



**Sborník rodinných výletů pořádaných Kulturním a
mateřským centrem Barrandov s podporou hlavního města
Prahy**

Zuzana Geröová

2012

ÚVOD

Považuji Prahu za jedno z nejkrásnějších měst.

Ruce si zde podávají všechny stavební slohy - od těch nejstarších, uznávaných, po dnešní stavby, někým obdivované, někým odsuzované. Ale jsou zde, tak se s nimi smiřme. Města se zakládala u vody - tu zde zastupuje nejen nejznámější Vltava, ale také celá řada říček, potůčku. Dokonce skrývá i studánky a věřte nevěřte, třeba v té na Petříně je moc dobrá voda. Pole a louky v odlehlých oblastech dnes nezabírají industriální podniky, ale logistická a obchodní centra. Ale Praha je také místem s krásnými lesy, voňavými stráněmi a loukami vybízejícími k tiché návštěvě.

A právě k návštěvě takových tajuplných míst vás chci pozvat. Nejde o výpravy na konec světa, ke kterým potřebujete špičkové vybavení. Právě naopak. Chci vás pozvat do míst, která jsou v blízkosti našich domovů. Do míst ke kterým se dostanete městskou hromadnou dopravou. Tam, kde vám stačí kecky, v batůžku lahev s pitím a malou svačinou a chuť někam vyrazit. Ale hlavně jsou to výlety, na kterých vám nebudou děti jen přítěží, ale na kterých můžete společně poznávat utajené krásy Prahy, ale také sebe navzájem.

Přijměte prosím mé pozvání a pojd'te se spolu vydat na krátké výlety zelenou Prahou s dětmi.

Zkuste si přibalit poznámkový blok a pastelky. Vždycky se můžete zastavit a nakreslit si květinu či brouka. Nechte děti, aby namalovali místo, které se jim líbí. Zažili jste něco legračního? Zapište si to, abyste se měli čím potěšit, až vám bude smutno.

A taky si přibalte šátek - v parnu vás schová před sluncem, když fouká vítr, tak zahřeje. Hodí se na studený obklad na vosí žihadlo, můžete ho uvázat místo pásku, použít jako tašku či batůžek. Znáte pohádku Ubrousku prostři se? Jistě, kdo by neznal. Ale hlavně - můžete si na chvíli zavázat oči a jen poslouchat, co se kolem vás děje. Můžete se s důvěrou obrátit na děti, které se vám rády stanou průvodcem, který vás dovede třeba k další turistické značce. Se zavřenýma očima snáze vnímáte vůně - smůly, jehličí, mateřídoušky nebo třeba lesních jahod. A jaké to asi je vložit ruce pod šátek, kam si pro vás schovali děti pár přírodnin, co cestou sesbírali. Dokážete po hmatu najít dva kaštany mezi hromadou žaludů?

Nechcete jít sami? Vezměte kamarády ze školky či ze školy, ať je vám veseleji. Nebo se přidejte k výletům, které pořádá Kulturní a mateřské centrum Barrandov - pozvánku najdete na www.kmcbarrandov.cz.

Tato malá sbírka výletních tipů je sborníkem z našich rodinných výletů Zelenou Prahou s dětmi ve školním roce 2011/2012, které byli podpořeny Magistrátem hlavního města Prahy.

Více fotografií z výletů si můžete prohlédnout na stránkách <http://zelenouprahou.rajce.idnes.cz>.

Ať si v uspěchané době najdete čas na procházku zelenou Prahou s dětmi, která vám přinese chvíle klidu, radosti a vzájemného sblížení.

Zuzana Geröová

ZÁŘÍ

Významné dny

- 1. 9. Světový den míru
- 8. 9. Mezinárodní den gramotnosti
- 13. 9. Mezinárodní den čokolády
- 16. 9. Mezinárodní den ochrany ozónové vrstvy
- 19. 9. Den, kdy mluvíme jako piráti
- 21. 9. Mezinárodní den míru
- 22. 9. Evropský den bez aut
- 27. 9. Světový den cestovního ruchu
- 30. 9. Mezinárodní den překladatelů

Pranostiky

Co srpen nedovařil, září _____. *(nedopeče)*

Ozve-li se v září hrom, v zimě bude _____ .
(zavát každý strom)

1. Jiljí jasný - _____ . *(podzim krásný)*

Divoké husy na odletu - konec i _____ . *babímu létu)*

Co se děje? Co můžu dělat já?

- Přichází babí léto - vyjděte se zráno podívat na louku a hledejte vlákna babího léta s pavoučky na jeho konci.
- Dozrávají plody, které můžeme s dětmi sbírat. A co s nimi?
- Bezinky a rakytník na šťávy, jablíčka a hrušky na křížaly - jak se budou v zimě hodit.

- Kaštany, žaludy, jeřabiny nebo třeba bukvice potěší oko a zvířátka nás mohou na výstavě těšit po dlouhou dobu. A až přeci jen omrzí, schovejte je a až napadne sníh, můžeme je odnést do lesa pro zvěř.
- Začíná se vybarvovat listí. Můžeme jej sbírat a lisovat, tiskat, na nitkách je věšet jako závěsy, skládat obrázky...
- Venku se zdvihá vítr - je načase pustit se do výroby draka.
- V předvečer sv. Michala se zapalovali ohně - opečte si brambory v popelu či jablíčka. Pod polštářem se pak ráno nalézal chlebiček se vzkazem „Pro Tebe navždy Tvůj anděl“.

Výlet na září: Žvahov - Děvín - Hlubočepy

Od fialového křížku k šipce, není vhodná pro kočárky
Smíchovské nádraží - Severní nástupiště. Zde začíná cesta
Pražského semmeringu do zastávky Žvahov. Od května do října se o
víkendech můžete svézt starým motoráčkem, za vstupenku si
vystačíte s tramvajenkou a užít si vyhlídkové jízdy po dvou
viaduktech.



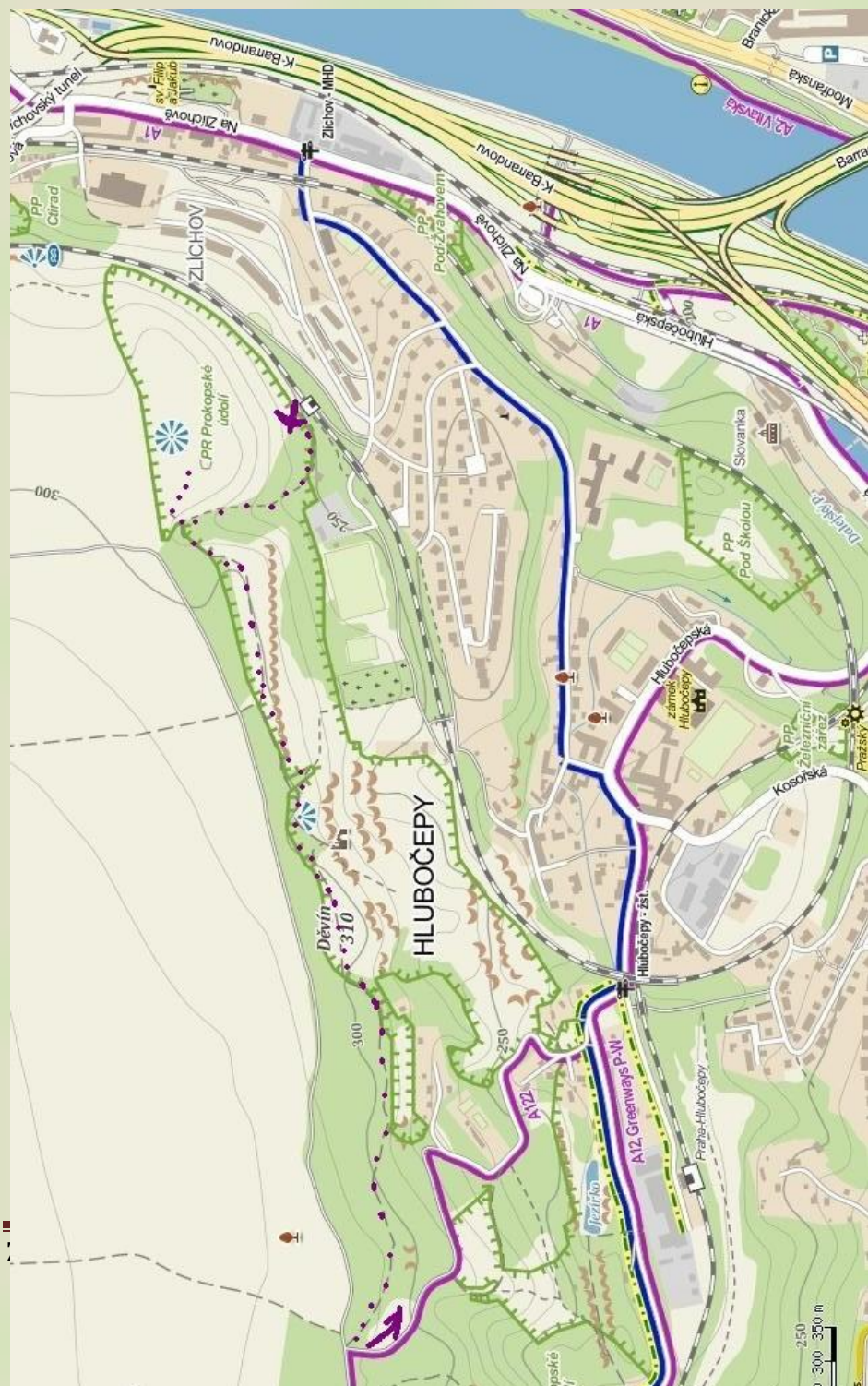
Výroba pavučin z kaštanu, špejlí a jemného provázku

Děvín, který zmiňuje již Kosmas ve svém díle je dnes patrný jen z reliéfu krajiny, v 16. století z něj zbyla jen zřícenina využívaná jako cvičný cíl pro děla a ve století 19. byl ze zbytků hradu těžen kámen. Z Děvína pokračujte po vrstevnici. Když budete mít štěstí, narazíte na stádo koz a ovcí, které spásá svahy nad údolím. Cesty, které vás povedou dolů po svahu končí v Prokopském údolí, kde vede modrá značka, která vás dovede buď do Hlubočep, nebo na rozcestí u koupaliště v Klukovicích.

S dětmi se můžete cestou dívat na skály a kameny, které jsou stovky let vystaveny větru a vodě. Můžete si všimnout, jak voda po deštích vymílá cestičky v nezpevněných cestách. Také pohled na stromy a keře kolem se vyplatí - jistě se dětem zalíbí modré trnky, červené šípky i odkvétající bodláky.



Vyhlídka nad Žvahovem



ŘÍJEN

Významné dny

- 1. 10. Světový den cyklistiky, vegetariánství, lidských sídel; Mezinárodní den hudby, seniorů
- 4. 10. Mezinárodní den ochrany zvířat
- 5. 10. Mezinárodní den učitelů
- 9. 10. Světový den pošty
- 11. 10. Mezinárodní den za omezení přírodních katastrof
- 15. 10. Světový den venkovských žen
- 16. 10. Světový den výživy, Mezinárodní den proti McDonald's
- 17. 10. Mezinárodní den boje proti chudobě, Světový den úrazů
- 20. 10. Den stromů
- 24. 10. Den OSN, Světový den rozvoje informací
- 28. 10. Čokoládový den
- 31. 10. Den UNICEF

Pranostiky

- Září víno vaří, říjen víno _____. *(pijem)*
- Říjen a březen rovné jsou _____. *(ve všem)*
- Držili-se v říjnu na stromech pevně listí, _____ *(bude tuhá zima)*
4. Svatý František zahání _____ do _____. *(lidi do chýšek)*
15. Po svaté Tereze mráz _____ *(po střechách leze)*
16. Svatý Havel oznamuje _____. *(suché léto)*
21. Svatá Voršila _____ posílá. *(zimu)*

Co se děje? A co s tím?

- V říjnu vzpomínáme na zemřelé. Vezměte děti s sebou na hřbitov nebo si jen doma zapalte svíčku. Vzpomeňte si na své blízké, kteří zemřeli, prohlédněte si spolu rodinné fotografie s babičkami a prababičkami. Ukažte jim, že smrt je součástí života.
- Vytvořte si spolu dýňovou lucernu na balkon či zahradu. Z vydlabaného středu pak můžete uvařit polévku nebo třeba koláč. A semínka zkuste opražit, přidat trochu soli a na výletech si pak můžete pochutnat.
- Na strništích fouká vítr – je čas vašeho vyrobeného draka pustit do oblak.
- Na rozbahněných lesních cestách můžete pozorovat stopy zvěře. Důkladně si je prohlédněte, podívejte se, odkud přichází, kam asi jdou. Můžete si zkusit vyrobit sádrový odlitek.
- Prohlédněte si spadané listí a zkuste si vyrobit malířovu paletu z co nejvíce barevných odstínů žluté, zelené, červené a hnědé.



Draci při západu slunce

Výlet na říjen: pouštění draků u konečné tramvajové zastávky Sídliště Barrandov a procházka v blízkém okolí k Novému Mlýnu



LISTOPAD

Významné dny

- 3. 11. Den bez pesticidů
- 6. 11. Mezinárodní den pro prevenci ničení životního prostředí ve válkách a ozbrojených konfliktech
- 11. 11. Den válečných veteránů, den proti drogám
- 15. 11. Den vězněných spisovatelů
- 16. 11. Mezinárodní den tolerance, mezinárodní nekuřácký den, Den poezie
- 17. 11. Mezinárodní den studentů
- 19. 11. Světový den prevence týrání a zneužívání dětí
- 20. 11. Světový den dětí
- 21. 11. Den filosofie, Světový den pozdravů
- 25. 11. Mezinárodní den boje proti násilí na ženách, Den bez nákupů
- 28. 11. Mezinárodní den nekupování ničeho

Pranostiky

Když krtek v listopadu ryje, budou na vánoce _____.

(létat komáři)

Ozdobí-li listopad květem štěpy, budou _____.

(mřít starci i děti)

Podle vzhledu v listopadu _____ na úrodu.

(neusuzuji)

9. Svatý Teodor - mrazy _____.

(lezou z hor)

11. Na svatého Martina _____.

(bývá dobrá peřina)

Na svatého Martina _____.

(kouřívá se z komína)

25. Kateřina na blátě, Vánoce _____. (na ledě)

30. Ondřejův sníh zůstane _____. (ležet sto dní)

Co se děje? A co s tím?

- Brzy se stmívá, je nejlepší chvíle vzít děti pozdě odpoledne na kopec a ukázat jim, jak se za tmy rozsvěcí město, osvětlené Hradčany. A máte-li daleko kopec, ukažte odraz rozsvíceného města ve vodách Vltavy.



Výhled z Homole na Vltavu

- Podzim je dobou lovů, honů a výlovů rybníků.
- V přírodě probíhají poslední přípravy na příchod zimy. Zkuste zjistit, jak se připravují rostliny a jak zvířata.

- Připomínáme si svátek svatého Martina. Víte proč? A proč se na Martina peče husa? Zkusili jste si upéct Martinské rohlíčky a s někým se o ně rozdělit?
- Na růžových keřích můžete najít „jablka spánku“ - mechovité útvary. Dříve lidé věřili, že když si je dají pod podušku, přivodí okamžitý spánek. Ve skutečnosti jsou to hálky žlabatky růžové (okřídlený hmyz), kde v komůrkách žije larva.
- První mrazíky malují na okna. Můžete si to zkusit také - přímo na okno nebo na prosklené dveře namalujte bílou temperou mrazivé květy nebo sněhuláky. Až budete chtít, můžete je vlhkým hadříkem smýt.
- Nasbírejte si na zemi šišky, kousky kůry, zajímavé větvičky na výrobu adventního věnce.
- Na svatého Ondřeje se lidé dívali do budoucnosti. Co se nám přihodí, odhalí odklopený hrneček.

hřeben - nemoc
prstýnek - svatba
knoflík - štěstí

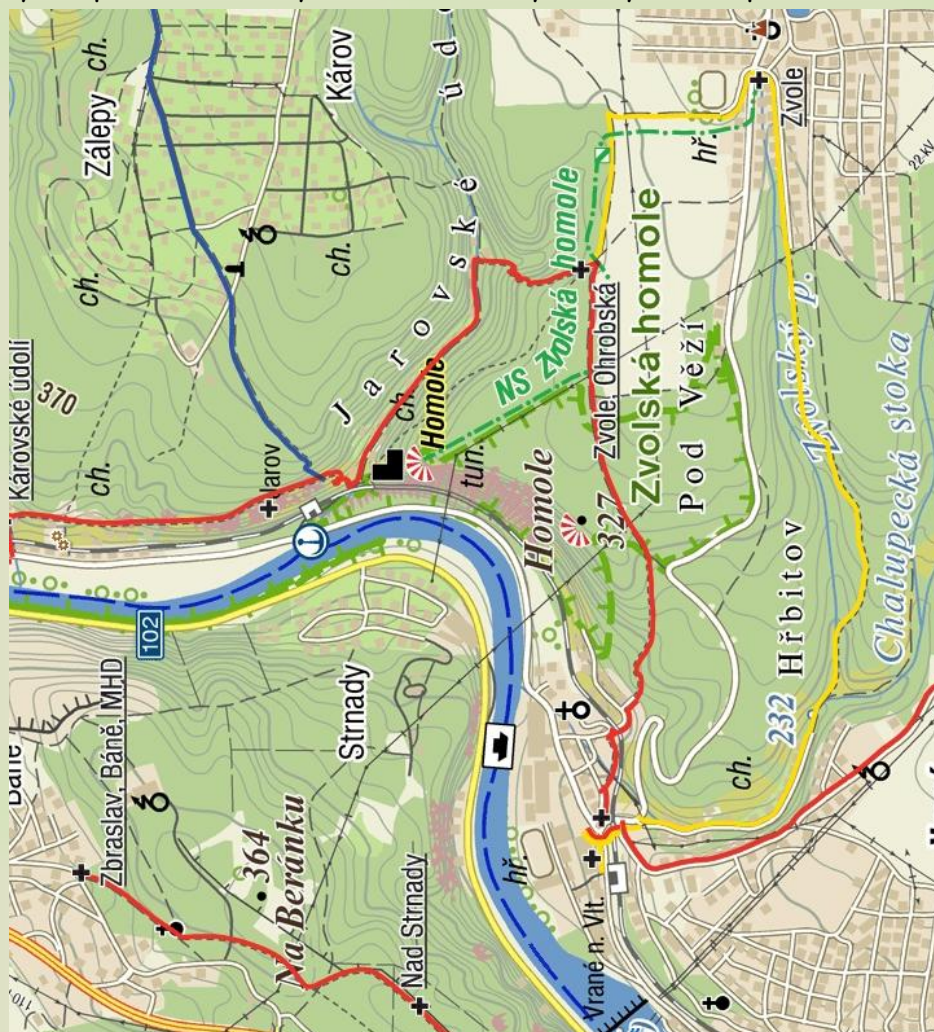
chléb - majetek
hlína - smrt
fazole - dítě



Prší-li listí, pak si hrají dospělí i děti

Výlet na listopad: Jarov - Homole - Vrané nad Vltavou

Z vlakové zastávky Jarov po červené turistické značce až do Vraného s odbočkou na vyhlídku. Cesta není vhodná pro kočárky. V Jarově si můžete všimnout železničního tunelu z roku 1896. Po vystoupení vás čeká vyhlídka na zákruty Vltavy a sestup do Vraného.



PROSINEC

Významné dny

- 1. 12. Světový den boje proti AIDS
- 2. 12. Mezinárodní den pro zrušení otroctví
- 3. 12. Mezinárodní den zdravotně postižených
- 5. 12. Mezinárodní den dobrovolníků v ekonomickém a sociálním výzkumu
- 7. 12. Mezinárodní den civilního letectva
- 10. 12. Den lidských práv
- 11. 12. Mezinárodní den hor
- 11. 12. Světový den dětství
- 29. 12. Mezinárodní den biologické rozmanitosti

Pranostiky

- Prosinec naleje a leden _____. *(zavěje)*
4. Po svaté Baruši střez _____ i _____! *(nos, uši)*
6. Když na svatého Mikuláše prší, zima lidi _____ *(hodně zkruší)*
13. Svatá Lucie noci _____ a dne _____. *(upije, nepřidá)*
16. Závěj svaté Albíny zaplavuje _____. *(doliny)*
23. Svatá Viktorie obrázky na _____ *(okna ryje)*
25. Na Boží narození o _____ *(bleší převalení)*

Co se děje? A co s tím?

- Padá sníh, padá sníh, pojedeme na saních. Sáně, lyže, boby, pytle, sněhuláci, iglú... Nezapomněli jste?

- Jak vypadá sněhová vločka? Zkuste ji chvíli pozorovat a namalovat.
- Adventní čas - vůně jehličí, zapálené svíčky, pečení cukroví. vánoční zvyky, koledy. Zkrátka Vánoce přicházejí. Ale svátky klidu a míru patří všem. Víte, odkud pochází vaše dárky, kdo se podílel na jejich výrobě? Je důležité množství a cena, nebo víc potěší dárek skutečně od srdce, který příjemce potěší? Balicí papír z obchod'áku, vánoční pozdravy.... Vaše děti jsou šikovné - pohled jaký namalují ony, nikde nekoupíte. Kaprovi se ve vaně moc líbit nebude a nejspíš ani v řece nevydrží. Jsou pro vás Vánoce svátkem plných břich a prázdných peněženek? Nechcete to změnit?
- Ptačí krmítka - co do nich? Jablíčko, semínka ze slunečnice, máku, lnu, okurek nebo těch nepražených dýňových, hovězí lůj či sušené bezinky. Hlavně ne čerstvé pečivo ani uzenou slaninu
- Jedete na hory? Zkuste si tam postavit sněhovou lampičku, do které za tmy vložíte svíčku.



Jablíčko udělá radost dvakrát. Jednou tomu, kdo ho věší, podruhé tomu, ho bude jíst.

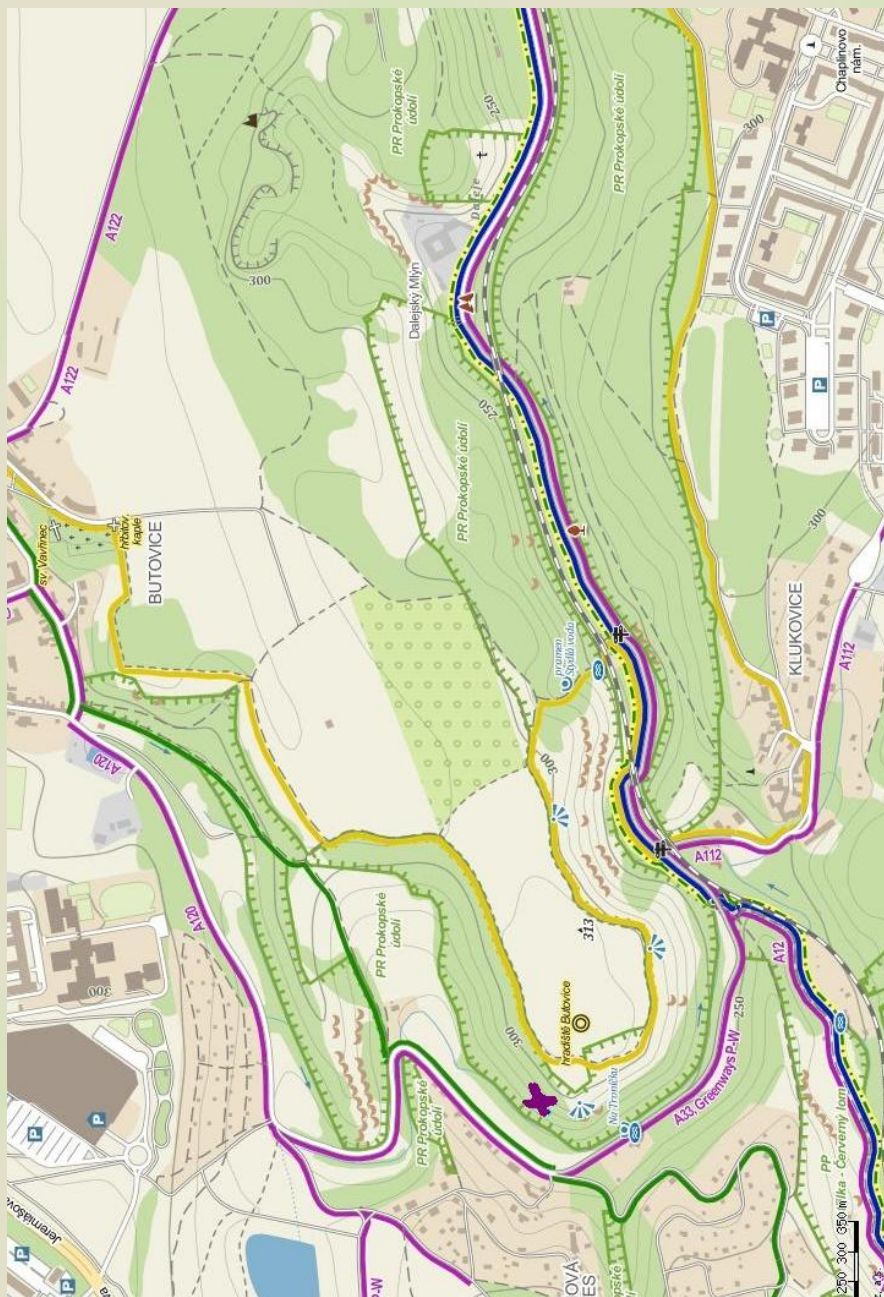
Výlet na prosinec: Betlém v Prokopském údolí

Zkuste vyrobit ozdobu na stromek, kterou by mohli sníst zvířátka. Můžete použít mrkve, jablka, brambory, kukuřici, rozinky, petržel, slunečnicové květy, makovice... Spojovat můžete špejlí, jen nenechávejte ostré špičky. Ptáci budou rádi za lojová krmítka - ať už v květináči, z petlahví nebo v podobě máčených šišek. Najděte si v blízkosti vašeho domova stromek kousek stranou od městského ruchu. Vezměte s sebou třeba nějaké přátele, do termosky teplý čaj, kávu nebo svařák, do krabičky cukroví a vydejte se společně ozdobit stromeček pro zvířátka. Rozkrojte si společně jablíčko, v misce si můžete pustit lodičky, lít rozeřhátý vosk. Vzpomeňte si na vánoční příběh.

Po 24. prosinci se do Tří králů se pod borovicemi na louce lemované Dalejským potokem můžete jít podívat na betlém vyřezávaný v životní velikosti. (křížek na mapě). Kromě jesliček se můžete těšit na houpacího velblouda, lišku v pařezu, čilou veverku, zvonící prasátko, obrovského datla kočku s myškou a jiná zvířátka, na která je dovoleno sáhnout. Ba dokonce je nutno sáhnout, aby si s vámi mohla zašprýmovat. A protože každý rok přibývá jedna nová figurka, můžete se vracet znovu a znovu.

Cesta je velmi dobře přístupná, vhodná i pro kočárky

A koledy mohou údolím tiše znít...



LEDEN

Významné dny

- 1. 1. Nový rok
- 1. 1. Den obnovy samostatného českého státu
- 10. 1. Mezinárodní den tuleňů, lachtanů a velryb
- 27. 1. Den památky obětí holocaustu
- 28. 1. Mezinárodní den mobilizace proti jaderné válce
- 31. 1. Světový den pomoci malomocným

Pranostiky

- V lednu za _____ *(pec si sednu)*
Na Nový rok o _____ *(slepičí krok)*
4. Svatá Ida ta _____ *(dne přidá)*
6. Na Tři krále o _____ *(skok dále)*
9. O svatém Baziliši _____ číší. *(zima všudy)*
21. Svatá Anežka když laskavá, vypustí _____ *(skřivana z rukáva)*
26. Na svatého Polykarpa plná _____ každá _____. *(sněhu, škarpa)*



Ve Stromovce hurá na stromy

Co se děje? A co s tím?

- Příroda odpočívá pod sněhovou peřinou
- Den se pomalu prodlužuje – zkuste si toho s dětmi všimnout.
- Zkuste si s dětmi vytvořit svůj kalendář, do kterého si budete zapisovat velké i malé události. S většími dětmi si můžete psát, kdy vychází a zachází slunce, s malými dětmi si kreslete, jaké bylo počasí. Zažili jste něco nezvyklého? Viděli jste v poli zajíce? Lyžovali jste? To všechno si můžete zapisovat. Nemáme paměť jako sloni a někdy je dobré ohlédnout se.
- Stopy se otiskují i do sněhu – stačí se jen pozorně dívat.
- Na první pohled je všude ticho a klid, ale přeci jen se dá sem tam nějaké to zvířátko zahlédnout. Tu lítá na krmítko sýkorka a vrabec, veverky se prohánějí po stromech, z polí přilétli hejna havranů.
- Už vám schází něco zeleného? Nechte si na vatě vzklíčit řeřichu – potěší oko a na chlebu s máslem povzbudí celé tělo.

Výlet na leden: Královská obora = Stromovka

Stromovka nabízí celé bludiště zpevněných cest vhodných i pro kočárky, případně i jiné dopravní prostředky. Zastavit se můžete u rybníčků s bezpočtem divokých kachen a černých lysek. Mnohá zákoutí s padlými kmeny a skalkami nabízí dostatek prostoru pro zkoušení obratnosti a pro zvědavé nabízí Stromovka planetárium s celou řadou programů.

ÚNOR

Významné dny

- 2. 2. Světový den mokřadů
- 11. 2. Světový den nemocných
- 21. 2. Mezinárodní den mateřského jazyka, průvodců cestovního ruchu, boje proti kolonialismu
- 22. 2. Mezinárodní den skautů; Den sesterství
- 30. 2. Mezinárodní den omylů v kalendáři

Pranostiky

Únor bílý - _____. *(pole sílí)*

Únorová voda - pro _____. *(pole škoda)*

Leží-li kočka v únoru na slunci, _____.
(jistě v březnu poleze za kamna)

2. Na Hromnice _____ více. *(hodinu)*

3. Na svatého Blažeje kamínek _____. *(se ohřeje)*

9. Svatá Apolena _____.
(v mlhu je často zahalena)

18. O svatém Šimoně schází _____. *(sníh ze stráně)*

24. Na svatého Matěje rampouchy - úrodný rok _____.
(na mouchy)



Čertův sloup na Vyšehradě

Co se děje? A co s tím?

- Ještě chvíli si můžeme užít sněhu a ledu - zkuste do bábovičky nalít trochu vody, kamínků, barevných korálků, vložte provázek a nechte zmrznout. Pak si je můžete pověsit na balkon či za okno.
- Na sních se dá malovat - stačí jen voda obarvená potravinářskou barvou - stříkat vodu z lahve nebo z rozprašovače, malovat nohou - tedy vyšlapávat, a kdo z nás někdy nezkusil namalovat svého anděla_
- Únor je obdobím masopustu - konec zimních radovánek. Začíná na Tři krále až do masopustního úterý 40 dní před Velikonocemi. Na Tučný čtvrtek se konaly zabíjačky. Taneční neděle, aby se dovydováděli. Věřili, že než Země vydá novou úrodu je těhotná a tak se po ní nemá dupat až do Velikonoc. Maškarní úterý s průvodem - v kterém nesměl chybět laufr, klibna, brůna, turci, bába s nůsí, slamění muži, ženich s nevěstou, žid s pytlek na zádech, cikánky, kominíci a další postavy v uniformách či sedláci se selkami. A po půlnoci už klid....
- Za tmy si dobře prohlédněte zimní oblohu - znáte některá souhvězdí? Zkuste si hvězdy přiblížit dalekohledem, nebo se vydejte rovnou na hvězdárnu.

Výlet na únor: Vyšehrad a jeho pověsti

Celý areál je vhodný pro kočárky. Od Výtoně přicházíte Cihelnou bránou (1). Její stavitel Bouček tu prý dva domy prostavěl a proto se oběsil a jeho duch pak rdousil chodce. Odkud se můžete vydat do labyrintu (2). Ten je kopií z katedrály v Chartes a má 14,8 m v průměru. Pak už s chutí kolem Baziliky sv. Petra a Pavla k Libušíně lázni. Někde v těchto místech prý skákal vladyka Horymír na svém

Šemíkovi. Když se dost nabažíte vyhlídky, zkusíte si představit budoucnost Prahy a vydáte se k Čertovu sloupu (5) nelze minout Myslbekovy sousoší (4). Je zde Přemysl s Libuší, Lumír s alegorií písně, Ctirad se Šárkou a Zábaj se Slavojem. Ale zpět k Čertovu sloupu – sloup měl přinést čert z Říma, než kněz doslouží mši. Svatý Petro ho však zdržoval, čert to nestihl a rozzlobeně jím mrštil o chrámovou střechu, tu prorazil a sloup rozbil na tři kusy. A posledním místem, kde se dětem bude jistě líbit je dřevěné hřiště v podobě hradiště, kolem něhož jsou i další postavy z našich pověstí jako např. Krok se svými dcerami či Bivoj s kancem na zádech. Znáte snad lepší místo, kde si vzpomenout na české pověsti?



BŘEZEN

Významné dny

- 2. 3. Mezinárodní den boje spisovatelů za mír
- 8. 3. Mezinárodní den žen
- 12. 3. Vstup ČR do NATO
- 15. 3. Světový den spotřebitelských práv; Mezinárodní den proti policejní brutalitě
- 18. 3. Uklid'me svět
- 20. 3. Světový den divadla pro děti a mládež
- 21. 3. Mezinárodní den za odstranění rasové diskriminace, zdravého spánku, loutkového divadla; Světový den básní
- 22. 3. Světový den vody
- 23. 3. Světový den meteorologie
- 27. 3. Mezinárodní den divadla
- 28. 3. Den učitelů

Pranostiky

Březnové slunce má _____. *(krátké ruce)*

Panská _____, ženská _____ a březnové _____ není stálé.

(láska, chuť, počasí)

V březnu prach a v dubnu bláto - _____.

(sedlákovi roste zlato)

12. Na svatého Řehoře, čáp _____, žába _____, líný _____, který _____. *(letí od moře, hubu otevře, sedlák, neoře)*

19. Svatý Josef s tváří milou končí _____. *(zimu plnou)*

21.3, Za _____ větry nelení. *(rovnodenní)*

25. Panny Marie zvěstování vlašovičky _____. *(zpět přihání)*

Co se děje? A co s tím?

- Je nejvyšší čas dobře se podívat, co vyrostlo po opadání listech. Jsou to pupeny, z nichž již brzy vyrostou listy nové. Ale pozor, není pupen jako pupen. Jasan má čtyřhranné pupeny černé jako noc, buk úzké, špičaté, naproti tomu pupeny jírovce maďalu (kaštanu) jsou veliké a na dotek lepkavé. Prohlídněte si i jiné stromy a keře, můžete si je vyfotografovat, určit a udělat si sbírku zimních větví.
- Ráno už slyšíte zpívat ptáky, pomalu si začínají stavět hnízda a namlouvat se, aby mohli snášet vajíčka.
- Ze sněhu vykukují první jarní květiny. Proč tak brzy? Podívejte se, kde poslové jara rostou – listnaté a smíšené lesy. Zatím je v nich dostatek světla, ale za měsíc zde bude stín od zelených listů, A které jarní květy znáte? Během března a dubna vykuknou bílé bledule, sněženky a sasanky, žluté orseje a podběly narůžovělé devětsily a fialové jaterníky.



Jak vypadají domečky v Kunratickém lese

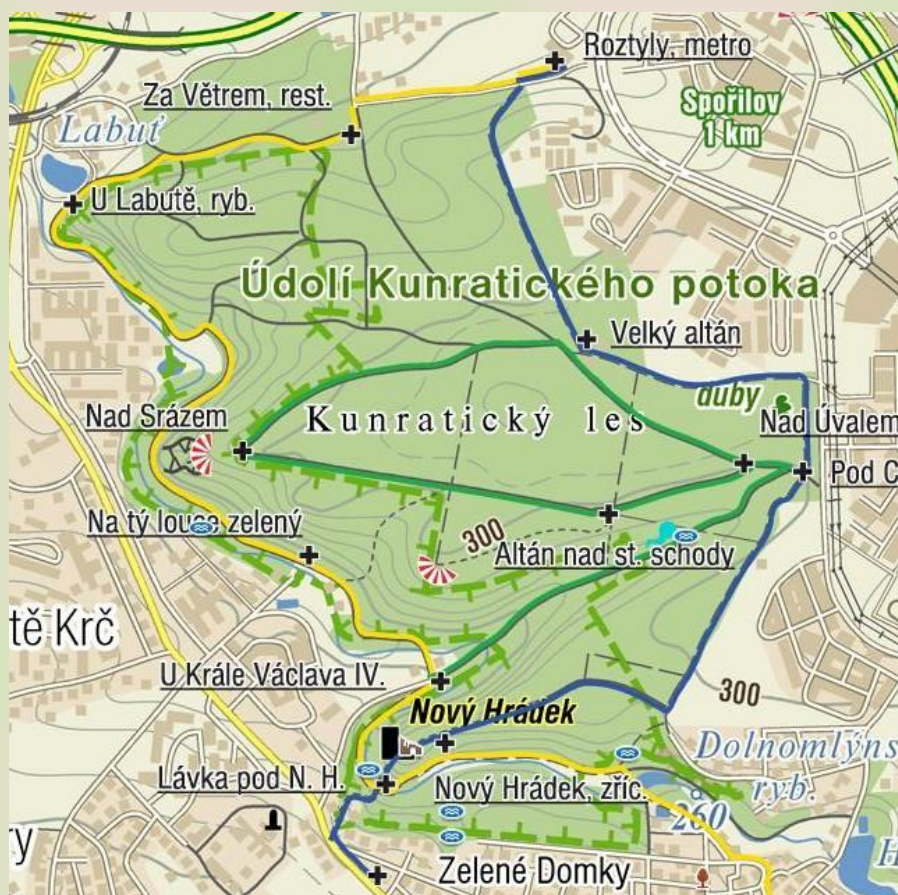
- Slunce má mnohem větší sílu, s příchodem jarní rovnodennosti je čas vyndat sandály a krat'asy, ať se nám sluníčko zas neschová.
- A k březnu patří zajíčci březňáčci a další mlád'ata, proto se chovej ohleduplně a zbytečně na svých cestách nepovykuj.
- Vynášení Morany (Moreny, Mařeny) - loutka babice, která představuje zimu. Bud' se háže do vody, nebo se pálí, od vody se pak přináší březové polínko v peřince jako symbol nového jara spolu s ozdobenou zelenou ratolestí - lítečkem. Pro polínko můžeme připravit kolébku vystlanou zelenými větvíčkami a slavnostně je uložit. Celá slavnost je provázena řadou písní a říkanek.



Rodinné erby členů královské družiny, která krále neopustila a vystoupala s ním až na Nový Hrádek.

Výlet na březem: Kunratickým lesem po stopách Václava IV.

Ze stanice metra Roztyly vstoupíte rovnou na modrou turistickou značku, která vás doprovodí až pod Nový Hrádek. Zde je nutno vystoupat do strmého kopce, ale kdo by si nechal ujít místo, kde Václav IV. zemřel. Cesty jsou zpevněné, vyjma odbočky na Hrádek vhodné pro kočárky. Příjemná lesní procházka, kterou můžete zakončit Na tý louce zelený, kde mají krásné hřiště pro děti a zookoutek. Pro tatínky budou mít něco chladivého a maminkám kávu.



DUBEN

Významné dny

- 1. 4. Den ptactva
- 2. 4. Mezinárodní den dětské knihy
- 7. 4. Světový den zdraví
- 12. 4. Mezinárodní den letectví a kosmonautiky
- 16. 4. Mezinárodní den hlasu
- 18. 4. Mezinárodní den památek a sídel
- 20. 4. Mezinárodní den svobody tisku
- 22. 4. Den Země; Evropský den akcí proti rasismu
- 23. 4. Světový den knihy a autorských práv
- 24. 4. Mezinárodní den skautů; Světový den laboratorních zvířat
- 26. 4. Světový den duševního vlastnictví
- 28. 4. Mezinárodní den pro bezpečnost a zdraví při práci
- 29. 4. Mezinárodní den proti hluku, tance
- 30. 4. Den pracoviště

Pranostiky

Když se ozve v dubnu hrom, _____.

(chyt' si kámen nebo strom)

Teplé deště v dubnu, teplé _____.

(dny v říjnu)

23. Prší-li na svatého Vojtěcha, neurodí se _____.

(švestky)

24. Na svatého Jiří vylézají _____.

(hadi a štíři)

Ondřej mosty staví, Jiří _____.

(je odplaví)

25. Na svatého Marka zasej _____.

(oharka)

Co se děje? A co s tím?

- Je čas zásobit se jarními hrátkami. Ze školky jistě každý zná Čáp ztratil čepičku, Honzo vstávej; ve škole pak Kohoutí zápasy, skákání panáka. Ale kdo z nás ještě dneska umí roztočit káču a do dolíčku cvrknout každou kuličku? Najděte v kapse kuličku a zkuste si jak daleko docvrknete a jak jste na tom s mířením. A představte si, že cvrknání kuliček má své hráče po celém světě, kteří pořádají kuličkové zápasy a turnaje.
- Můžete dát naklíčit hrášky, do truhlíku si zasejte ředkvičky nebo si jen kupte třeba macešku. Poříd'te si kytičku, o kterou se budete starat, a ona vás za to bude těšit svou krásou.
- Do kuchyně si nasbírejte mladé kopřivy na špenát či do nádivky.



Jak sosáčkem nabírají motýli svůj nektar....

- Venku jsou k vidění včely i barevní motýli. Prohlédněte si je, jak sají nektar z květů, jaké mají tvary křídel, jak mají včely žluté nohy.
- Zkuste si na čtvrtku nakreslit motýly, s dětmi je vybarvit a schovejte jim je na louce. Podařilo se najít všechny? Hledejte pro ně takové místo, kde se nejvíc ukryjí nebo naopak, kde nejvíc vyniknou.



Zvukovod a v pozadí dendrofon v Botanické zahradě

- Ze zlatých květů pampelišek můžete zkusit uvařit med. A jestli je řídký, nevadí, může posloužit jako výborná sirup na zmrzlinu, do jogurtu nebo jen tak do vody.
- Čarodějnice! Uspořádejte s přáteli slet, v čarodějných kostýmech, soutěže – slalom na koštěti, hod pavoukem, vaření

elixíru, věštění z křišťálové koule ... Rozdělte oheň a můžete upálit loutku čarodějnice.

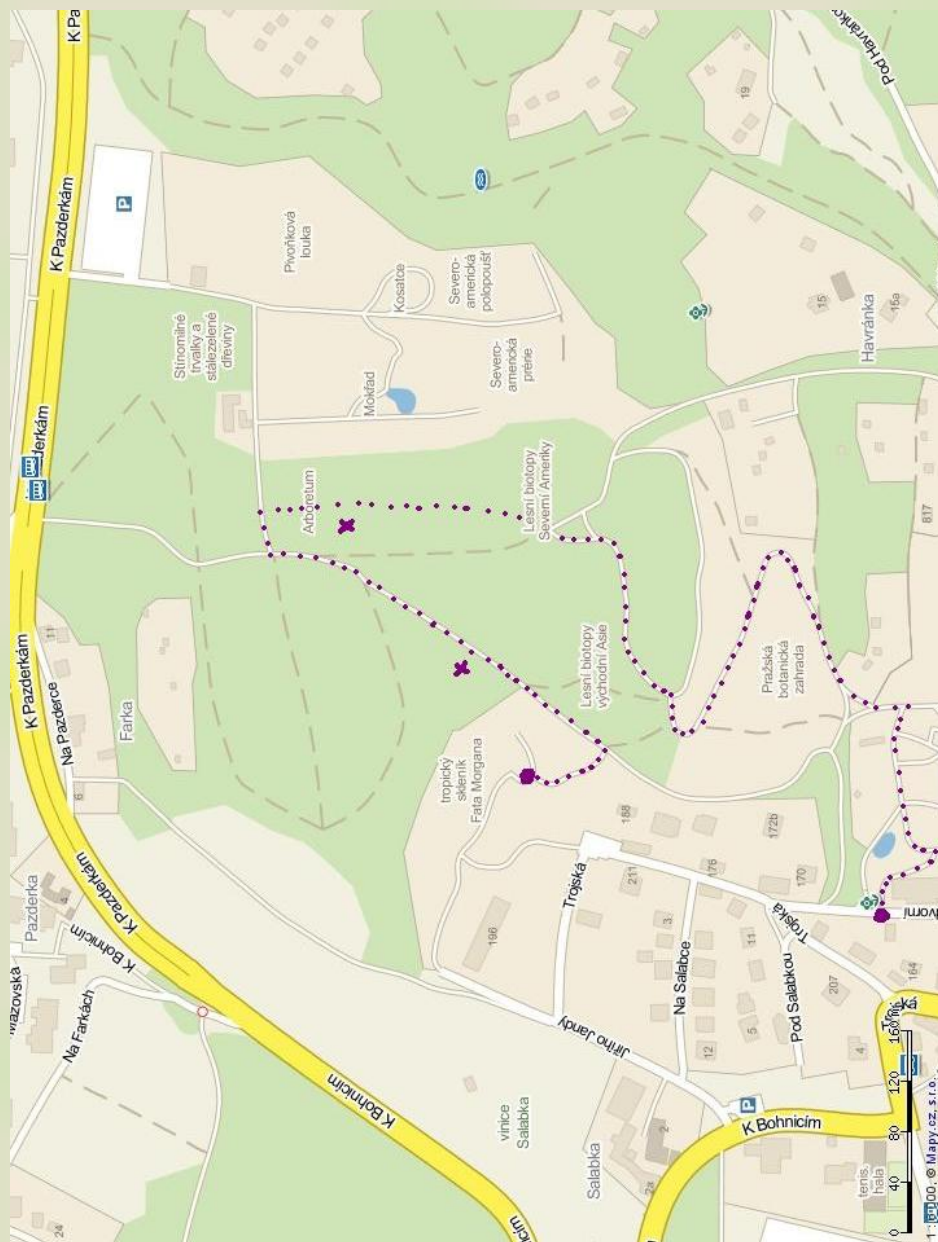
•

Výlet na duben: Botanická expedice do Troji

Návštěva skleníku se vyplatí, zejména v chladných dnech. A pak už hurá do zahrady. Jen si dejte pozor, protože dnes už je zpoplatněný vstup do většiny areálu. Křížky jsou označena dětská dřevěná hřiště z dílny L.Gavlovského. Vyzkoušet si dedrofon, zahučet do hlásné trouby nebo zat'ukat na lithofon, to se jen tak někde nepodaří. Máte-li chuť věnovat se pozorování, fotografování či malování - zde se vám nabízí dokonalý prostor vhodný i pro kočárky, navíc s možnostmi se občerstvit.



Hřiště blíž skleníku



KVĚTEN

Významné dny:

- 2. 5. Mezinárodní den ptačího zpěvu
- 3. 5. Den Slunce; Světový den svobody tisku
- 5. 5. Den Evropy
- 9. 5. Den Evropy
- 15. 5. Mezinárodní den rodiny
- 17. 5. Světový den telekomunikace
- 18. 5. Mezinárodní den muzeí
- 21. 5. Světový den kulturní rozmanitosti
- 22. 5. Mezinárodní den biologické rozmanitosti
- 24. 5. Evropský den národních parků
- 25. 5. Den Afriky
- 30. 5. Evropský den sousedů
- 31. 5. Světový den bez tabáku, Den otvírání studánek

Pranostiky

V máji hřímoty nedělají _____. *(trampoty)*

4. Svatý Florián si jistě může nasadit i _____. *(sněhový klobouk)*

14. _____, _____, _____ jsou ledoví muži, _____ je jejich _____.
(Pankrác, Servác, Bonifác, Žofie, kuchařka)

25. Na Urbana pěkný, teplý den - bude suchý ____ i _____. Vinná réva nedbá toho - bude _____.

(červenec, srpen, míti vína mnoho)

27. O svatém Duše chod' ještě v _____. *(kožiše)*

Co se děje? A co s tím?

- Netrhej květiny, když je chceš mít. Jdi dál a květy budou kvést u všech tvých cest. Rabindranáth Thákur
- Květen si říká podle kvítí - všechny louky a pastviny rozkvétají a s nimi také stromy a keře rozkvétají. Můžete si společně nasbírat bezové květy a uvařit si sirup, osmažit kosmatice nebo si je nechat jen tak ve džbánu s vodou s kapkou citronu a mít tak báječně osvěžující limonádu. Na limonádu se dají použít i jiné květy - lípy, mateřídoušky, nebo pro vůni třeba fialky.
- Rodí se mlád'ata - potěšte se pohledem na kůzlata, jehňata nebo koťata.



Kroužkování ptáků v Prokopském údolí

- Otvírání studánek - slavnost, kdy svobodné dívky čistily po zemi studánky.

- Zkuste si založit herbář – nasbírané květiny nechte vylisovat a pak si je nalepte na čtvrtku, napište si k ní jméno, místo a datum sběru. A nechcete-li květ trhat, pak si jej namalujte nebo vyfotografujte.
- A co se dá na takové květině pozorovat? Květ a jeho barva, vůně, tvar, kolik jich je. U listu zas jaký mají tvar, jaké jsou na dotyk, jak rostou na stonku. A kde vaše vybraná květina roste – na okraji lesa, na slunné stráni,
- Prohlédněte si, jak vypadají různé květy. Vzpomenete si co je blizna, pestík, tyčinky, korunní lístky

Výlet na květen: Další část Prokopského údolí

Tentokrát se můžete vydat po cestách od Sídliště Barrandov a dívat se po stromech. Protože jsou zde nově pověšené budky, můžete si dát načas, pomalu a tiše bloudit po lesních cestách a zkusit své štěstí – najdete nějakého ptáčka zpěváčka? Cesty jsou sjízdné i s kočárky, můžete sejít až k potoku, kde narazíte na asfaltovou cestu vedoucí z Butovic do Hlubočep.



Okroužkovaná sýkora modřínka před vypuštěním



ČERVEN

Významné dny

- 1. 6. Den dětí
- 2. 6. Den pozemního vojska
- 4. 6. Mezinárodní den nevinných dětských obětí agrese
- 5. 6. Světový den životního prostředí
- 5. 6. Den rozvoje a vzdělávání dospělých
- 8. 6. Mezinárodní den oceánů
- 12. 6. Mezinárodní den za odstranění práce dětí
- 14. 6. Světový den dárců krve
- 15. 6. Mezinárodní den odpůrců vojenské služby
- 16. 6. Den afrického dítěte
- 16. 6. Evropský den židovské kultury
- 17. 6. Světový den boje proti suchu a rozšiřování pouští
- 20. 6. Světový den uprchlíků
- 21. 6. Den květů
- 21. 6. Evropský den hudby
- 21. 6. Mezinárodní den trpaslíků
- 21. 6. Den květů
- 26. 6. Mezinárodní den boje proti drogám
- 27. 6. Světový den rybářství
- 27. 6. Světový den sdělovacích prostředků
- 30. 6. Den armády
- třetí červnová neděle - den otců

Pranostiky

Často-li se v červnu hrom ozývá, _____ potom přicházívá.
(kalné léto)

Jak červen teplem září, takový bude _____.
(i měsíc září)

Je-li červen mírný, nebude v prosinci _____. (mráz silný)

8. Medardova kápě, _____ kape. (čtyřicet dní)

15. Svatý Vít dává _____. (trávě pít)

21. Na svatého Aloise, _____ neboj se. (poseč louku)

Co se děje? A co s tím?

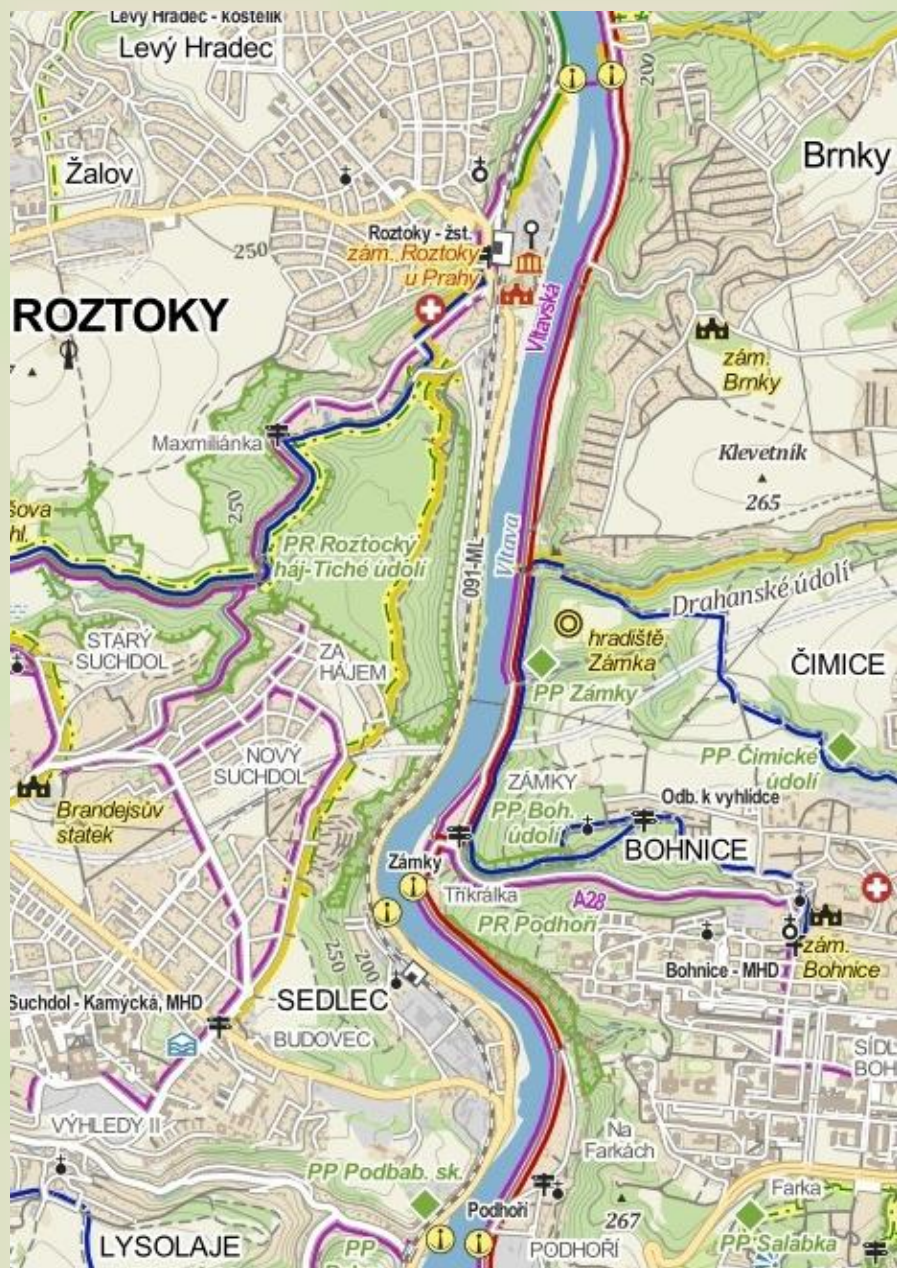
- Dětský den - nechte dárky a zkuste tento den oslavit s dětmi, zahrajte si s nimi, uvařte si spolu na co má chuť, na oslavu s dalšími dětmi společně připravte nějakou dobrotu...
- Svatojánská noc z 23. na 24. červen. V předvečer svátku Jana Křtitele (23.) musí děvče vyběhnout ven a natrhat devatero kvítí - svatojánský květ (kopretinu), smolničku (lepkavá, podobná kohoutku), chrpa (modrá střapatá), rozchodníček (nějaký rozchodník), čičmudíček (netřesk), mateřídouška, fialka (nebo maceška) a zvonek. Sbírat by děvčata měla v tichu, neohlížet se a doma kvítí dát pod polštář a zjeví se jim manžel.
- Vyraďte na procházku k rybníku, či tůni na potoce. Brouzdejte se vodou, třeba objevíte něco zajímavého. Na kamenech bývají přilepené domečky larev chrostíků - právě takové, jaké stavěl Ferda Mravenec. Na hladině se prohánějí bruslařky a štíhlé vodoměrky, možná zahlédnete brouky a ploštice, kteří se umí

potápět – potápníky, vodomily, znakoplavky, nebo bodule a jistě najdete i celou řadu dalších.

- Zkusili jste si někdy v lese, mezi houštinami a malými skalkami zahrát na schovávanou?
- Víte, jak potěšíte svá chodidla na procházce v lese? Sundejte si boty a jděte chvíli bosí. Zavažte dětem oči a proved'te je po mechu, po jehličí, vlhkou travou i louží s blátem. Třeba vám to potěšení pak oplatí. Poznáte, po jakém povrchu jdete?
- Nezapomeňme na sběr lesních jahod a třešní, které se červenají podél cest.

Výlet na červen:

Vlakem dojedete do Roztok u Prahy, odkud se vydáte po proudu k přívozu. Převozník vám pomůže na druhý břeh, kde vede příjemná cesta podél Vltavy vhodná pro kola a dopravní prostředky s nafukovacími koly. Příjemná rovinka je vhodná pro začínající cyklisty. A na konci cesty se máte možnost opět se svézt přívozem. Můžete si dokonce vybrat, zda zvolíte přívoz Zámky nebo Podhoří. V obou případech se napojuje na autobusové linky.



ČERVENEC

Významné dny

- 1. 7. Světový den architektury
- 2. 7. Světový den UFO
- 6. 7. Světový den polibku
- 7. 7. Den čokolády
- 9. 7. Světový den veterinárních lékařů
- 11. 7. Světový den populace; Mezinárodní slavnosti Labe
- 14. 7. Mezinárodní den alternativ ke spalovnám
- 15. 7. Den gumových medvídků
- 16. 7. Pojd'te se vykoupat do řeky
- 20. 7. Den lízátek
- 28. 7. Den mléčné čokolády
-



Oheň, oheň, hřeje ruce, barví tváře...

Pranostiky

Když červenec pěkně _____, o vánocích se zima _____.

(hřeje, zaskvěje)

4. Déšť na Prokopa - _____ každá _____.

(každá, kopa)

13. Svatá Markéta, hodila _____.

(srp do žita)

25. Do _____ zelíčko, po Jakubě _____.

(Jakuba, zelí)

26. Svatá Anna - _____.

(chladna z rána)

31. Od svatýho Ignáca léto _____.

(se obrací)



Jak jsme vraceli zvířátkům barvy

SRPEN

Významné dny

- 2. 8. Den suchého zipu
- 6. 8. Světový den boje za zákaz jaderných zbraní
- 9. 8. Mezinárodní den domorodců
- 12. 8. Mezinárodní den mládeže
- 13. 8. Den leváků
- 23. 8. Mezinárodní den pro připomenutí obchodu s otroky a jeho zrušení
- 29. 8. Evropská noc pro netopýry



Dopřejte si pohled do korun velikánů

Pranostiky

Srpen k zimě ____ hledí a rád vodu _____. (hledí, cedí)

Moc hub srpnových - moc _____. (vánic sněhových)

Rosí-li v srpnu silně tráva, ____ se očekává. (pěkné povětrí)

10. Svatý Vavřinec - první _____. (podzimec)

18. Přinese-li déšť svatá Helena, bývá _____ zelená.
(otava dlouho)

23. Má-li Filip hromy v průvodu, značí to brzký _____ a _____.
(déšť, úrodu)

28. O svatém Augustinu léto ______. (opouští krajinu)

29. Na Jana stěží _____ od nás letí. (vlaštovky)



Barevné palety

Co se děje? PrázdninyVýpravy za hranice všedních dnů

- Víte, jak v noci houká sova? Jaká je tma v lese, když se schová měsíc za mraky? Usínali jste někdy pod hvězdnou oblohou?
- Zkuste vyrazit někam do kempu nebo na tábořiště. Dopřejte dětem zážitek v podobě vaření na ohni.
- Dozrávají lesní plody - borůvky, maliny, ostružiny, brusinky. A jíst se dají samotné, se šlehačkou, se zmrzlinou či v koláči...
- Vzpomínka na léto - do zavařovací sklenice postupně skládáme ovoce, jak dozrává. Každou vrstvu zasypeme cukrem (stejně jako ovoce) a zalijeme rumem.



Hnízdo ptáka Ohniváka

- Konají se poutě k posvátným místům.
- Žně a dožínkové slavnosti – nasbírejte si na strništi slámová stébla a kukuřičné šustí – můžete se pak pustit do výroby panenek, postaviček a dekoračních věnců.
- Slzy svatého Vavřince jsou padající hvězdy v noci z 9. na 10. srpna.
- Svátek Nanebevzetí Panny Marie 15. srpna – v předvečer se vařila medová kaše na ochranu před zlými nočními duchy. A v den Nanebevzetí Panny Marie se světily byliny a semena, která pak měla mimořádnou moc. Byla léčivá, chránila před bouřkou, krupobitím a povodní.
- Březová tajemství na lesní výpravy.
 - 1) kůra z padlých stromů chytne dokonce i mokrá
 - 2) na kůru se dá psát i malovat
 - 3) z kůry se dají vyrábět různé misky, nádoby, taštičky či pouzdra
 - 4) severoameričtí indiáni vyráběli z velkých plátů kánoe

Na polínku či poraženém kmeni vyřízni obrys plátu a pak jej pomalu sloupávej v celé tloušťce, ne jen tenkou bílou vrstvou. Pokud lne, tak na ni poklep hladkým kamenem. Pláty pak stoč a převaž.

Zdroje:

Největším zdrojem je řada let přímé práce s dětmi a nápady od dalších dospělých. Kromě vlastních zážitků a však mohu doporučit k hledání dalších nápadů několik knih.

Bylinky pro děti a maminky - M. Staňková-Kröhnová, Grada

Rok v přírodě - J. Morávková, E. Opravilová, SPN Praha

Nápady pro maminky na mateřské dovolené - H. Doležalová, Portál

Výpravy za dobrodružstvím - M. Zapletal, Knižní klub

Velká encyklopedie her 1. - 4. díl - M. Zapletal, Olympia

waldorfské Věnečky

a webové stránky pro hledání zajímavých míst

<http://www.mapy.cz/>

Zelenou Prahou s dětmi

či kdekoli jinde



Ať vás nesou nohy na všech vašich cestách.