

Lektorské listy - Tematický výlet

Komunitní setkání – Loučení s létem

Roční období, rytmus přírody a společné sdílení

Obsah

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

1. Informace o aktivitě

CHARAKTERISTIKA

Komunitní setkání s ekologickým přesahem

POPIS

Neformální komunitní setkání propojuje společné posezení venku, opékání, hudbu a zpěv s tematickým povídáním o přírodě, ročních obdobích a proměnách, které přináší konec léta a začátek podzimu.

Akce využívá atmosféru společného pobytu venku jako přirozený prostor pro sdílení zkušeností, vzpomínek a zamyšlení nad vztahem člověka k přírodě a jejím pravidelným rytmem.

Vedoucí akce během setkání zařazuje krátké otázky, tematické vstupy a podněty k diskusi.

OMEZENÍ

- venkovní prostředí a závislost na počasí
- vhodné zajistit možnost posezení a přístřeší
- doporučeno pohodlné oblečení podle počasí
- při manipulaci s ohněm nutné dbát na bezpečnost

CÍL

- podpořit vnímání přírodních cyklů a ročních období
- otevřít témata proměn přírody během roku
- propojit ekologická témata s osobními zkušenostmi účastníků
- posílit komunitní atmosféru a vzájemné sdílení
- ukázat, že ekologická témata lze otvírat přirozeně a neformálně

NA CO ÚČASTNÍKY NALÁKAT

- společné posezení venku
- opékání na ohni
- zpěv známých písní s kytarou
- příjemná komunitní atmosféra
- povídání o přírodě, létě a vzpomínkách

HLAVNÍ EKOLOGICKÁ TÉMATA

- roční období a přírodní cykly
- proměny krajiny během roku
- vztah člověka a přírody
- rytmus přírody a života
- příprava přírody na podzim a zimu
- komunitní život a sdílení
- pobyt venku a vnímání okolního prostředí
- udržitelnost každodenního života

Pro koho je akce vhodná

VHODNÉ PRO

- seniory
- mezigenerační skupiny
- komunitní skupiny
- účastníky se zájmem o přírodu a společné aktivity

DOPORUČENÍ

- ideální velikost skupiny: 10–30 osob
- vhodné zajistit dostatek míst k sezení
- doporučeno klidné a příjemné venkovní prostředí

2. Příprava před akcí

Organizační příprava

- zajistit bezpečné místo pro oheň
- připravit posezení a případný přístřešek
- zajistit základní občerstvení
- domluvit hudební doprovod nebo zpěvník
- ověřit možnosti WC a osvětlení při večerním programu

Obsahová příprava

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

Doporučená témata:

- Jak se během roku mění příroda
- Co pro nás znamená konec léta
- Jak lidé dříve více vnímali rytmus ročních období
- Jak příroda odpočívá a připravuje se na další období
- Jak můžeme více vnímat přírodu kolem sebe

Doporučení pro lektora

- Nechte setkání plynout přirozeně a nenásilně.
- Nepřetěžujte skupinu dlouhým výkladem.
- Využívejte atmosféru večera, ohně a společného sdílení.
- Podporujte vzpomínky a osobní zkušenosti účastníků.
- Nebojte se ticha, hudby nebo chvílí pozorování okolí.

Pomůcky a materiály

Možné pomůcky:

- kytara nebo zpěvníky
- kartičky s otázkami
- deky nebo podsedačky
- svíčky nebo lucerny
- drobný dárek na závěr (např. čaj nebo semínka)

3. Struktura akce

1. Úvod a přivítání

Co může lektor říct

„Dnes jsme se sešli nejen proto, abychom si společně poseděli a zazpívali, ale také abychom si připomněli, jak se příroda během roku proměňuje a jak tyto změny ovlivňují i nás samotné.“

Možné úvodní otázky

- Co máte nejraději na konci léta?
- Jak jste dříve prožívali konec prázdnin a příchod podzimu?
- Máte nějakou oblíbenou vzpomínku spojenou s létem?

Možné formy

- krátké sdílení ve dvojicích
- každý řekne jednu vzpomínku
- společné povídání

2. Tematická zastavení během setkání

Vedoucí nemusí využít všechna témata. Vybere si podle atmosféry a skupiny.

ZASTAVENÍ A – Oheň a společné posezení

Téma

Komunitní život a sdílení

Co může lektor říct

„Společné posezení u ohně lidi provází po generace. Oheň často vytváří prostor pro klid, povídání a sdílení.“

Možné otázky

- Jaká setkání si pamatujete z dětství?
- Co pro vás znamená společné posezení?
- Máte nějakou vzpomínku na letní večery?

Možné formy

- sdílení vzpomínek
- společná diskuse
- vyprávění příběhů

ZASTAVENÍ B – Konec léta a změny v přírodě**Téma**

Přírodní cykly a proměny

Co může lektor říct

„Konec léta je obdobím změny. Příroda se postupně připravuje na podzim a zimu.“

Možné otázky

- Čeho si v přírodě na konci léta nejvíce všímáte?
- Jaké změny přicházejí s podzimem?
- Máte rádi některé roční období více než jiné?

Možné formy

- společné pozorování okolí
- sdílení zkušeností
- každý řekne jeden znak podzimu

ZASTAVENÍ C – Rytmus přírody a člověk**Téma**

Jak příroda ovlivňuje naše prožívání

Co může lektor říct

„Dříve lidé často více žili podle rytmu přírody a ročních období. Dnes někdy tento kontakt ztrácíme.“

Možné otázky

- Máte pocit, že dnes lidé méně vnímají přírodu?
- Jak se během roku mění vaše nálada nebo energie?
- Co nám může pobyt venku přinášet?

Možné formy

- tiché zamyšlení
- diskuse ve dvojicích
- sdílení pocitů

ZASTAVENÍ D – Příroda a vzpomínky**Téma**

Vzpomínky spojené s ročními obdobími

Co může lektor říct

„Příroda a roční období jsou často spojeny s našimi nejsilnějšími vzpomínkami.“

Možné otázky

- Jaké vůně nebo zvuky si spojujete s létem?
- Jak vypadaly prázdniny dříve?
- Co jste na konci léta doma připravovali?

Možné formy

- vzpomínky na dětství
- sdílení příběhů
- jeden člověk = jedna vzpomínka

ZASTAVENÍ E – Co můžeme dělat pro přírodu**Téma**

Malé každodenní kroky

Co může lektor říct

„I malé každodenní kroky mohou pomoci tomu, aby bylo prostředí kolem nás příjemnější pro lidi i přírodu.“

Možné otázky

- Co doma děláte šetrněji než dříve?
- Jak můžeme více pečovat o své okolí?
- Co můžeme předat dětem nebo vnoučatům?

Možné formy

- každý řekne jeden nápad
- společná inspirace
- diskuse ve dvojicích

Tipy pro práci se skupinou

- Nechte prostor pro spontánní povídání.
- Využívejte hudbu a zpěv jako přirozené propojení skupiny.
- Senioři často dobře reagují na vzpomínky a osobní příběhy.
- Nepotřebujete mít přesně daný program — důležitá je atmosféra.
- Nebojte se krátkých tichých chvil nebo pozorování okolí.

Povídání během akce

Využijte krátké tematické vstupy:

- proměny přírody během roku
- rytmus ročních období
- význam pobytu venku
- příroda a lidská psychika
- komunitní život a sdílení
- vztah člověka a přírody
- drobné kroky pro šetrnější život

Můžete využít také krátké otázky:

- Co nám příroda během roku připomíná?
- Co se během života změnilo?
- Co nám dnes v kontaktu s přírodou pomáhá?

4. Závěr setkání

Možné otázky

- Co vás dnes nejvíce potěšilo?
- Co vám dnešní setkání připomnělo?
- Co si odnášíte z dnešního večera?
- Co bychom mohli dělat více pro své okolí a přírodu?

Osobní závazek

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

- budu více chodit do přírody
- budu více vnímat změny ročních období
- budu více pečovat o své okolí
- budu trávit více času venku
- budu více sdílet čas s rodinou a přáteli
- budu více přemýšlet o vztahu člověka a přírody

5. Symbolické zakončení

Možné drobné dárky:

- bylinný čaj
- semínka podzimních květin
- kartička s citátem o přírodě
- malá svíčka nebo lucerna
- jednoduchý recept na podzimní čaj nebo jídlo

6. Ekologický přesah

Akce otevírá témata:

- přírodní cykly a roční období
- vztah člověka a přírody
- význam pobytu venku
- komunitní život
- proměny krajiny během roku
- psychická pohoda a příroda
- udržitelnost každodenního života
- osobní odpovědnost za prostředí

7. Inspirace pro další navazující aktivity

- podzimní tematický výlet
- společné sázení cibulovin nebo stromků
- tvoření z přírodních materiálů
- zpívání a povídání o tradicích ročních období
- komunitní piknik nebo zahradní setkání
- workshop bylinek a podzimních čajů

8. Přílohy, které můžete využít

- kartičky s otázkami
- zpěvníky
- krátké povídání o ročních obdobích
- citáty o přírodě
- jednoduchý pracovní list „Co nám přináší příroda?“