

10 Půda je domovem

CÍL: Pomocí imaginace si děti prožijí, jaké je to mít domov – půdu. Pomocí vlastního prožitku dokáží vnímat půdu jako příjemný prostor plný života, nahlédnou na půdu z jiné perspektivy, která jim může půdu přiblížit jako “něco” příjemného, důležitého, krásného.

ČAS: 25 min.

POMŮCKY: text k imaginaci

POSTUP: Pedagog vyzve žáky, aby se rozprostřeli po louce tak, aby měli kolem sebe dostatek prostoru, vzájemně se nerušili a dobře slyšeli pedagoga. „Vyberte si místo, kde se budete cítit dobře.“ Pokud je teplo a sucho, pedagog vyzve žáky, aby si na svém místě lehli na záda a zavřeli oči. Pokud je chladněji nebo mokro, žáci jen stojí nebo si dřepnou, rukama se opírají o zem, mají zavřené oči. Doporučujeme aktivitu dělat za sucha a tepla, přinese dětem větší zážitek. V zimě aktivitu nedělejte. Text lze zkrátit.

PŘÍLOHA: text k imaginaci

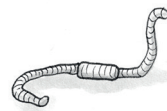
Zavřete oči. Pro život na Zemi je velmi důležitá půda. Je domovem mnoha drobných živočichů, vyživuje rostliny a člověku dává obživu. Poskytuje potravu a útočiště nepředstavitelnému množství živočichů, rostlin a hub. Představte si, že jdete bosky po louce, vaše chodidla se pomalinku dotýkají trávy, květin. Vše jemně šustí. Kráčíte a vnímáte, jak vás slunce zahřívá. Je vám příjemně teplo.

Přicházíte na místo, kde se rozhodnete zastavit. Na místě se cítíte dobře, kolem rostou květiny a kousek od vás ze země vyrůstá velikánský strom. Pod chodidly cítíte obnaženou půdu, kyprou zem. Příjemně vás chladí. Rozhodnete se půdy dotknout rukama. Přiložíte na ni dlaně, prohrábnete ji prsty a překvapí vás, jak je jemná na dotek. Půda vás zve do svého světa. Pojdte, proměníme se na chvíli a prozkoumáme okouzlující svět půdy. Jsme teď maličci, jako půdní skřítek. Prohlédněte si, jaké máte vlasy, jaký obličej, co máte na sobě. Teď jste skřítek – ochránce země.

Cítíte, jak vás obklopuje půda. Cítíte se příjemně, jako byste byli zachumlaní do hnědé deky. Vidíte, že kolem vás je spousta skulinek, prostoru, kde je vzduch. A v těch skulinkách je čilý ruch. Pobíhají tu malí broučci, mravenečci, ploštice i drobní živočichové, které jste nikdy neviděli. Někdo hledá potravu, jiný odpočívá, další nese náklad pro stavbu svého obydlí. Jedni jsou hladcí, druzí chlupatí. Je tu rušno, ale příjemně. Žádný stres. Zatočíte z hlavní skulinky doprava a ocitáte se v doupěti malé stonožky, spí zde roztomilé larvičky, její děti. Ona je hlídá a čeká, až se probudí, aby je polaskala a nakrmila. Jdete po špičkách, abyste je nerušili.

Putujete dál. Opouštíte čilý ruch a dostáváte se na místo, kde je klid. Chvíli si tu odpočínáte. Mezitím se nad zemí nad obzorem objevily mraky a obloha potměněla. Ve vzduchu je cítit déšť. První kapky již dopadají na půdu. A pod zemí se všichni chystají na oslavu a tanec deště. Nad zemí prší, kapky bubnují na půdu (pedagog pleská do dlaní, napodobuje zvuk deště). Kapky se dostávají už i pod zem, do půdy. Hluboce se nadechnete (pedagog se zhluboka nadechuje) a cítíte vlhkost a sladkou vůni vlhké země. Voda se vsakuje a vše ožívá. Z úkrytů vylézají i další živáčkové a začínají tančit. Pijí, plavou, koupu se a skotačí. Vy se k nim přidáváte a společně slavíte příchod deště, zázrak. Zprava vám podá nožku ploštice, zleva vás chytne malá žížala, dotyk je jemný, jako byste drželi svého psa nebo kočku. Utvoříte s ostatními živáčky kruh a společně se radujete. Jste jedno!





Děšť ustal a oslava pomalu končí. Víme ale, že voda v komůrkách a pokojíčkách v půdě ještě nějakou dobu zůstane, a bude tak napájet všechny živáčky, kteří ji ke svému životu potřebují. Odpočíváte.

Zvednete hlavu, vidíte, jak si nad vámi s drobnými kývavými pohyby razí cestu půdou drobné kořínky. Zde je kořínek lipnice, nejběžnější trávy na louce. Má plno vlásků... A tady je kořen kopretiny a vlčího máku. Vypadají jako bílé chlupatí skřítkové. Nad zemí krásné bílé a červené květy, pod zemí rozvětvené kořínky, které květy a celou rostlinu vyživují a nasávají z půdy vodu. Cítíte, jako by se vaše prsty stávaly kořínky. Jsou roztahány a nasávají ze země vodu. (Zvuk nasávající vody – třikrát po sobě při nádechu). Z hloubi země posbírejte pomocí drobných kořenových chloupků vodu. Vytáhněte ze země vláhu a pošlete ji skrze vás do nadzemního světa své rostlině, do stonků, listů, květů. Vnímejte, jak nejprve vzlíná, teče malými pramínky, až se spojí ve velký proud. Cítíte, jak jste důležití, díky vám rostlina žije. Cítíte vděčnost, že můžete žít v půdě, která vám dává sílu a život.

Je čas se vrátit nazpět. Pomalu rukama plavete a dostáváte se z podzemí do přítomného okamžiku. Ležíte (sedíte) na zemi (v parku v Broumově, Vyškově, na louce nedaleko Hustířan apod.). Třikrát se společně nadechneme a po třetím nádechu otevřeme oči. Jednou, po druhé, po třetí (společný nádech). Otevíráme oči, protáhneme si nejdříve ruce, pak nohy, můžeme si zívnout.

Pedagog pomalu nechá děti posadit, probrat. Nespěchá.

REFLEXE: Žáci i pedagog si společně sdílí zážitky, pocity. *Jaká část příběhu je nejvíc oslovila, co cítili...? Na co je půda dobrá? Kdo ji využívá, jaké jsou její funkce? Pro koho je domovem?*

