

## Lektorské listy - Tematický výlet

# Město, zeleň a příroda kolem nás

## Jak přírodní prvky ovlivňují kvalitu života ve městě

### 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 poznávání města, pobyt venku a neformální povídání o významu zeleně, stromů, vody a přírodních prvků v městském prostředí.

Během výletu účastníci společně pozorují veřejný prostor, městskou zeleň a květinovou přírodu a zamýšlejí se nad tím, jak se města během života proměnila a co dělá městské prostředí příjemným pro život.

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

#### OMEZENÍ

- venkovní prostředí a chůze po městě
- vhodné přizpůsobit trasu fyzickým možnostem skupiny
- doporučeno pohodlné oblečení a obuv
- v teplejším období vhodné upozornit na pitný režim a ochranu před sluncem

#### CÍL

- otevřít téma významu zeleně a přírody ve městě
- podpořit vnímání města jako prostoru pro život lidí i přírody
- propojit osobní zkušenosti seniorů s tématy udržitelnosti
- podpořit zamyšlení nad tím, co vytváří příjemné prostředí pro život
- inspirovat účastníky k drobným krokům pro zlepšení okolí

### NA CO ÚČASTNÍKY NALÁKAT

- společný výlet a procházka městem
- pozorování květnové přírody a zeleně
- sdílení vzpomínek a zkušeností
- neformální povídání během cesty
- společné vnímání atmosféry města

### HLAVNÍ EKOLOGICKÁ TÉMATA

- městská zeleň
- význam stromů ve městě
- voda a ochlazování prostředí
- biodiverzita a opylovači
- veřejný prostor a kvalita života
- udržitelná doprava
- vztah člověka a přírody
- osobní odpovědnost za prostředí kolem nás

Pro koho je výlet vhodný

#### VHODNÉ PRO

- seniory
- mezigenerační skupiny
- účastníky se zájmem o město, přírodu a veřejný prostor
- skupiny se zájmem o ekologii a udržitelnost

#### DOPORUČENÍ

- ideální velikost skupiny: 10–30 osob
- vhodné plánovat dostatek zastavení a možnost odpočinku
- doporučeno pohodlné tempo a prostor pro diskusi

## 2. Příprava před výletem

### Organizační příprava

- vybrat trasu s dostatkem zeleně a zajímavých míst
- ověřit dostupnost veřejnou dopravou
- naplánovat místa vhodná pro zastavení a diskusi
- ověřit možnosti posezení, WC a občerstvení
- přizpůsobit délku trasy možnostem skupiny

### Obsahová příprava

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

#### Doporučená témata:

- Jak se města během života proměnila
- Význam stromů a zeleně pro člověka
- Kde se lidem ve městě dobře žije a proč
- Voda, stín a ochlazování města
- Jak může každý přispět k příjemnějšímu prostředí kolem sebe

### Doporučení pro lektora

- Nechte dostatek prostoru pro sdílení zkušeností a vzpomínek.
- Využívejte konkrétní místa v okolí jako podnět k rozhovoru.
- Nepřetěžujte skupinu odbornými informacemi.
- Všimněte si detailů — stromů, květin, vody, ptáků, laviček nebo stínu.
- Podporujte pozitivní a praktické přemýšlení o tom, co lze ovlivnit.

### Pomůcky a materiály

#### Možné pomůcky:

- kartičky s otázkami
- fotografie měst „dříve a dnes“
- jednoduchý pracovní list
- obrázky opylovačů nebo městské zeleně
- drobný dárek na závěr (např. semínka květin pro hmyz)

## 3. Struktura výletu

### 1. Úvod před začátkem cesty

#### Co může lektor říct

„Dnes se nepůjdeme dívat jen na město. Zkusíme si během cesty více všimnout stromů, zeleně, vody a dalších přírodních prvků kolem nás a společně přemýšlet o tom, proč jsou pro život ve městě důležité.“

#### Možné úvodní otázky

- Kde se vám ve městě nejlépe odpočívá?
- Jaké místo máte spojené s přírodou nebo zelení?
- Co podle vás dělá město příjemným pro život?

#### Možné formy

- krátké sdílení ve dvojicích
- každý řekne jedno místo
- hlasování rukou

### 2. Zastavení během výletu

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

#### ZASTAVENÍ A – Stromy a stín ve městě

##### Téma

Význam stromů pro kvalitu života

#### Co může lektor říct

„Stromy ve městě nejsou jen okrasou. Pomáhají ochlazovat prostředí, zadržovat vlhkost, poskytují stín a vytvářejí příjemnější prostor pro život.“

#### Možné otázky

- Kde ve městě nejvíce vnímáte horko?
- Jaký rozdíl je mezi ulicí se stromy a bez stromů?
- Jaká místa se vám zdají nejpříjemnější?

**Možné formy**

- společné pozorování
- diskuse ve dvojicích
- hledání rozdílů v prostoru

**ZASTAVENÍ B – Květiny, hmyz a květnová příroda****Téma**

Biodiverzita ve městě

**Co může lektor říct**

„I město může být prostorem pro život hmyzu, ptáků a dalších živočichů, pokud v něm zůstává dostatek zeleně a květin.“

**Možné otázky**

- Všímate si dnes méně motýlů nebo včel než dříve?
- Jaké květiny si pamatujete z dětství?
- Co může pomoci opylovačům i ve městě?

**Možné formy**

- pozorování okolí
- sdílení zkušeností
- jeden člověk = jedna vzpomínka

**ZASTAVENÍ C – Město a veřejný prostor****Téma**

Kde se lidem dobře žije

**Co může lektor říct**

„Příjemné město není jen o budovách. Důležité jsou i lavičky, stromy, voda, prostor pro setkávání a možnost odpočinku.“

**Možné otázky**

- Kde se vám ve městě dobře tráví čas a proč?
- Co se podle vás ve městech zlepšilo?
- Co naopak mizí?

**Možné formy**

- skupinová diskuse
- sdílení zkušeností
- krátké zamyšlení

**ZASTAVENÍ D – Voda ve městě****Téma**

Ochlazování a hospodaření s vodou

**Co může lektor říct**

„Voda a zeleň pomáhají město ochlazovat a zpříjemňovat prostředí pro život.“

**Možné otázky**

- Kde ve městě vnímáte příjemný chládek?
- Co pomáhá zadržovat vodu?
- Jak se města během let změnila?

**Možné formy**

- pozorování prostoru
- diskuse ve dvojicích
- společné hledání příkladů

**ZASTAVENÍ E – Proměny města****Téma**

Co se změnilo během života účastníků

**Co může lektor říct**

„Města se během života každého člověka výrazně proměňují. Některé změny přinášejí více pohodlí, jiné mohou znamenat úbytek zeleně nebo klidných míst.“

**Možné otázky**

- Jak vypadalo město dříve?
- Co vám dnes chybí?
- Co se podle vás změnilo k lepšímu?

**Možné formy**

- vzpomínky na mládí
- sdílení zkušeností
- jeden člověk = jedna změna

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

Osobní odpovědnost a drobné kroky

**Co může lektor říct**

„I malé kroky mohou pomoci tomu, aby bylo naše okolí příjemnější pro lidi i přírodu.“

**Možné otázky**

- Co můžeme dělat doma nebo kolem domu?
- Jak pečujeme o své okolí?
- 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 dobře reagují na vzpomínky a konkrétní místa.
- Využívejte aktuální přírodu kolem sebe — květiny, stromy, ptáky nebo počasí.
- Nebojte se krátkých zastavení a tichého pozorování.
- Podporujte sdílení osobních zkušeností.
- Nepotřebujete otevřít všechna témata.

### Povídání během výletu

Využijte krátké tematické vstupy:

- význam stromů a zeleně
- voda a ochlazování měst
- květiny a opylovači
- veřejný prostor a kvalita života
- vztah člověka a přírody
- proměny měst během života
- osobní odpovědnost za prostředí

Můžete využít také krátké otázky:

- Co dělá město příjemným pro život?
- Co se během života změnilo nejvíce?
- Co můžeme ovlivnit sami?

## 4. Závěr výletu

Možné otázky

- Co vás dnes nejvíce oslovilo?
- Kde jste se cítili nejpříjemněji a proč?
- Co vás přimělo k zamyšlení?
- Co bychom mohli dělat pro příjemnější město?

Osobní závazek

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

- budu více pečovat o zeleň kolem sebe
- budu šetřit vodou
- podpořím květiny pro hmyz
- budu více chodit pěšky nebo využívat veřejnou dopravu
- budu více vnímat přírodu kolem sebe
- budu o těchto tématech mluvit s rodinou nebo vnoučaty

## 5. Symbolické zakončení

Možné drobné dárky:

- semínka květin pro opylovače
- malá sazenice

- kartička s citátem o přírodě
- fotografie zeleně nebo stromů
- jednoduchý ekologický tip na doma

## 6. Ekologický přesah

Výlet otevírá témata:

- městská zeleň
- biodiverzita
- voda a klima ve městě
- význam stromů
- veřejný prostor
- udržitelná doprava
- vztah člověka a přírody
- osobní odpovědnost za prostředí

## 7. Inspirace pro další navazující aktivity

- výlet do parku nebo botanické zahrady
- workshop sázení květin pro opylovače
- tvoření z přírodních materiálů
- diskuse o proměnách měst
- přednáška o městské zeleni
- komunitní sázení květin nebo stromů

## 8. Přílohy, které můžete využít

- kartičky s otázkami
- fotografie města „dříve a dnes“
- přehled květin vhodných pro opylovače
- krátké povídání o významu stromů ve městě
- jednoduchý pracovní list „Co dělá město příjemným?“