovplyvnilo rozvoj osobnosti detí predškolského veku. Výsledky nášho výskumu potvrdzujú pozitívny vplyv programu SEU na komplexný rozvoj osobnosti detí predškolského veku z hľadiska sociálno-emocionálnych kompetencií, kognitívnych schopností, prosociálneho správania a duševnej pohody.
- Pobyt vonku mal na väčšinu detí vo vyššie uvedených oblastiach pozitívny vplyv.
- Program SEU u detí významne ovplyvnil širokú škálu výsledkov vo viacerých oblastiach.

Program SEU dosiahol významný efekt vo všetkých skúmaných kategóriách výsledkov: zlepšenie zručností SEU, postoj k sebe a ostatným, pozitívne sociálne správanie, menej problémov so správaním, nižšia emočná úzkosť a zlepšenie vedomostí.

Program SEU významne zlepšil získané kompetencie, čo potvrdzuje zistenia iných štúdií, ktoré potvrdzujú, že SEU program môže zlepšiť komplexnú osobnosť dieťaťa.





## 5. Ako používať túto príručku

V priebehu tvorby tohto projektu sa nám podarilo vyriešiť hlavné problémy, pred ktorými stoja školy a učitelia, keď sa usilujú intenzívne začleňovať učenie vonku a v prírode do svojej každodennej vyučovacej praxe. Cieľom tejto príručky je poskytnúť odpovede a ponúknuť nápady na riešenie prípadných obáv, či problémov, aby každý z vás mohol začleniť učenie vonku a kontakt s prírodou do každodenného života detí. Uvidíte, že sa to dá!

Toto nie je lineárna príručka, nie je tak navrhnutá. Táto príručka vám poskytne konkrétne nástroje a podnety a pomôže vám rozvíjať svoju každodennú vyučovaciu prax z inej perspektívy. Aj keď sa vydáme rôznymi cestami, môžeme všetci dosiahnuť rovnaký cieľ: ponúknuť deťom z akéhokoľvek prostredia reálne možnosti kontaktu s vonkajším prostredím a prírodou. Zlepší sa tým ich environmentálne povedomie a prebudí láska k prírode a k životu ako takému, čo následne prispeje k zlepšeniu ich emocionálnej a sociálnej pohody.

**Posolstvo je veľmi jasné: keď je to dobré pre ne (vtáky), je to dobré aj pre nás (ľudí)! „To“ znamená vonkajšie prostredie, o ktoré sa s nimi delíme. Musíme pochopiť, že sme od prírody navzájom úplne závislí.**

Nejde o to, aby ste prešli naraz od ničoho ku všetkému; ide o to, aby ste zavádzali každodenné návyky do vašej praxe postupne, krok za krokom, bez toho, aby vás to preťažilo. Spočiatku, keď budete chcieť naplno využívať dynamiku a všetky možnosti vonkajšieho prostredia, nemusí to hneď fungovať tak, ako by ste chceli. Vy aj vaše deti potrebujete čas na adaptáciu.

Veľmi často sa stáva, že na začiatku budete mať pocit, že vás množstvo vecí rozptyľuje alebo brzdí. Ak však tieto postupy plne začleníte do každodennej praxe, uvidíte, že toho, čo vás rozptyľovalo, či spôsobovalo obavy, bude ubúdať, pretože chodenie von prestane byť výnimočnou udalosťou, stane sa vašou každodennou rutinou aj žiadanou potrebou a objavia sa pred vami veľmi zaujímavé nové, nekonečné možnosti učenia.

Je veľmi dôležité, aby ste si vy aj deti prestali asociatívne spájať nasledovné: že trieda je na to, aby sme v nej plnili úlohy súvisiace s koncentráciou, a vonkajšie prostredie je na oddych, teda na behanie a pohybové aktivity. Musíme sa dostať do bodu, keď sa budeme aj vonku vedieť sústrediť na čítanie, budeme ticho, aby sme mohli pozorovať vtáky, alebo sa môžeme venovať nejakej činnosti z učebných osnov. Musíme túto doterajšiu zaužívanú predstavu o využití priestorov vnútri i vonku, a tradíciu porušiť, aby sme sa posunuli vpred. A postupne sa prestali báť prenášať čo najviac aktivít zvnútra von.

Čo nájdete v tejto príručke?



V prvom rade sme sa snažili reagovať na hlavné ťažkosti, ktoré nám tlmočili učitelia, ktorí sa zúčastnili na pilotnom testovaní.

Medzi najčastejšie prekážky, s ktorými sa stretávame, patria napríklad problémy týkajúce sa spájania predpísaných učebných osnov, ktoré požaduje vzdelávací systém každej krajiny, s návrhmi SEU ale aj akéhokoľvek iného programu. Ďalej sú to školské dvory a areály škôl, v ktorých je často len veľmi málo priestoru, prírody, alebo ťažkosti spojené so zachovaním prírodných prvkov, ale aj mnohé ďalšie.

Ponúkame vám tiež niekoľko tipov a nápadov, ktoré vám uľahčia vymýšľanie outdoorových aktivít, poskytnú dynamiku a zážitky s možnosťou prispôbovať ich potrebám a záujmom vašich skupín. Veríme, že takto vytvoríme organické prepojenie medzi tým, čo chcete u detí podporovať, potrebujete rozvíjať v rámci učebných osnov a skutočnosťou, že budete chodiť častejšie von a prichádzať do kontaktu s prírodou.

Okrem toho vám ukážeme príklady denného režimu a každodenné uvítacie rituály, ako aj možnosti hlbšieho kontaktu s deťmi, aby ste sa mohli prejavovať, počúvať, pozorovať a rozprávať so svojimi skupinami. Tieto návrhy, v ktorých je jasne začlenený vonkajší a prírodný rozmer, vám pomôžu pri štruktúrovaní denného režimu vašej triedy i školy, pričom budú prispievať k rozvoju sociálnych a emocionálnych zručností detí a ich kompetencií.

A napokon tu nájdete množstvo konkrétnych aktivít, ktoré vám pomôžu naplno využívať uvedenú metodiku v praxi pre potreby vašich detí a žiakov. Aktivity sú usporiadané podľa tematických okruhov s otázkami o vtákoch. Začíname tým, čo nevieme, teda tým, čo nás zaujíma a o čom sa chceme dozvedieť viac, a pokračujeme až po lepšie chápanie vtákov, pričom sa zároveň učíme vyjadrovať a počúvať samých seba a pozorovať veci a ľudí okolo nás.

## Vitajte v programe SEU!

### V tomto programe by sme s vašou pomocou chceli:

- rozvíjať sociálne a emocionálne kompetencie detí
- podporiť u detí poznávanie prírody
- rozvíjať pozitívny vzťah k prírode a vonkajšiemu prostrediu
- posilniť spojenie s prírodou
- prispieť k celkovému rozvoju dieťaťa a jeho telesnej i duševnej pohode!



## 6. Metodické a logistické výzvy - ako ich zvládnuť

### 6.1 Problém zavádzania všetkých aktivít do učebných osnov

Tento program nie je o tom, aby ste robili ešte ďalšiu vec navyše, ale skrátka aby ste robili veci inak – aby ste do svojej praxe jednoducho začlenili pobyt vonku v prírode a zároveň naplňali očakávania vašich učebných osnov.

Napríklad v škole Montserrat Solà v katalánskom meste Mataró, ktorá bola zapojená do našej štúdie a testovania programu, nesie každá trieda názov stromu, ktorý žiaci vysadili pred triedami a ktorý sa naučili hlbšie spoznať. Spojili výlety do prírody, ktoré zvyčajne absolvujú, s témou vtákov, a keď si zriadujú kútiky na podporu čítania, písania, matematických zručností atď., jeden z nich vždy vytvorí vonku. Takto začali deti začleňovať postupne do svojho učenia vonkajší priestor a vytvorili si tam napríklad priestor na sústredenie, pričom chodenie v malých skupinkách im pomáha užívať si pobyt vonku pokojnejšie a tichšie.

*„Jedným z cieľov nášho centra je priblížiť žiakom ich bezprostredné okolie a projekt sme prispôbili vtákom, ktoré žijú na našom dvore a v našom meste. Keďže sme centrum pripojené aj k programu Zelená škola, náš projekt sa zameriava na starostlivosť o životné prostredie. V rámci projektu sme navštívili záhradu, ktorú má škola v poľnohospodárskej oblasti v blízkosti školy. Naše triedy sú pomenované podľa stromov.“ (Učiteľka zo školy Montserrat Solà v meste Mataró)*

### 6.2 Regulácia využívania ihriska a času stráveného vonku

Flexibilný a otvorený rozvrh môže prispieť k začleneniu tohto priestoru mimo času, ktorý denne strávite s deťmi na školskom dvore. Ďalšou možnosťou je uvažovať o priestore školského dvora ako o ďalšej učebni a regulovať jeho využívanie. Ak si rozvrhneme dvor koncepčne, môže nám to pomôcť aj pri jeho rozmanitom využívaní – časť môžeme využívať napríklad ako priestor na manipuláciu s predmetmi, pracovnými nástrojmi (napr. kladivo, pílk, hrable, metlička apod.) a experimentovanie, ďalší na vykonávanie umeleckých a tvorivých činností, ďalší na čítanie rozprávok atď. Neskôr vám napovieme viac!

*„Pred triedami máme ihrisko, a to nám veľmi uľahčilo situáciu. Vytvorili sme stabilný hrací priestor na prenášanie vody a hru s ňou a každý deň sme desiatovali pod naším stromom.“ (Učiteľka zo školy Montserrat Solà v meste Mataró)*



### 6.3 Čo ak nemáme dostatok vedomostí o prírode a vtákoch

Tento argument sa objavil pri viacerých príležitostiach. Často sa bojíme venovať problémom a témam, ktoré nepoznáme do hĺbky, ale kľúčom tohto projektu je objavovať a učiť sa spolu s deťmi a žiakmi. Pre proces učenia sa je dobré, keď deti vidia, že my dospelí nevieme všetko, pretože najdôležitejšie je odovzdať im skúsenosť, poznanie, čo robíme a musíme robiť, ak niečo nevieme. Aké otázky si kladieme? Kde hľadáme informácie? Ako nachádzame a spracúvame odpovede? Je to začiatok kritického, vedeckého a filozofického myslenia a podporuje aj učenie detí!

*„Všetky materiály, ktoré nám poslali, nám pomohli rozšíriť si vedomosti. Učili sme sa spolu s deťmi.“ (Učiteľka zo školy Montserrat Solà v meste Mataró)*

### 6.4 Priveľa detí vonku na jedného učiteľa

Tento problém má rôzne podoby a závisí od kontextu každej krajiny. Jedným z riešení, na ktoré prišli učitelia v Katalánsku (Španielsko), je zapojiť do dozoru aj rodiny a učiteľov na dôchodku. Na jedno dieťa tak pripadne viac dospelých a deti sa budú cítiť príjemnejšie a pokojnejšie, keď pôjdu von.

Mnohé školy, ktoré prijali toto opatrenie, odporúčajú vytvoriť si na začiatku školského roka databázu vhodných osôb a nabádať rodiny, aby takto sprevádzali aj iné skupiny detí v škole, nielen triedu svojho dieťaťa.





# 7. Výzvy týkajúce sa vonkajšieho priestoru - ako ich zvládnuť

## 7.1 Ako naturalizovať dvory

### Od myšlienky k činom

Než začnete s naturalizáciou vonkajších priestorov, je veľmi dôležité zohľadniť ich využitie. Aké činnosti chcete podporovať, aké aktivity sú potrebné na to, aby vonkajší priestor vyhovoval potrebám všetkých detí, potrebám vtákov, drobných živočíchov a rozmanitosti druhov. A predovšetkým majte na pamäti, že toto nie je proces, ktorý prebehne za pár mesiacov, ale v niektorých prípadoch môže trvať aj roky, kým dosiahnete vyvážený, udržateľný a biologicky rozmanitý vonkajší priestor. Ak sa chcete dozvedieť viac, pozrite si tento odkaz: [Zdroje | Prirodzený začiatok](#)

Spojenie detí s prírodou v školách má pozitívny vplyv v mnohých ohľadoch, napríklad:

**Podporuje viaceré oblasti vývoja.** Príroda je dôležitá pre vývoj detí vo všetkých hlavných oblastiach - intelektuálnej, emocionálnej, sociálnej, duchovnej aj fyzickej (Kellert, 2005).

**Podporuje tvorivosť a riešenie problémov.** Štúdie detí na školských dvoroch zistili, že na zelených plochách sa deti venujú tvorivejším formám hry. Pri hre zároveň viac spolupracujú (Bell a Dymont, 2006). Hra v prírode je zvlášť dôležitá pre rozvoj tvorivosti, riešenia problémov a rozvoja intelektu (Kellert, 2005).

**Zlepšuje kognitívne schopnosti.** Blízkosť prírodného prostredia, výhľad naň a každodenné vystavovanie sa prírodnému prostrediu zvyšuje schopnosť detí sústrediť sa a zlepšuje ich kognitívne schopnosti (Wells, 2000).

**Zlepšuje študijné výsledky.** Štúdie z USA ukazujú, že školy, ktoré využívajú vonkajšie učebne a ďalšie formy zážitkového vzdelávania v prírode, napomáhajú významnému pokroku žiakov v oblasti spoločenských vied, prírodných vied, jazykov a matematiky. Žiaci, ktorí boli zapojení do outdoorových programov zameraných na prírodné vedy, zaznamenali zlepšenie výsledkov v skúškach z prírodných vied o 27 % (Americký výskumný inštitút, 2005).

**Zmierňuje príznaky poruchy pozornosti (ADD).** Kontakt so svetom prírody dokáže výrazne zmierniť príznaky poruchy pozornosti už u päťročných detí (Kuo a Taylor, 2004).





**Zvyšuje fyzickú aktivitu.** Deti, ktoré majú skúsenosti so školskými areálmi s rozmanitým prírodným prostredím, sú fyzicky aktívnejšie, viac dbajú na správnu výživu, sú k sebe slušnejšie a tvorivejšie (Bell a Dymont, 2006).

**Zlepšuje výživu.** Deti, ktoré si pestujú vlastnú potravu, častejšie jedia ovocie a zeleninu (Bell a Dymont, 2008) a vykazujú vyššiu úroveň vedomostí o výžive (Waliczek a Zajicek, 2006). Je tiež pravdepodobnejšie, že zdravé stravovacie návyky si zachovávajú počas celého života (Morris a Zidenberg-Cherr, 2002).

**Zlepšuje zrak.** Viac času stráveného vonku súvisí u detí a dospelých so zníženou mierou krátkozrakosti, odborné nazývanej myopia (Americká akadémia oftalmológie, 2011).

**Zlepšuje sociálne vzťahy.** Deti sú múdrejšie, lepšie vychádzajú s ostatnými, sú zdravšie a spokojnejšie, ak majú pravidelne možnosť voľnej a neštruktúrovanej hry vonku (Burdette a Whitaker, 2005).

**Zlepšuje sebadisciplínu.** Prístup k zeleným priestranstvám, či dokonca aj výhľad na zelené prostredie, zvyšuje pokoj, sebaovládanie a sebadisciplínu u mládeže v centrách miest, najmä u dievčat (Taylor, Kuo a Sullivan, 2001).

**Znižuje stres.** Výhľad na zeleň a zelené rastliny znižujú stres u veľmi vystresovaných detí. Výraznejšie výsledky vykazujú lokality s väčším množstvom rastlín, zelenšími výhľadmi a prístupom k prírodným ihriskám (Wells a Evans, 2003).

Podrobnejšie informácie nájdete tu:

([benefits\\_of\\_connecting\\_children\\_with\\_nature\\_infosheet.pdf](#) ([naturalstart.org](#))):



## Rozmanitosť biotopov je zárukou biodiverzity

Pojem „rozmanitosť biotopov“ sa týka širokej škály prostredí, ekosystémov a výklenkov, ktoré sa nachádzajú v určitej geografickej oblasti, vrátane školského dvora vašej materskej školy. Tento pojem úzko súvisí s „biodiverzitou“, ktorá zahŕňa všetky rozmanité druhy rastlín, živočíchov, húb a baktérií, ktoré sa vyskytujú v konkrétnej oblasti. Je dôležité pochopiť, že tieto dva pojmy sú navzájom prepojené, pretože rozsah biotopov priamo ovplyvňuje rozmanitosť druhov, ktorým sa môže v danej oblasti dariť. Rozmanité biotopy zabezpečujú, že tu môže harmonicky spolunažívať širšia škála druhov, z ktorých každý má svoje vlastné a jedinečné ekologické potreby.

Činnosti človeka, ktoré poškodzujú alebo ničia biotopy, môžu, žiaľ, viesť k poklesu biodiverzity. Keď dôjde k strate biotopov, jednotlivé druhy strácajú svoj domov a snažia sa prežiť v zmenenom prostredí. My však máme moc túto situáciu pozitívne ovplyvniť. Úsilie o ochranu prírody sa často zameriava na ochranu rozmanitých biotopov s cieľom ochrániť nespočetné množstvo prírodných druhov, ktoré sú od nich závislé. To podčiarkuje kritický vzťah medzi rozmanitosťou biotopov a biodiverzitou, pričom sa zdôrazňuje význam zachovania rôznych ekosystémov v záujme zabezpečenia dlhodobého zdravia a odolnosti živých systémov našej planéty.

Ako pedagógovia v prostredí materskej školy môžete zohrať významnú úlohu pri zvyšovaní biodiverzity na vašom školskom dvore. Keď vytvoríte miesta bohaté na biodiverzitu, ponúknete deťom možnosť nadviazať hlboký vzťah s okolitým svetom prírody. Pomôže im to uvedomiť si, že všetko živé je navzájom prepojené, čo v nich podporí empatiu a úctu k živým tvorom, s ktorými sa delíme o túto Zem. Navyše ak im už v ranom veku vštepíme zmysel pre biodiverzitu, položíme tým základy ich environmentálne uvedomelého správania do budúcnosti. Vaše dnešné úsilie môže inšpirovať zajtrajších ochranárov.

Premena vonkajších priestorov vašej materskej školy na centrá biodiverzity môže byť inšpiratívnou a vzdelávacou cestou. Nižšie uvádzame niekoľko stratégií, o ktorých môžete pouvažovať, pričom niektoré z nich konkrétnejšie rozoberieme neskôr:





- **Záhrady s pôvodnými rastlinami:** Vytvorte záhrady s pôvodnými rastlinami, ktoré priťahujú miestne voľne žijúce živočíchy, ako sú motýle, včely a vtáky. Tieto rastliny sú prispôsobené podnebiu danej oblasti a poskytnú potravu a úkryt rôznym druhom.
- **Biotopy voľne žijúcej zveri:** Nainštalujte vtáacie búbky, búbky pre netopiere a hmyzie hotely, ktoré poskytnú domov rôznym živočíchom. Poučte deti o význame týchto biotopov a živočíchov, ktoré ich obývajú.
- **Kompostovanie a recyklácia:** Vzdelávajte deti o kompostovaní a recyklácii a v rámci toho zriadte kompostéry a recyklačné stanice. Podporíte tým udržateľné myslenie detí a zároveň zdravie pôdy.
- **Prírodné priestory na hranie:** Navrhňte vonkajšie priestory s prírodnými prvkami, ako sú drevené polená, pníky, skaly či piesok, ktoré v deňoch podporia nápaditú hru a bádanie. Takéto priestory imitujú prírodné prostredie a priťahujú rozmanité druhy.
- **Jazierko alebo vodný prvok:** Ak je to možné, vytvorte malé jazierko, napájadlo pre hmyz a vtáky, alebo iný vodný prvok, ktorý priláka žaby, hmyz, iné drobné živočíchy a vodné rastliny. Poskytne vám to jedinečnú príležitosť na učenie o vodných ekosystémoch.
- **Vychádzky do prírody a objavovanie:** Organizujte vychádzky do prírody, ktoré umožnia deťom pozorovať a spoznávať rôzne rastliny, hmyz a živočíchy v prostredí materskej školy.
- **Sezónne pozorovania:** Povzbudzujte deti, aby pozorovali zmeny v okolitom prostredí v priebehu rôznych ročných období. Pomôže im to pochopiť životný cyklus rastlín a živočíchov.
- **Učebne vonku:** Zriadte vonku priestor pre učebňu, kde bude môcť prebiehať výuka. Deťom tak poskytnete možnosť priamo spoznávať biodiverzitu.
- **Záhradkárske činnosti:** Zapojte deti do sadenia, polievania a starostlivosti o záhradu. Táto praktická skúsenosť v nich podporí zmysel pre zodpovednosť a chápanie sveta prírody.
- **Prírodné umenie a remeslá:** Využívajte materiály, ako sú listy, vetvičky a kvety, na umelecké a remeselné práce. Podporuje to tvorivosť a zároveň spája deti s prírodou.



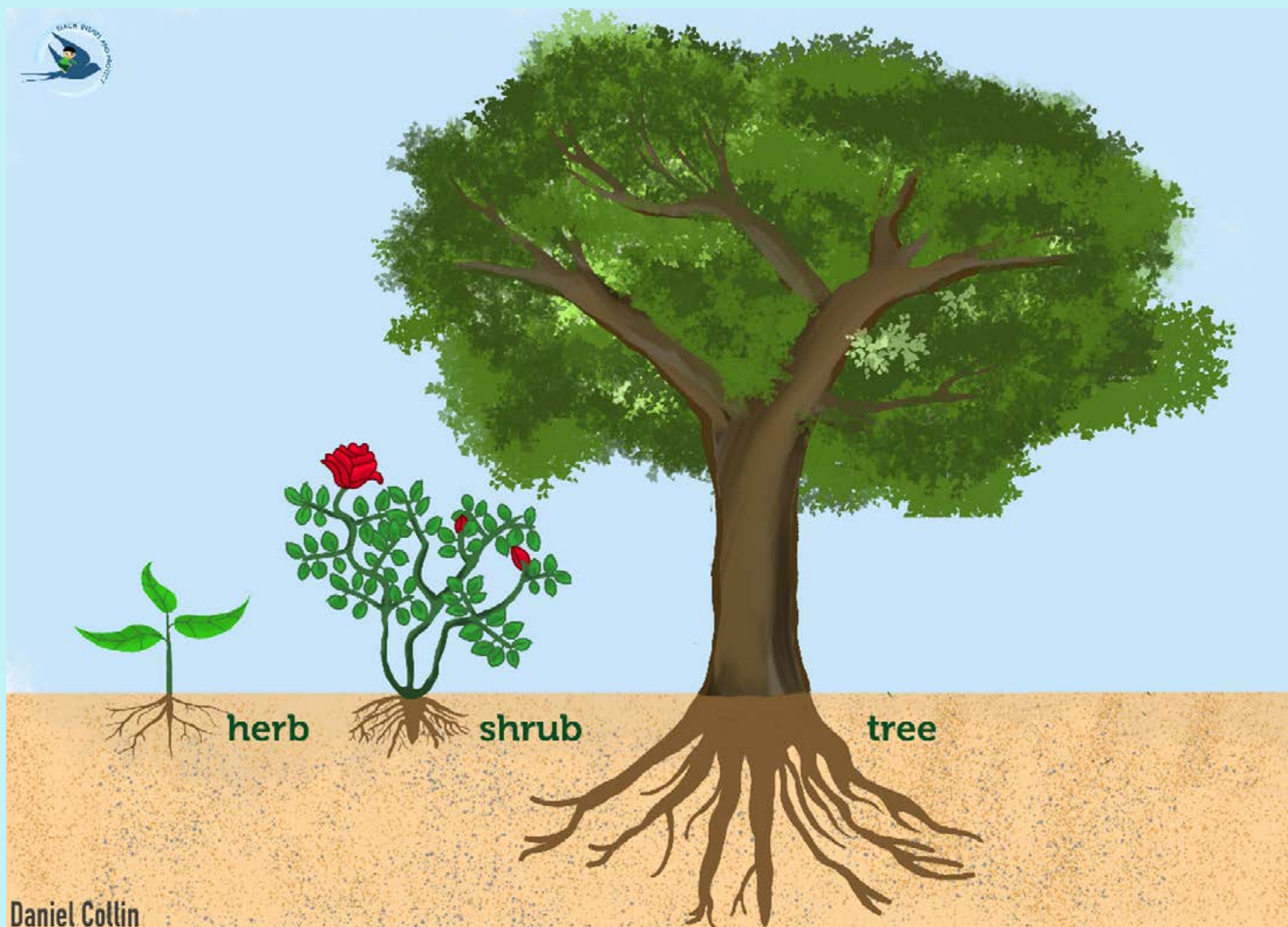
Zvyšovanie biodiverzity vo vonkajšom prostredí materskej školy nie je len o vytváraní bohatého prostredia pre voľne žijúce živočíchy, ale aj o tom, že v malých žiakoch pestujeme zmysel pre úžas, zvedavosť a zodpovednosť voči prírode.

V kontexte materskej školy možno myšlienku rozmanitosti biotopov metaforicky aplikovať na prostredie, v ktorom sa malé deti učia. Tak ako rozmanité biotopy v prírode podporujú život rôznych prírodných druhov, aj materská škola, ktorá ponúka rôzne vzdelávacie priestory a aktivity, podporuje rozmanité potreby a záujmy malých žiačikov. Každý jedinečný „biotop“ v rámci materskej školy poskytuje deťom príležitosť skúmať a rozvíjať rôzne zručnosti, čím podporuje všestrannú vzdelávaciu skúsenosť.

## **Byliny, kríky, stromy - všetko má svoj význam**

Rastliny nám poskytujú čerstvý vzduch a kyslík potrebný na udržanie života na Zemi. Vytvárajú tiež prostredie a zdroj potravy pre rôzne druhy hmyzu, motýľov a drobných živočíchov, čím prispievajú k biodiverzite.

Existujú rôzne druhy rastlín: byliny, kríky a stromy, pričom všetky majú hlboký význam pre prírodu, biodiverzitu a človeka. Byliny majú mäkkú stonku, kríky sú krovité rastliny strednej veľkosti a ich konáre začínajú od zeme, kým stromy sú vysoké a veľké rastliny s drevnatou stonkou.





Niektoré z výhod, ktoré rastliny poskytujú prírode a človeku, sú spoločné pre byliny, kríky aj stromy, zatiaľ čo iné sa týkajú len danej kategórie. Pozrite si tabuľku nižšie.

Význam	Byliny	Kríky	Stromy
Dôležitý biotop a zdroj potravy pre organizmy (napr. opeľovače)	√	√	√
Prevenca erózie a ochrana pred stratou vrchnej vrstvy pôdy (ornice)		√	√
Zabezpečovanie tieňa, znižovanie tepelného stresu a zmierňovanie klimatických zmien			√
Zabezpečovanie mikroklimy, poskytovanie útočiska pre živočíchy, a tým aj podpora biodiverzity		√	√
Kulinárske, liečivé, aromatické a okrasné vlastnosti	√	√	√
Udržateľné záhradníctvo	√		
Ekologická obnova		√	
Kolobeh živín	√	√	√
Hospodárenie s vodou		√	√
Poskytovanie dreva			√
Ekonomické výhody			√
Kultúrne prepojenie a vnútorná hodnota	√	√	√

Rôzne druhy bylín, kríkov a stromov sú nevyhnutné na zachovanie biodiverzity, pretože všetky majú svoj ekologický význam. Prostredníctvom trvalo udržateľných postupov, zalesňovania a vzdelávania môžeme zabezpečiť zachovanie týchto neoceniteľných zdrojov a výnimočného prírodného dedičstva pre budúce generácie.

### Zlepšovanie dostupnosti kvetov a plodov pre opeľovače

Zlepšovanie dostupnosti divých kvetov a plodov počas celého roka zahŕňa podporu zdravého a rozmanitého ekosystému, ktorý napomáha rastu rôznych druhov rastlín. Aj keď voľne rastúce rastliny nemôžete priamo regulovať, môžete podniknúť niekoľko krokov na podporu ich rastu:

- **Podpora pôvodných rastlín:** Podporujte pestovanie pôvodných divých kvetov a plodonosných rastlín. Pôvodné rastliny sú prispôsobené miestnemu podnebiu a pôdnym podmienkam, vďaka čomu sú odolnejšie a pravdepodobne sa im bude dariť počas celého roka.
- **Obnova biotopov:** Pracujte na obnove tých častí školského dvora, ktoré sú znehodnotené alebo poškodené. V rámci obnovy môžete napríklad odstraňovať invázne druhy, realizovať opätovnú výsadbu pôvodnej vegetácie alebo zlepšiť kvalitu pôdy.



- **Šírenie semien:** Pomáhajte so šírením semien tým, že uľahčíte prístup vtákom a ďalším divým zvieratám, aby mohli prirodzene samy rozširovať semená.
- **Hospodárenie s vodou:** Zabezpečte v oblasti stabilné a udržateľné zásobovanie vodou. Ideálne je zachytávanie dažďovej vody a jej využívanie na polievanie rastlín, či tvorba malých jazierok/napájadiel.
- **Vzdelávajte a zvyšujte povedomie vo vašej škole:** Vzdelávajte učiteľov i deti o význame ochrany divokých biotopov a úlohe divých kvetov pri podpore biodiverzity.
- **Podporujte zodpovedné správanie, napríklad neznečisťovanie prírody odpadkami.**
- **Vytvorte záhrady vhodné pre opeľovače:** Výsadba záhrad s rôznymi kvetmi vhodnými pre opeľovače môže do oblasti prilákať opeľovače. Tieto živočíchy zohrávajú nevyhnutnú úlohu pri rozmnožovaní divo rastúcich rastlín. Opeľovačmi sú nielen včely, ale aj motýle, či iné druhy hmyzu a vtáky.



Zvýšiť dostupnosť kvetov a plodov počas celého roka znamená zvýšiť dostupnosť opeľovačov. Ako to však urobiť? Tu je niekoľko stratégií na podporu opeľovačov počas celého roka:



**Vysádzajte pestrú škálu kvitnúcich rastlín:** poskytnete tak opeľovačom nepretržitý zdroj potravy počas všetkých ročných období.



**Využívajte pôvodné rastliny,** ktoré budú pre miestne opeľovače tými najlepšimi zdrojmi. Pôvodné rastliny často ponúkajú viac nektáru a peľu, čím priťahujú rozmanitejšie druhy opeľovačov.





**Zaradte rôzne tvary a farby kvetov:** rozmanité tvary a farby kvetov priťahujú rôzne druhy opeľovačov.



**Vytvorte biotopy, ktoré ponúknu hniezdiská rôznym opeľovačom,** ako sú napríklad včely samotárky, motýle a či iný hmyz. Môže sem patriť aj príprava hmyzích hotelov a hniezdných búdok.



**Vyhňte sa používaniu chemikálií:** pesticídy môžu byť pre opeľovače škodlivé.



**Zriadte zdroje vody:** zriadte plytké zdroje vody, ako sú napríklad vtáacie vaničky alebo malé jazierka, ktoré poskytnú opeľovačom miesto, kde sa môžu napiť.

**Podpora opeľovačov je prospešná nielen pre prírodu, ale má zásadný význam aj pre celosvetovú produkciu potravín a zachovanie biodiverzity!**

### **Ktoré rastliny sú najvhodnejšie?**

Súčasťou tvorby záhrady pre voľne žijúce živočíchy je aj výber rastlín, ktoré sú dobre prispôsobené podnebiu regiónu a dokážu podporovať pestrú škálu voľne žijúcich živočíchov v danej lokalite. Výsadba miestnych druhov rastlín nielenže prinesie vašej záhrade úspech, ale zabráni aj invázii cudzích druhov.

Nižšie uvedený zoznam iste nie je pre vašu krajinu úplný a je pravdepodobné, že niektoré druhy vo vašej krajine ani prirodzene nerastú. Kým začnete s tvorbou záhrady, urobte si malý prieskum a dbajte na to, aby ste **použili len miestne druhy.**







Levanduľa



Tymián



Šalvia



Oregano



Bogenvilea



Oleander



Trávnička



Divé kvety  
(napr. fenikel)



Rozmarín



Stredomorský cyprus



Figa



Granátové jablko

Uvedené rastliny svojimi pestrými farbami, kvetmi bohatými na nektár, hniezdiskami a výživnými plodmi priťahujú rôzne organizmy, opelovače, ako sú včely či motýle, a vtáky.

Pri navrhovaní záhrady pre voľne žijúce zvieratá zvažte použitie bylín, kríkov aj stromov, aby ste týmto voľne žijúcim živočíchom poskytli rôzne úrovne úkrytov a biotopov. Pôvodné divé kvety, ktoré kvitnú v rôznych časových obdobiach, sú skvelé, pretože poskytujú nepretržitú potravu pre opelovače. A tým, že budete podporovať opelovače a poskytovať potravu a prístrešok voľne žijúcim zvieratám, môžete vytvoriť krásnu a udržateľnú záhradu pre voľne žijúce druhy, ktorá prispeje k zachovaniu miestnej biodiverzity, a to aj priamo na vašom školskom dvore!



## Rybníky, jazierka, potoky, priehrady a fontány... kúzlo vody

Rybníky, jazierka, potoky, priehrady a fontány zohrávajú kľúčovú úlohu v ekosystémoch a prostredí človeka. Podporujú rozmanitý vodný život, poskytujú biotopy rastlinám a živočíchom a slúžia ako zdroje vody pre poľnohospodárstvo, priemysel a obce.

Vodné útvary sú bohaté ekosystémy, v ktorých žije široká škála vodných druhov. Uľahčujú kolobeh živín, sú živnou pôdou pre rozmnožovanie rýb a obojživelníkov a poskytujú úkryt rôznym druhom hmyzu a ďalším vodným organizmom. Okrem toho dodávajú krajine estetickú krásu a často sa stávajú ústredným bodom parkov a záhrad. Ľudia pri pohľade na tečúcu vodu a jej zvuk nachádzajú pokoj, preto sú obľúbenými miestami na oddych a relaxáciu. V priebehu histórie mali pre mnohé civilizácie kultúrny a náboženský význam a boli zdrojom inšpirácie pre umenie, literatúru a folklór. Navyše fontány majú ochladzujúci účinok v horúcom podnebí a prispievajú k atmosfére verejných priestorov.

Ochrana a obnova vodných útvarov je pre zachovanie biodiverzity nevyhnutná. Úsilie o zníženie znečistenia, udržanie kvality vody a zachovanie pobrežných biotopov má zásadný význam pre blaho vodných ekosystémov. Vodstvo však v súčasnosti stojí pred nejednou výzvou, ako sú napríklad invazívne druhy, znečistenie spôsobené odtokom vody a ľudskou činnosťou, ničenie biotopov alebo zmena vodných tokov v dôsledku rozvoja.

Vodné útvary ponúkajú aj vynikajúce možnosti vzdelávania žiakov všetkých vekových kategórií. Školské dvory materských škôl s vodnými útvarmi, ako sú malé jazierka alebo potoky, ponúkajú výnimočné príležitosti na hlboké zážitky z učenia. Tieto vodné útvary v rámci školského pozemku slúžia ako miniatúrne ekosystémy, ktoré malým žiakom približujú rozmanitosť prírodných druhov. Od žiab a hmyzu cez vodné rastliny až po vtáky





môžu deti pozorovať týchto obyvateľov zblízka, čo v nich rozvíja zvedavosť a úžas. Okrem toho vodné útvary poskytujú hmatateľné prostredie, ktoré uľahčuje výučbu základných pojmov, ako je potravinový reťazec, biotop či zložitá vzájomná závislosť živých organizmov. Priamym pozorovaním sa tieto abstraktné pojmy stávajú prístupnejšími a zrozumiteľnejšími. Tieto vodné útvary slúžia ako vzdelávacie platformy na skúmanie rastu rastlín a fascinujúceho sveta životných cyklov. Mladá detská myseľ môže pozorovať vodné rastliny a snažiť sa pochopiť ich úlohu pri zabezpečovaní základných biotopov a kyslíka pre život pod vodou. Okrem toho tieto ekosystémy ponúkajú deťom jedinečnú príležitosť byť svedkami životných cyklov, ktoré sa im odohrávajú priamo pred očami. V tomto vodnom prostredí môžu pozorovať pozoruhodnú premenu žubrienok na žaby, fascinujúcu metamorfózu hmyzu či dynamické zmeny ročných období.

Vodné útvary na školskom dvore podporujú zmyslové bádanie a možno ich začleniť do priestorov určených na hry. Deti sa môžu hrať s vodou, pozorovať vlnenie a odrazy na vode a venovať sa nápaditým činnostiam, ktoré podporujú tvorivosť a kognitívny rozvoj. Učitelia môžu pripravovať aktivity, ako sú prechádzky v prírode, ponáranie v jazierku či umelecké projekty súvisiace s vodou, pri ktorých sa využívajú vodné útvary ako vzdelávacie nástroje.

Včasné spoznávanie vodných útvarov zvyšuje v deťoch povedomie o význame ochrany biotopov. Deti si rozvíjajú empatiu k živým tvorom, s ktorými sa stretávajú, a vštepujú si tak pocit zodpovednosti za ich blaho. Chápaním biodiverzity vo vodných útvaroch sa v deťoch rozvíjajú hodnoty ochrany prírody a úcty k nej. Ako budú postupne rásť, tieto hodnoty sa môžu ďalej prenášať do ich postojov a činov.



## Záhradkárstvo po celý rok, zdravé životné prostredie a zdravé potraviny

Záhradkárstvo na školách môže prispieť k vzdelávaniu detí o tom, ako sa máme starať o životné prostredie a aké dôležité je chrániť prírodné biotopy. Môže tiež pomôcť pri riešení niektorých environmentálnych problémov, pred ktorými stojíme ako spoločnosť, ako je napríklad zmena klímy či strata biotopov.

Vďaka záhradkárstvu na školách môžu mať žiaci k dispozícii zdravé a čerstvé potraviny, učiť sa spoznávať pôvod potravín a lepšie si vyberať, čo si položia na tanier.

Ak chcete na školskom pozemku vytvoriť záhradkársku oblasť, musíte sa riadiť týmito základnými krokmi:

- Získajte povolenie od vedenia školy.
- Zapojte svoju komunitu (učiteľov, rodičov, detí): naplánujte stretnutia na brainstorming, pričom ponúknete rôzne termíny a časy, aby ste prilákali čo najviac jednotlivcov.
- Zorganizujte si skupinu: zvolte menší výbor, ktorý bude zodpovedný za riadenie projektu. Potom stanovte ciele záhradkárskeho programu.
- Navrhňte záhradu. Bude to závisieť od dostupnej plochy. Majte na pamäti, aby ste pestovali prednostne zimujúce rastliny, pretože v júli a auguste žiaci nebudú chodiť do školy, takže ak chcete, aby pozorovali a učili sa pri práci v záhrade, musíte použiť rastliny, ktoré rastú od novembra do júna. V opačnom prípade je dôležité, aby ste našli niekoho, kto bude môcť realizovať projekt počas leta.
- Identifikujte potreby a získajte zdroje.
- Nájdite spôsoby financovania a finančné prostriedky.
- Vážte si dobrovoľníkov. Nie všetku prácu musia vykonávať žiaci a učitelia, dobrovoľníctvo rodičov má vysokú hodnotu. Niektorí rodičia môžu mať bohaté odborné znalosti a môžu tiež pomôcť so spustením projektu a jeho realizáciou. Zapojenie rodičov prispieva k zhodnocovaniu projektu.
- Využite záhradkárstvo nielen na to, aby ste sa dozvedeli viac o pestovaní rastlín a ďalších ekologických otázkach, ale záhradkársky projekt využite aj na to, aby ste sa rozprávali o:
  - konzumácii zeleniny
  - význame zdravej výživy
  - produktoch a výrobkoch z blízkeho okolia
  - sezónnom charaktere potravín, ktoré konzumujeme
  - zaujímavých receptoch zo zeleniny pre zdravú výživu
  - kultúrnych aspektoch niektorých produktov, ktoré pestujeme.

Prostredníctvom projektu školskej záhrady je možné pracovať na všetkých aspektoch učebných osnov. Okrem toho sa pri ňom zlepšujú vzťahy medzi deťmi v rámci spoločnej činnosti, podporuje sa spolupráca a uľahčuje kontakt s prírodou.







## Zelené plochy s tieňom ako ochrana pred klimatickými zmenami

Ak chceme prispieť k zmierňovaniu klimatických zmien, prispôbiť sa im a zlepšiť kvalitu života občanov a najmä detí, dôrazne sa odporúča vytvoriť na školských pozemkoch zelené plochy s tieňom. Poobzerajte sa po ploche s tieňom, ak ešte žiadnu nemáte, zriadte si ju. Pamätajte na dôležitú úlohu stromov. Potom vysadte stromy na miestach s pôdou, ktorá umožňuje aj rast bylinnej a krovinatej vegetácie.

Napríklad v Stredomorí, ktoré je jednou z oblastí najviac postihnutých klimatickými zmenami, sa budú prijímať opatrenia na riešenie dôsledkov narastajúcich teplôt a čoraz častejších vln horúčav v podobe rozširovania zelených plôch a oblastí s tieňom a inštalácie vodných fontán na školských ihriskách. Cieľom týchto opatrení je chrániť deti pred uvedenými a ďalšími rizikami, ktoré so sebou nesie zmena klímy, a zlepšiť tak adaptáciu škôl na novú situáciu. Dokonca bude v súvislosti so zvyšujúcimi sa teplotami potrebná aj konsolidácia priestorov, v ktorých sa môžu žiaci „učiť a cítiť sa príjemne“, a minimalizácia vplyvu emisií skleníkových plynov na toto vzdelávacie prostredie.



## Zachovanie biodiverzity - úloha celého spoločenstva

Biodiverzita – pojem, ktorý zahŕňa neuveriteľne širokú škálu foriem života na našej planéte, je nielen zdrojom krásy a obdivného úžasu, ale aj kľúčovým základom stability, udržateľnosti a odolnosti ekosystémov. Keď si uvedomíme, akú zásadnú úlohu zohráva vzdelávanie od útleho veku pri formovaní postojov a hodnôt, je zjavné, že zachovanie biodiverzity nie je len zodpovednosťou vládnych predstaviteľov a ochranárskych organizácií, ale je to spoločný záväzok celého výchovno-vzdelávacieho spoločenstva, vrátane materských škôl.

Materské školy slúžia ako počiatočný odrazový mostík na vzdelávacej ceste dieťaťa, kde možno zaslať semienka environmentálneho povedomia. Tieto roky formovania sú rozhodujúce pre vstúpanie základov starostlivosti, zvedavosti a pochopenia sveta prírody. Keď pedagógovia začlenia do vzdelávacieho procesu diskusie o biodiverzite veku primeraným spôsobom, môžu tým podporiť celoživotné spojenie malých detí s ekosystémami, ktoré ich obklopujú. Jednoduché aktivity, ako je pozorovanie miestnych rastlín a živočíchov, starostlivosť o triednu záhradku alebo spoznávanie rôznych biotopov prostredníctvom rozprávok, v nich môže vzbudiť nadšenie a záujem.

Materské školy môžu vo svojich areáloch vytvoriť miniatúrne ekosystémy, ako sú napríklad motýlie záhrady alebo malé jazierka, ktoré poskytnú deťom praktickú príležitosť priamo sledovať biodiverzitu v akcii. Využívaním rôznych vyučovacích metód, ktoré vyhovujú rôznym štýlom učenia, môžu pedagógovia zabezpečiť, aby každé dieťa získalo základné poznatky o význame biodiverzity.

Okrem toho môžu pedagógovia využívať jednoduchý jazyk a interaktívne nástroje, ako sú hry a vizuálne pomôcky, aby deťom predstavili pojmy ako potravinový reťazec, biotopy zvierat či životný cyklus rastlín. Tieto rané základy pripravujú pôdu pre pokročilejšie ekologické chápanie, keď budú deti napredovať na svojej ceste za vzdelaním.

Na záver možno povedať, že materské školy zohrávajú nevyhnutnú úlohu pri pestovaní zárodkov zodpovednosti za životné prostredie. Pestovaním lásky k prírode, chápania biodiverzity a zmyslu pre správcovstvo (angl. stewardship) od útleho veku prispievajú materské školy k širšej celosvetovej úlohe zachovania bohatej tapisérie života na našej planéte. Prostredníctvom spoločného úsilia v rámci celého vzdelávacieho spoločenstva, vrátane pedagógov, rodičov a žiakov, sa poslanie ochrany biodiverzity stáva dosiahnuteľným a udržateľným.





## **7.2. Uľahčenie využívania vonkajších priestorov - Ako vytvoriť na dvore rôzne druhy atmosféry a rôzne scenáre**

Školské ihrisko je priestor, kde je možné rozvíjať viacero rozmerov. Dobrá koncepcia, ktorá bude zohľadňovať využitie a organizáciu priestoru, nám môže pomôcť posilniť a zlepšiť prvky, ktoré sú kľúčové pre kognitívny vývoj a procesy učenia vo viacerých oblastiach.

Vyzývame vzdelávacie komunity, aby si kladli otázky a vymýšľali vnútorné a vonkajšie učebne podľa toho, čo chcú, aby sa dialo vonku z hľadiska učenia, pocitov/potešenia detí a rozvoja ich kompetencií a zručností. Z tohto pohľadu môžete prehodnotiť využitie každého priestoru.

Ak chceme uskutočniť potrebnú premenu, bolo by dobré, aby sa vzdelávacie spoločenstvo na komunikačnej úrovni radilo s učiteľmi, rodinami, mestskou radou a čo najväčším počtom miestnych „spojencov“. Ak bude fungovať komunikácia, oveľa ľahšie nájdete nositeľov zmien, myšlienok a pomoci.

Myslíme si, že najhlbšie a najúspešnejšie premeny sú tie, ktoré sa robia postupne. Nemusíte zmeniť hneď všetko naraz, môžete to robiť po etapách, každý rok jeden krok. Využite všetky sviatky, oslavy a rôzne špeciálne dni na spoluprácu s rodinami!

Nižšie nájdete súbor obrázkov s prvkami, ktoré sú vhodné pre triedu vonku.





## 7.2.1 Vytváranie kútikov

Experimentovanie - voda, piesok atď.

Sme presvedčení, že experimentovanie je najlepší spôsob, ako rásť a učiť sa, ako na vlastné oči vidieť, ako ručná sila ovplyvňuje mechanizmus a zasahuje do prúdenia vody, a dodáva tak hre aj ihrisku pridanú hodnotu.



Škola Monsignora Jacinta Verdaguera (Katalánsko, Španielsko)



Ponorte sa do ticha (čítanie, odpočinok atď.)

Priestor na spomínanie, stíšenie a „neviditeľnosť – bezpečný úkryt“. Priestor, kde sa dá ukryť a vytvárať nápadité stretnutia. Živé prvky zabezpečujú komplexné a zmysluplné vzdelávanie.



Interagujte a komunikujte

Priestor na spontánne stretávanie.



Škola Bellvitge (Katalánsko, Španielsko)





Pozorujte prírodu  
Pozorovateľňa na rozširovanie poznatkov o životnom prostredí.



Pustovňa Sant Roc Paüls (Katalánsko, Španielsko)





Bud'te tvoriví

Tvorivý kútik

Priestor, kde sa zbíha tvorivé dianie, viacúčelový a tvorivý priestor na hodiny v prírode alebo dramatické predstavenia (rolové, či divadelné hry), ktoré obohatia zážitok z pobytu vonku.



Škola Ítaca (Katalánsko, Španielsko)



Škola Gayarre (Katalánsko, Španielsko)

Užívajte si fyzický pohyb  
Kútik na podporu iného pohybu ako športového.  
Rozvoj motorických zručností a rovnovážnych schopností pre deti od troch rokov.



Škola Til·ler (Katalánsko, Španielsko)



Xirinacs (Katalánsko, Španielsko)



## 8. Ako sa naučiť zvládať riziká v predškolskom veku

Ak by som sa ako pedagóg spýtal rodiča, či by chcel, aby som jeho dieťa vystavil riziku, odpoveď by určite znela „nie“. Ale ak by som sa ho spýtal, či by chcel, aby som jeho dieťa vystavil výzve, očakával by som kladnú odpoveď. Je dôležité zdôrazniť, že každý z nás vníma riziko inak. To, čo vyhovuje mne, môže byť pre iných už príliš. Vo vzdelávacom prostredí je dôležité diskutovať, spochybňovať a posudzovať riziká v priestoroch, ktoré využívate, a to bez ohľadu na to, či sa nachádzajú v rámci školy alebo za jej múrmi, pokiaľ využívate priestory, ako sú parky, lúky alebo lesy.

Väčšina toho, čo robíme, nesie so sebou určitú mieru rizika, či už používame nožničky, prechádzame cez cestu alebo riadime auto. Robíme to bez toho, aby sme sa vôbec zamýšľali nad tým, aké riziko to obnáša. Sú to veci, ktoré sme sa naučili a vykonávame tak často, že ich už nepovažujeme za nebezpečné. To isté by sme mohli povedať o vonkajších priestoroch. Časom a praxou sa môže spôsob nášho myslenia zmeniť a môže sa stať súčasťou nášho každodenného života. Čím častejšie budete chodiť von, tým viac návykov si vypestujete a zároveň si lepšie uvedomíte, čo potrebujete, výsledkom čoho bude lepšie sebaovládanie, pretože to bude jednoducho súčasť bežného dňa.

Naučiť sa posudzovať mieru rizika a možné dôsledky konania – to všetko prichádza časom, ako rastieme a vyvíjame sa. Ak naše deti vystavíme určitým uváženým rizikám, vyvinú si zmysel pre opatrnosť, schopnosť identifikovať potenciálne problémy, objavovať ich riešenia a pociťovať úspech, keď sa im podarí zdolať prekážku a splniť úlohu. Pomáha im to budovať si sebaúctu a pozitívny obraz o sebe samom.

Riziká, ktoré všetci podstupujeme, nemusia byť len fyzické, ale aj sociálne a emocionálne. Pre niektoré deti môže byť už len samotný pobyt vonku, najmä ak ide o menej známe prostredie, emocionálnou výzvou. Už len tá rozľahlosť otvoreného priestoru je pre ne niečo, s čím sa musia vyrovnávať a naučiť sa ovládať tam svoje správanie. Vo vonkajšom prostredí sa deti stretávajú s novými **zmyslovými zážitkami**, ako je napríklad vietor vanúci cez listy stromov, spev vtákov, nové vizuálne podnety či nové vône. Sú tu aj fyzické aspekty, ako napríklad lezenie po rôznych predmetoch, premiestňovanie konárov alebo iných nájdených materiálov či beh po nerovnom teréne. Byť v skupine a musieť komunikovať s ostatnými alebo rozprávať sa s druhým dieťaťom, keď nesiete spolu ťažký konár, aby ste si postavili prístrešok, poskytuje príležitosti na rozvoj sociálnych a vzťahových zručností. Keď človek prekoná výzvu, či už si ju stanovil on sám alebo niekto iný, má možnosť zamyslieť sa nad tým, ako sa cíti, a rozvíjať vlastnú sebadôveru, sebaúctu a odolnosť.



Deti sa môžu podieľať na posudzovaní rizík spojených s novými priestormi alebo vonkajším vybavením. Môžete zozbierať ich obavy alebo nápady, ako vyriešiť niečo, čo môže predstavovať problém. Možno sa dokonca rady zapoja aj do určovania „pravidiel“, ako používať a prenášať vybavenie. Nech zvolíte akýkoľvek prístup alebo prijmete akékoľvek rozhodnutie, žiaci by mali tento proces „vidieť“. Nenahrádza to vašu prípravu ani úsudok, ale je to nevyhnutný prvok učenia detí o tom, ako posudzovať riziká. Dobrým príkladom prijateľného a primeraného rizika by mohlo byť učenie sa behať – činnosť, ktorú by sme všetci podporili a bez námietok prijali. Nezakázali by ste predsa behanie len preto, že počas športového dňa alebo na ihrisku došlo k jednému pádu. Okrem toho by sme predsa očakávali, že pedagógovia budú v tejto veci rozumne rozhodovať – na športovom dni podporíte rýchlejšie behanie, na školskej chodbe zasa chôdzu.

Je dôležité, aby ste sa zamerali na skutočné a významné riziká. Drobné pošmyknutie alebo pád na tráve, škrabance či odreniny sa v hodnotení rizík neobjavia, sú prirodzenou súčasťou učenia. Pád z predmetu, ktorý je súčasťou vybavenia na hranie a je dostatočne vysoko na to, aby spôsobil vážnejšie zranenie, však áno. Úrad pre ochranu a bezpečnosť zdravia vo Veľkej Británii považuje za závažné riziká tie, ktoré majú za následok zlomeniny kostí, poranenia hlavy alebo zranenie/úraz, ktorý môže v budúcnosti predstavovať pre človeka obmedzenie, prípadne ešte horšie.

Zatiaľ čo niektoré výhody riskantnej hry alebo výzvy sú dlhodobejšie, niektoré riziká môžu byť bezprostredné, resp. okamžité – takže je tu viacero rizík aj výhod zároveň. V prípade nášho príkladu s behaním je napríklad zrážka na chodbe pri behaní evidentne okamžitá, avšak medzi dlhodobé priaznivé účinky behania patrí väčšia fyzická gramotnosť a zdatnosť, zlepšenie zdravia a v neposlednom rade aj potenciálna športová kariéra v budúcnosti alebo spôsob aktívneho trávenia voľného času.

Keď to zhrnieme, pre zdravý vývoj detí je nevyhnutné, aby sme im poskytovali aj primerané riziká a výzvy.



## Odkazy

Allen, L. R. & Kelly, B. B. (2015). *Transforming the Workforce for Children Birth Through Age 8: A Unifying Foundation*. National Academies Press (US). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310550/>

Bancino, R. & Zevalkink, C. (2007). *Soft Skills: The New Curriculum for Hard-Core Technical Professionals. Techniques: Connecting Education and Careers*. 82.

CASEL (2005). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning programs - Illinois edition*. Retrieved from <https://casel.org/safe-and-sound-an-educational-leaders-guide-to-evidence-based-social-and-emotional-learning-programs-illinois-edition/>

Fedorko, V. (2020). *Outdoorová edukácia v materskej škole*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.

Fedorko, V. (2023). *Social & emotional learning through bringing nature back to schools - SEL for schools. The impact of the SEL program on cognition, knowledge and social-emotional competencies of preschool children*.

Fedorko, V. (2024). *Simulácia prosociálneho správania a empatie detí predškolského veku formou paradigmy outdoorovej edukácie*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.

Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). *Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social and emotional learning*. *American Psychologist*, 58(6-7), 466-474. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.466>

Houghton, T. & Proscio, T. (2001). *Hard Work on Soft Skills: Creating a "Culture of Work" in Workforce Development*.

Kyllonen, P. C., Walters, A. M., & Kaufman, J. C. (2005). *Noncognitive Constructs and Their Assessment in Graduate Education: A review*. *Educational Assessment*, 10(3), 153-184. [https://doi.org/10.1207/s15326977ea1003\\_2](https://doi.org/10.1207/s15326977ea1003_2)

Papadopoulos, D. (2020). *Effects of a social-emotional learning-based program on self-esteem and self-perception of gifted kindergarten students: A pilot study*. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 8(3), 1275-1290. DOI: <http://dx.doi.org/10.17478/jegys.779438>

Sabol, M. & Gombár, M. (2023). *Sociálno-emocionálne učenie a dieťa predškolského veku. Vplyv programu SEL na kogníciu, vedomosti, emocionálnu kompetenciu, vzťah k prírode a well-being u detí predškolského veku*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.

Weissberg, R., Durlak, J., Domitrovich, C., & Gullotta, T. (2015). *Social and Emotional Learning - Past, Present, and Future*. In Joseph A. Durlak, Celene E. Domitrovich, Roger P. Weissberg, and Thomas P. Gullotta (Eds), *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice* (pp. 3-19). Guilford Press.

<https://eduworld.sk/cd/lenka-nezbedova/6881/poznate-nadhernu-rozpravku-o-tom-ake-su-objatia-dolezite-detom-ju-rozpravaj-miro-jaros>

**Názov: „Keď je to dobré pre nich, je to dobré aj pre vás - Sociálno-emocionálne učenie prostredníctvom návratu prírody do škôl“ - SEL pre školy, PRÍRUČKA PRE UČITEĽOV. Sociálno-emocionálna výchova detí v materských školách a na prvom stupni základných škôl (SEL) na podporu emocionálnej inteligencie (EQ) a sociálno-emocionálnych kompetencií detí s využitím vonkajšieho prostredia a prírody**

Autori: Júlia Moya Garcia, Cristina Sánchez, Janka Sýkorová, Mária Balážová, Claire Abercrombie

Recenzenti: Vladimír Fedorko, Milica Sabol, Matej Repel, Jane Mackenzie, Anna Garcia, Jordi Prieto, Stefania Papadopol, Alessandra Loria, Adriana Kováčová

Preklad do slovenčiny: Zuzana Turiničová

Grafický dizajn: Richard Weber

Vydavateľ: INAK, Slovensko

Rok vydania: 2023

Prvé vydanie

Počet strán: 114

Publikácia neprešla jazykovou úpravou.

ISBN: 978 - 80 - 974377 - 9 - 4

EAN: 97880974377

**Projekt spolufinancuje európske spoločenstvo, projekt ERASMUS+. Číslo projektu: 2020-1-SK01-KA201-078325**

**Názory uvedené v tejto príručke sú názormi projektového partnerstva SEL pre školy a nemusia vyjadrovať názory EÚ.**

**project partnership and do not have to express the opinions of the EU.**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union