

Velká hra o ceny:

AKTIVITY ČTVRTÉ ETAPY „Pozor, rostu!“

Poslední etapou Velké hry bychom s blížícím se jarem chtěli dětem umožnit radost z poznávání, experimentování s rostlinami a první zkušenosti se zahradničením, čímž učíme děti zodpovědnosti a úctě k životu a ke všemu živému (tedy i k rostlinám). Kromě toho, že děti si osvojí zahradnické dovednosti, zažijí zázrak probouzení semínek, posílí svou zodpovědnost péčí o životní potřeby rostliny. Uvědomí si, že rostliny nám dávají potravu a zažijí radost z „vlastních plodů“. Pochopí, že některé rostliny mohou být i nebezpečné (trnité či jedovaté) a naučí se je rozpoznávat a být opatrné.

„Čtyřlístkové“ aktivity čtvrté etapy Velké hry o ceny:

V následujícím textu najdete popis pěti aktivit čtvrté etapy. Podmínkou pro možnost získání ceny je splnění alespoň jedné z nich. Čím více aktivit splníte, tím více bodů – čtyřlístků získáte a „dosáhnete“ tak na hodnotnější z cen. Protože realizace některých aktivit čtvrté etapy (a zahájení sezóny prodeje stromků a keřů) závisí na počasí a ročním období, můžete si započítat čtyřlístky i za ty, které budete mít k 27. 3. alespoň rozmyšleny, připraveny a jejich záměry (návrhy, domlouvání, přípravy) zdokumentovány v podobě listu do kroniky Velké hry. Výhry za ně ovšem dostanete až po jejich dokončení (zasetí či zasazení) a zdokumentování, nejpozději do konce května. **Nezapomeňte, že podepsané listy do kroniky k Velké hře se odevzdávají do 27. 3. do Ekocentra Zahrada, a to včetně čtyřlístkových listů od rodičů!!!**

AKTIVITA ČÍSLO 1: Naše úroda / 15 čtyřlístků

Čím je zahrada pestřejší a podnětnější, tím jsou děti šťastnější. Není nad to, když se děti mohou stát opravdovými zahradníky, používat zahradnické nářadí a pracovat na záhonku, pozorovat, jak na jimi vysetou rostlinu sedne motýl nebo včela, natož pak ochutnávat a sklízet vlastnoručně vypěstovanou úrodu. Děti nepotřebují mít velký lán, mají radost i z malého záhonku, o který mohou s pomocí paní učitelky pečovat a vypěstované plodiny potom přidat do polévky, na chleba s máslem, do jogurtu či vzít mamince domů trochu koření.



Čtyřlístky za tuto aktivitu si můžete vybarvit, pokud spolu s dětmi osázíte **záhonek o výměře alespoň 2 m², na kterém společnými silami budete pěstovat zeleninu či ovoce**. Na list vaší kroniky zdokumentujte, jak jste spolu záhonek zakládali, případně seli semínka či sázeli rostliny a napište, jaké rostliny jste vybrali. Pokud již záhonek máte, můžete použít váš stávající a zdokumentovat předjarní obnovu záhonku na další sezónu.

Nemáte-li zkušenosti se zahradničením, máme pro vás pár rad:

- Vyberte vhodné rostliny dle vašich podmínek a možností.
- Zvažte dobu sklizně, aby nevyšla na prázdniny. Naplánujte si setbu na správný čas, abyste si s dětmi mohli užít sklizeň dříve, než se rozutečou s rodinami na dovolené (rajčata a okurky plodí spíše v létě) nebo zasejte tak, abyste sklízeli v září.
- Pozor - některá zelenina může mít jedovaté části – např. brambory a rajče – jedovatá nať; fazole – jedovatá nať i nezralé lusky se semínky.
- Doporučené rostliny, které se vám zaručeně vydaří: ředkvičky, salát, kedluben, mrkev a hrách (sklízí se před prázdninami); slunečnice, dýně (sklízí se na podzim).
- Pro úspěšnější zahradničení promyslete kombinování různých druhů rostlin, aby si navzájem neškodily.

Jak rostliny kombinovat?

Pěstitelé zeleniny tvrdí, že sdružené pěstování s sebou nese řadu výhod – vzájemná ochrana proti škůdcům, produkce různých příznivých látek a minerálů, které napomáhají růstu okolním rostlinám, ovlivnění chuti apod. Některé rostliny se tedy mohou navzájem v růstu podporovat a některé zase naopak.

Zde vám nabízíme tabulku základních rostlin a doporučených kombinací:

| Rostlina | Snáší se dobře s: | Nesnáší se s: |
|-----------|---|---------------------------------|
| Cibule | Kapusta, kadeřávek, kedluben, řepa, jahodník, rajčata, salát, saturejka | Hrách, fazole |
| Fazole | Mrkev, květák, okurky, zelí, celer, saturejka | Česnek, šalotka, pažitka |
| Hrách | Mrkev, ředkvičky, okurky, fazole, kukuřice | Cibule, česnek, mečíky |
| Kedluben | Cibule, řepa, aromatické rostliny | Jahodník, rajčata |
| Mrkev | Cibule, rozmarýna, šalvěj, | - |
| Petržel | Mrkev, rajčata, | - |
| Rajčata | Pažitka, cibule, petržel, mrkev, měsíček | Kapusta, květák, zelí, brambory |
| Ředkvičky | Merlík, lichořeřišnice, hořčice, kedluben, řepa, špenát | Yzop |
| Salát | Jahodník, okurky, mrkev, ředkvičky | - |
| Bazalka | Rajčata | Routa |
| Dobromysl | Brokolice | - |
| Heřmánek | Zelí, cibule | Pšenice |
| Kmín | Hrách | Fenykl |
| Kopr | Zelí, salát, cibule | Mrkev |
| Máta | Zelí, rajčata, kopřiva | - |
| Pažitka | Mrkev, jabloň | - |
| Šalvěj | Zelí, mrkev, rozmarýna | Okurky |
| Yzop | Heřmánek, vinná réva, zelí | Ředkvičky |

Zdroj: Louise Riotteová – *Mrkev miluje rajčata*

AKTIVITA ČÍSLO 2: Babiččina bylinková zahrádka / 5 čtyřlístků



Taková bylinková zahrádka je pro děti přímo ráj pro zkoumání a hlavně inspirace pro různé smyslové hry a tvořivé aktivity. Krásně vonící bylinky přitahují kromě našich nosíků také včelky, které si létají pro sladký nektar. Jaká je to krása chodit kolem bylinkových truhlíků či záhonku a cítit na jedné straně svěží vůni máty, na druhé citrónovou vůni

meduňky nebo si ochutnat kousek šnytlíku či petrželky. Ještě zajímavější bude, když si děti budou moci bylinku nastříhat a použít do nějaké dobroty nebo si ji usušit a v zimě si uvařeným bylinkovým čajíkem připomenout vůni léta nebo si sušenými bylinkami ovonět polštářek či malý bylinkový pytlíček.

Protože bylinky mají úžasnou, až skoro kouzelnou moc, váže se k nim mnoho povídek o babkách kořenářkách, pověry a příběhy. Můžete dětem některé převyprávět a vysvětlit jim, že kdysi bylo zvykem, byl-li někdo nemocný, hledat pomoc v přírodě a využívat síly léčivých bylinek (namísto dnešních léčiv chemicky vytvořených farmaceutickým průmyslem).

Babiččinou bylinkovou zahrádkou se v naší hře myslí záhonek, spirála, hrnce obrostlé bylinkami nebo také truhlíky za oknem. Pět čtyřlístků získáte tehdy, pokud s dětmi zasejete či zasadíte či již pěstujete alespoň **5 druhů různých bylinek, z kterých alespoň jednu využijete k nějaké tvořivé činnosti** (můžete si vybrat z nabídnutých aktivit níže v „Bylinkové inspiraci“).

Na školní zahradu k dětem vám doporučujeme ty bylinky, které hezky voní, dětem chutnají, krásně kvetou, zkrátka, aby upoutaly pozornost a lákaly děti k bližšímu seznamování. Patří sem např. meduňka lékařská, máta kadeřavá (pro děti není vhodná máta peprná pro její příliš silné účinky), levandule, pažitka, petrželka, dobromysl, tymián, šalvěj (má hořkou chuť, ale pěkně kvete a má velmi příznivé léčivé účinky), kopr, bazalka, libeček, měsíček, lichořeřišnice, majoránka, třapatka nachová (Echinacea), řeřicha apod.

Bylinková inspirace

Bylinkový čaj – sušenou nebo čerstvou bylinku zalijeme vroucí vodou, necháme 10 minut odstát, scedíme a můžeme pít. Různé bylinky mají různé chutě a účinky: meduňka uklidňuje, máta uvolňuje horní cesty dýchací, kopřiva pročistňuje organismus... Výběr je na vás.

Tvarohová pomazánka – tvaroh, sůl, bylinka (petrželka, řeřicha, pažitka)

- utřeme tvaroh se solí a přidáme na drobno nasekanou bylinku. Pomazánku namažeme na pečivo.

Bylinkové máslo – máslo, sůl, bylinka (řeřicha, petrželka, pažitka, bazalka), popř. česnek

- utřeme máslo se solí, přidáme nasekanou bylinku a rozetřený česnek (jen, pokud děti mají rády) a natřeme na pečivo.

Pampeliškový sirup - 2 litry pampeliškových květů bez stopek, 1,5 l vroucí vody, 1,5 kg cukru, 3-4 citróny

- Natrháme s dětmi pampeliškové květy (můžeme i sedmikráskové), propláchneme je studenou vodou, aby utekli všichni broučci, zalijeme 1,5 litrem vroucí vody a necháme zakryté stát v chladnu do druhého dne. Další den přecedíme přes plátno do čistého hrnce, přidáme 1,5 kg cukru, přecezenou vymačkanou šťávu ze 3 citrónů a za stálého míchání svaříme na sirup asi 20 minut. Nalijeme do vroucí vodou vymytých lahviček a uzavřeme víčkem. Sirup je dobrý do bylinných čajů nebo samostatně po lžičkách proti kašli. Sirup

můžete konzumovat ve škole/školce nebo si ho děti mohou vzít domů dát ochutnat rodičům.

Voňavé bylinkové pytlíčky – kus ozdobné látky, vata, stuha, sušená bylina (popř. nůžky, jehla, nit)

- Na kus látky (čtvercového či kruhového tvaru o průměru 25-30cm) dáte malý chomáček vaty a nadrolíte oblíbenou sušenou voňavou bylinku, kraje látky poté přiložíte k sobě a mašličkou zavážete tak, aby vznikl úhledný pytlíček, který si děti mohou dát do skříňky s oblečením či k polštáři (šikovné děti si pytlíček mohou sešít samy jehlou a nití).

Bylinkové mýdlo – neparfémované mýdlo na praní nebo zbytky mýdel, struhadlo, sušená bylina (např. levandule či měsíček)

- Mýdlo nastrouháme na co nejjemnější kousky. Sušené bylinky rozdrolíme na drobno a pak zalijeme horkou vodou, necháme 15 minut stát a vodu slijeme. Bylinky smícháme s nastrouhaným mýdlem v poměru 1:1, hmotu hněteme, dokud není homogenní a tvárná jako modelína. Mýdlo vytvarujeme, necháme uschnout a můžeme používat nebo darovat někomu milému.

Bezový sirup - 20 květů bezu černého, 2 citróny, 2 kg cukru, třílitrová sklenice, 2 l vody

- do sklenice dejte květy bezu, zalijte 2 l vody a přidejte nakrájené citróny. Nechejte do druhého dne odstát a poté přecedte do hrnce (nejlépe přes plátýnko či utěrku) a vymačkejte veškerou vodu a šťávu z citrónů. Přidáme 2 kg cukru a zahříváme až k varu. Poté přelijeme do vroucí vodou vymytých sklenic a zavíčkuje. Pijeme jako ovocné šťávy ředěné vodou.

Dětská káva

- I když čekanku přímo nepěstujete na zahrádce, může se vám tam objevit sama nebo na ni narazíte na procházce. Uvařte si s dětmi koupenu Meltu a prozradte jim, že Melta je upražený kořen té krásné modře kvetoucí rostlinky, kterou dobře znají. Děti ji často pijí s mlékem a cukrem, můžete ale okusit (alespoň doušek) i chuť pravé černé Melty.

Chlebičky jako malované

- Mnoho květin, které vidáváme na louce či na zahrádce jsou nejen krásné, ale i chutné. Máte-li k svačině chleba s pomazánkou, ozdobte si ho třeba květy fialek, sedmikrásek, slézu či lichořeřišnice. Některé děti vytvoří z květů na krajici veselý obličej, sluníčko či jiný veselý obrázek. Kdo ví? Třeba jim „sváča“ bude dokonce víc chutnat.

AKTIVITA ČÍSLO 3: Motýlí záhonek / 15 čtyřlístků

Motýli jsou nejen krásní, ale navíc i velice užiteční tvorové, jelikož se velkou měrou podílejí na opylování rostlin. Zbožňují rostliny bohaté nektarem. Někteří motýli sají šťávu svým dlouhým sosákem, jiní zase požírají pylová zrnka svými kusadly. Pro takovou podívanou vytvořte s dětmi **motýlí záhonek o výměře alespoň 1 m² a vysejte na něj vhodné rostliny.**



Ze skalniček je přivábí např. tařička, hvězdnice alpská, koniklec, prvosenky, netřesky, rozchodníky či lomikameny. Oblíbenými trvalkami lákajícími motýly jsou denivka, krásnoočko, třapatky nebo sporýš. Z letniček a dvouletek motýli milují např. aksamitník (afrikán), krásenku, diviznu nebo liboru měňavou. Z běžných rostlinných druhů se zavděčíte jitrocelem, jetelem, pupalkou,

kopretinou, pampeliškou, šalvějí nebo vonnou fialkou. Přímo magickou silou motýly přitahuje „motýlí“ keř komule Davidova (Buddleia Davidii), ale i běžná vrba jíva. Vyhledávaným zdrojem květového nektaru je rovněž šeřík, levandule nebo ibišek syrský.

Semínka můžete sehnat např. v Plantě naturalis v Markvarticích u Dolního Bousova (více na www.plantanaturalis.com).

AKTIVITA ČÍSLO 4: Rostliny v květináči / 3 čtyřlístky



Jestliže máte příliš malou školní zahradu, kde si každé dítě nemůže zasadit svou rostlinku, a nechcete dětem odepřít zážitek z průběžného pozorování růstu a vývoje rostlin a zkušenost s péčí o ně, opatřete či poproste rodiče, aby poskytli dětem květináčky, a zasejte si s dětmi semínka – **každé dítě svou rostlinku ve svém květináčku.**

Sázení můžete spojit i s povídáním o semínkách a jejich různorodosti. Když si přinesete několik druhů semínek (slunečnice, kukuřice, hrách, fazole, pšenice, oves, proso – seženete je např. ve zverimexu), děti je mohou třídít a seskupovat, poznávat dle hmatu, spojovat s obrázky rostlin či hotových produktů, které děti znají, apod. Poté můžete děti nechat vybrat, které semínko by si chtěly zasít - mají-li možnost výběru, prohloubí to vztah k jejich rostlince. A teď už jen se pustit do práce. Děti velmi rády pracují s hlínou a určitě si užijí nabírání hlíny zahradnickou lopatkou, zalévání atd. Je dobré dát do květináčku více semínek (2-3) téhož druhu, aby byla větší pravděpodobnost, že rostlinka vzejde. Každý den potom můžete pozorovat, co se v jejich květináčcích odehrává – pozorování klíčku, jak se dere na světlo, růst prvních lístečků atd. Může se však i stát, že někomu rostlinka zahyne – popovídejte si s dětmi, proč si myslí, že se tak stalo (měla příliš mnoho nebo málo vody, málo světla...) – třeba zjistíte, kde byla chyba a přijmete to jako ponaučení pro příště.

Aby tato úsilí měla opravdový efekt ve výchově dětí, je dobré pěstování dovést až do konce, kdy z květů jejich rostliny se stanou plody, v nichž objevíme nová semínka, která mohou děti sníst, nebo si je schovat na setí v příští sezóně. Děti poznají tento nekonečný životní cyklus a navíc můžete probrat, co vše by se mohlo vyrobit z jejich semínek (slunečnicová semínka – olej; kukuřice – popcorn, křupky; pšenice – mouka, pečivo; oves – vločky, proso – jáhly atd.).

AKTIVITA ČÍSLO 5: Sážíme stromy a keře / 10 čtyřlístků

Pátou aktivitou Velké hry je **zasadit společně s dětmi na školní zahradě strom nebo alespoň 3 keře.**

Vyberete-li si sázení stromu, vězte, že strom je jeden ze symbolů přírody, síly a dlouhověkosti. Každý pedagog ví, že děti v tomto věku mají rády rituály, a proto si tuto aktivitu užijte. Pozvěte třeba rodiče, schovejte pod strom poklad nebo



sázení doprovodíte jiným tajemnem. Děti budou dlouho vzpomínat na tyto chvíle, ke stromu budou mít hluboký vztah, budou si ho vážit, možná ho budou chtít i občas obejmout.

Každý strom má jiné vlastnosti a využití a jiné nároky na péči. Je zcela na vás, zda zasadíte stromek, ze kterého bude jednou velký statný „chlapek“ (dub, lípa, ořešák) nebo stromek, ze kterého budete sklízet nějaké dobroty (ovocné stromy, ořešák).

Nemáte-li možnost zasadit na své zahradě strom, zasadte alespoň tři keře. Již jsme se keřům věnovali ve třetí etapě hry v aktivitě číslo 2 „Džungle“ – chcete-li, můžete s ní tuto aktivitu spojit, pokud se sázení keřů budou účastnit děti.

Doporučujeme keře opět pro děti něčím atraktivní:

- ovocné - maliny, ostružiny, rybíz, angrešt, josta, klikva, kanadské borůvky – děti budou určitě nadšené, pokud budou moci mlsat na zahradě nějakou ovocnou dobrotu.
- „bylinkové“ - bez, šípek, rakytník
- lákající ptáky - jeřáb, ptačí zob, hlohyně, šípek (navíc tyto mají úžasné bobule, ze kterých se dá skvěle vyrábět).

Nebojte se trnitých keřů, jako je ostružiník nebo šípek. Žádné vykrvácení dětem nehrozí, naopak budou o krok napřed v tom, na co si dávat pozor. I tato nepříjemná zkušenost obohatí jejich život.

Kde sehnat keře a stromy?

- Stromky a keřiky k sázení seženete např. v ovocnářské školce v Klášteře u Mnichova Hradiště levněji a v lepším stavu, než ve velkých zahradnických centrech.
- Určitě nedoporučujeme přenášení náletových sazeniček z lesa, dlouho trvá, než vzrostou, někdy se rostlina ani neujme a navíc je to nelegální.
- Je-li vaše zahrada ve vlastnictví města Mladá Boleslav, můžete se obrátit na správce zeleně p. Křištofiaka, který vám může doporučit nové stromky a keře a možná vám pomůže i stromky zafinancovat. A rozhodně byste ho - jako správce městské zeleně - měli informovat o tom, jaké nové stromy jste v zahradě zasadili.

Doporučená literatura:

Staňková-Kröhnová M.: *Bylinky pro děti a maminky*. Grada Publishing 2009

Riotteová L.: *Mrkev miluje rajčata*. Euromedia Group 2011

Vlašínová H.: *Zdravá zahrada*. Era group 2006

Všechny tyto informace najdete také na webových stránkách www.mb-eko.cz v sekci Ekologická výchova / Praktické náměty.



V kavárně Ekocentra Zahrada seženete pro aktivity s dětmi též lupy, pinzety, kompostéry, budky, krmítka, určovací klíče do kapsy a sítka na lov vodních živočichů.

Aktuální nabídka na www.mb-eko.cz/zahrada.

Vážení rodiče,

naše třída úspěšně vstoupila do poslední čtvrté etapy Velké hry o ceny. Děkujeme všem rodinám, které se již odhodlaly splněním dobrovolných rodinných aktivit přispět body k naší hodnotnější výhře. Budeme rádi, pokud se zapojíte i v poslední etapě – stejně jako v těch předchozích by Vám měly doplňkové rodinné úkoly nabídnout smysluplný program a přispět k rozvoji Vašich dětí.

Rodinné úkoly ze všech etap Velké hry můžete plnit až do prvního jarního dne - **nezapomeňte nám do 21.3. přinést obrázek, fotku či povídání o tom, jak jste to zvládli a co jste přitom zažili (každý doplňkový úkol na jedné čtvrtce A4).** Bez nich za Vaši snahu nezískáme čtyřlístek!

Podrobné informace o Velké hře o ceny i inspirace k dobrovolným úkolům poslední etapy najdete na stránkách www.mb-eko.cz v sekci **Ekologická výchova/Praktické náměty**.

| | |
|--|-----------------------------|
| Doplňkové rodinné úkoly čtvrté etapy Velké hry. | Téma: „POZOR! ROSTU“ |
|--|-----------------------------|

Cílem této etapy je umožnit dětem radost z poznávání, experimentování s rostlinami a první zkušenosti se zahradničením, čímž je učíme zodpovědnosti a úctě k životu a ke všemu živému (tedy i k rostlinám). Kromě toho, že děti si osvojí zahradnické dovednosti, zažijí zázrak probouzení semínek, posílí svou zodpovědnost péčí o životní potřeby rostliny. Uvědomí si, že rostliny nám dávají potravu a zažijí radost z „vlastních plodů“. Pochopí, že některé rostliny mohou být i nebezpečné (trnité či jedovaté) a naučí se je rozpoznávat a být opatrné.

| |
|--------------------------|
| a) Dětský záhonek |
|--------------------------|

Poskytněte dětem kousek půdy (alespoň 1m²) a společnými silami ho přeměňte v záhonek, zasejte semínka či zasadte sazenice a nechte děti o rostlinky pečovat – zalévat, kypřit, vytrhávat plevel, ochutnávat vypěstované rostliny a nakonec pomozte dětem z nich něco vytvořit či uvařit. Děti budou mít radost ze své samostatnosti a pocitu důležitosti, třeba při konzumaci večeře, kterou vypěstovaly právě ony. Nemáte-li se zahradničením žádné zkušenosti, pár praktických rad naleznete na výše uvedených webových stránkách.

Bod (čtyřlístek) pro svou třídu získáte, pokud na své zahradě založíte takovýto záhonek, zasejete semínka a do 21. 3. 2013 nám na čtvrtce A4 přinesete obrázek či fotku a povídání o tom, jak jste to zvládli a co jste přitom zažili.

| |
|----------------------------|
| b) Pozorování růstu |
|----------------------------|

Poskytněte svým dětem jeden nebo více květináčů a pár semínek a společně s nimi zasejte rostlinku, o kterou se děti budou moci starat a pozorovat od úplného začátku, kdy se klíček skrze zeminu dere na světlo, až po úplný vrchol, kdy se z květů vytvoří plody plné semínek. Jestli semínka nakonec s dětmi sníte nebo si je necháte na setbu na příští rok, to už je na vás.

Bod (čtyřlístek) pro svou třídu získáte, pokud si děti do květináče zasejí alespoň jednu rostlinku. Do 21. 3. 2013 nám na čtvrtce A4 přinesete obrázek či fotku a napište, jaké rostliny jste vybrali.

Děkujeme za Vaši podporu ve Velké hře a přejeme Vám hodně zábavy – doufáme, že si přijdete v sobotu 13. 4. odpoledne na Zeměfest prohlédnout ceny, které vyhraje!