

Lektorské listy - Tematický výlet

Jarní krajina a proměny prostředí

Vnímání přírody, proměny krajiny a osobní odpovědnost za prostředí kolem nás

Obsah

1.	Informace o aktivitě.....	1
2.	Příprava před výletem	2
3.	Struktura výletu	3
4.	Závěr výletu	6
5.	Symbolické zakončení.....	6
6.	Ekologický přesah	7
7.	Inspirace pro další navazující aktivity	7
8.	Přílohy, které můžete využít	7

1. Informace o aktivitě

CHARAKTERISTIKA

Tematický výlet s ekologickým přesahem

POPIS

Tematický výlet propojuje společný pobyt v přírodě, pozorování krajiny a neformální povídání o proměnách životního prostředí během života účastníků.

Výlet využívá konkrétní místa v krajině jako podnět k rozhovoru o ekologii, udržitelnosti, změnách měst a krajiny, vztahu člověka k přírodě a možnostech osobního přispění k ochraně prostředí.

Vedoucí výletu během cesty zařazuje krátká zastavení, otázky a podněty k zamyšlení.

OMEZENÍ

- venkovní prostředí a chůze v přírodě
- vhodné přizpůsobit trasu fyzickým možnostem skupiny
- doporučeno pohodlné oblečení a obuv
- v jarním období vhodné upozornit na proměnlivé počasí

CÍL

- podpořit vnímání přírody a krajiny
- otevřít témata proměn životního prostředí během života účastníků
- propojit osobní zkušenosti seniorů s ekologickými tématy
- ukázat, že ekologická témata souvisejí s běžným životem a konkrétními místy
- podpořit zamyšlení nad tím, co může každý člověk dělat pro své okolí

NA CO ÚČASTNÍKY NALÁKAT

- společný výlet a pobyt v přírodě
- jarní krajina a kvetoucí stromy
- sdílení vzpomínek a zkušeností
- neformální povídání během cesty
- zastavení a vnímání přírody kolem sebe

HLAVNÍ EKOLOGICKÁ TÉMATA

- proměny krajiny a měst
- vztah člověka a přírody
- sucho a změny klimatu
- úbytek zeleně
- odpady a spotřeba
- veřejná doprava a udržitelná doprava
- význam zeleně pro člověka
- osobní odpovědnost za prostředí

Pro koho je výlet vhodný

VHODNÉ PRO

- seniory
- mezigenerační skupiny
- účastníky se zájmem o přírodu a krajinu
- skupiny se zájmem o ekologii a udržitelnost

DOPORUČENÍ

- ideální velikost skupiny: 15–30 osob
- vhodné plánovat dostatek zastavení a možnost odpočinku
- doporučeno pohodlné tempo a prostor pro diskusi

2. Příprava před výletem

Organizační příprava

- vybrat trasu s přírodními i městskými prvky
- ověřit dostupnost veřejnou dopravou
- naplánovat vhodná místa pro zastavení
- ověřit možnosti posezení a WC
- přizpůsobit délku trasy možnostem skupiny

Obsahová příprava

Vyberte 1–2 hlavní témata, ke kterým se budete během výletu vracet.

Doporučená témata:

- Jak se proměnila krajina během života účastníků
- Co se změnilo k lepšímu a co naopak znepokojuje
- Význam zeleně a přírody pro člověka
- Veřejná doprava a udržitelný způsob cestování
- Co může každý člověk dělat pro své okolí

Doporučení pro lektora

- Nesnažte se „učit“, ale spíše otevírat témata.
- Nechte dostatek prostoru pro vzpomínky a sdílení zkušeností.
- Využívejte konkrétní místa v krajině jako podnět k rozhovoru.
- Nebojte se ticha a chvílí pozorování.
- Nepřetěžujte skupinu negativními informacemi — důležitá je i naděje a inspirace.

Pomůcky a materiály

Možné pomůcky:

- kartičky s otázkami
- fotografie krajiny „dříve a dnes“
- jednoduchý pracovní list
- staré fotografie města nebo krajiny
- drobný dárek na závěr (např. semínka nebo kartička s citátem)

3. Struktura výletu

1. Úvod před začátkem cesty

Co může lektor říct

„Dnes nepůjdeme jen na výlet. Zkusíme si během cesty více všimnout krajiny kolem nás a společně přemýšlet o tom, jak se příroda a prostředí během našeho života proměnily.“

Možné úvodní otázky

- Jaká místa v přírodě máte nejraději?
- Co se podle vás během života nejvíce změnilo?
- Máte pocit, že lidé dnes vnímají přírodu jinak než dříve?

Možné formy

- krátké sdílení ve dvojicích
- každý řekne jednu vzpomínku
- hlasování rukou

2. Zastavení během výletu

Vedoucí nemusí využít všechna zastavení. Vybere si podle času, atmosféry a skupiny.

ZASTAVENÍ A – Cesta krajinou

Téma

Proměny krajiny během života účastníků

Co může lektor říct

„Krajina kolem nás se neustále mění. Některé změny vnímáme pozitivně, jiné nám mohou dělat starosti.“

Možné otázky

- Jak vypadala krajina dříve?
- Co se změnilo k lepšímu?
- Co vám dnes v krajině chybí?

Možné formy

- vzpomínky na dětství
- sdílení zkušeností
- společná diskuse

ZASTAVENÍ B – Stromy a jarní příroda**Téma**

Význam přírody pro člověka

Co může lektor říct

„Jaro často připomíná, jak důležitá je příroda pro naši psychickou pohodu, klid a radost.“

Možné otázky

- Co ve vás vyvolává jarní příroda?
- Jaké stromy nebo místa máte spojené s dětstvím?
- Proč člověk potřebuje kontakt s přírodou?

Možné formy

- tiché pozorování
- sdílení pocitů
- zapojení smyslů — vůně, zvuky, barvy

ZASTAVENÍ C – Město a životní prostředí**Téma**

Proměny měst a ovzduší

Co může lektor říct

„Mnozí lidé vnímají, že některé věci se zlepšily — například čistota ovzduší nebo stav některých řek. Zároveň ale vznikají nové problémy.“

Možné otázky

- Co se podle vás zlepšilo?
- Co vás dnes znepokojuje?
- Jaké změny ve městě vnímáte nejvíce?

Možné formy

- společná diskuse
- jeden člověk = jedna změna
- sdílení zkušeností

ZASTAVENÍ D – Sucho a voda v krajině**Téma**

Změny klimatu a krajiny

Co může lektor říct

„Mnoho lidí dnes vnímá větší sucho, méně vody v krajině nebo vyšší letní teploty.“

Možné otázky

- Vnímáte změny počasí během svého života?
- Co pomáhá vodu v krajině zadržet?
- Co bychom mohli dělat šetrněji?

Možné formy

- hledání prvků v krajině
- diskuse ve dvojicích
- krátké sdílení

ZASTAVENÍ E – Veřejná doprava a cestování**Téma**

Udržitelný způsob dopravy

Co může lektor říct

„Cesta vlakem nebo veřejnou dopravou může být nejen praktičtější, ale i šetrnější k přírodě.“

Možné otázky

- Jak lidé cestovali dříve?
- Co se změnilo?
- Jaké výhody má veřejná doprava?

Možné formy

- vzpomínky
- skupinová diskuse
- sdílení zkušeností

ZASTAVENÍ F – Co můžeme ovlivnit my**Téma**

Osobní odpovědnost

Co může lektor říct

„Mnoho ekologických témat může působit vzdáleně. Ale často právě malé každodenní kroky mají smysl.“

Možné otázky

- Co děláte doma pro šetrnější život?
- Co bychom mohli dělat více?
- Co bychom mohli předat dětem nebo vnoučatům?

Možné formy

- každý řekne jeden nápad
- diskuse ve dvojicích
- společné hledání inspirace

Tipy pro práci se skupinou

- Senioři často velmi dobře reagují na vzpomínky a konkrétní místa.
- Nebojte se otevírat i pozitivní změny, nejen problémy.

- Využívejte krajinu kolem sebe jako přirozený podnět k rozhovoru.
- Nechte prostor i pro tiché vnímání přírody.
- Nepotřebujete projít všechna témata.

Povídání během výletu

Využijte krátké tematické vstupy:

- proměny krajiny
- vztah člověka a přírody
- sucho a voda v krajině
- odpady a spotřeba
- význam zeleně
- veřejná doprava
- osobní odpovědnost za prostředí

Můžete využít také krátké otázky:

- Co se během života změnilo nejvíce?
- Co dnes přírodu nejvíce ohrožuje?
- Co můžeme sami ovlivnit?

4. Závěr výletu

Možné otázky

- Co vás dnes nejvíce oslovilo?
- Co vám výlet připomněl?
- Co vás přimělo k zamyšlení?
- Co bychom mohli dělat více pro své okolí?

Osobní závazek

Můžete účastníky vyzvat, aby si každý zkusil říct jeden malý krok:

- budu více chodit do přírody
- budu více šetřit vodou a energií
- budu méně plýtvat
- budu více využívat veřejnou dopravu
- budu pečovat o zeleň kolem sebe
- budu více mluvit o přírodě s rodinou nebo vnoučaty

5. Symbolické zakončení

Možné drobné dárky:

- semínka stromu nebo květin
- sušené ovoce nebo čaj
- kartička s citátem o přírodě
- fotografie krajiny
- jednoduchý ekologický tip na doma

6. Ekologický přesah

Výlet otevírá témata:

- proměny krajiny a měst
- změny klimatu
- sucho a voda v krajině
- význam zeleně
- odpovědná spotřeba
- veřejná doprava
- vztah člověka a přírody
- osobní odpovědnost za prostředí

7. Inspirace pro další navazující aktivity

- tematický výlet o vodě v krajině
- procházka městskou zelení
- návštěva sadů nebo komunitní zahrady
- tvoření z přírodních materiálů
- diskuse o proměnách krajiny
- workshop sázení stromů nebo bylinek

8. Přílohy, které můžete využít

- kartičky s otázkami
- fotografie krajiny „dříve a dnes“
- krátké povídání o proměnách prostředí
- jednoduchý pracovní list „Co se změnilo?“
- tipy pro šetrnější každodenní život