

# Jarní rovnodennost



**20.3.2023**

Jarní rovnodennost /Ostara, Velikonoce/ nastává 20. nebo 21.3.

Tento rok nastane v pondělí 20.3. v 22:24 hodin.

Příchod jara je vítanou součástí našeho života. Můžeme si tedy na oslavu tohoto přírodního svátku s dětmi vyhradit i více dní, počínaje pondělím 20.3.

**Jarní rovnodennost** je oslavou příchodu jara. V původní pohanské tradici nese název Ostara, což je germánská bohyně jara.

Příroda se probouzí ze zimního spánku a vše se začíná zelenat, růst a kvést. Vrací se plodnost, klíčí semena a rodí se mláďata. Jarní rovnodennost, stejně jako jaro, které tímto dnem začíná, symbolizuje nový život a nové začátky. Přináší s sebou oživení, obnovení, vitalitu a životní sílu. Dodává nám energii, začít se projevovat ve vnějším světě a realizovat naše přání a touhy. Můžeme nechat rozkvést svou tvořivost a inspirovat se růstem prvních lístků.

Den i noc jsou v tomto okamžiku stejně dlouhé a pomalu začíná převládat světlo. Dny se dál prodlužují a my se přehupujeme do světlé poloviny kola roku.

V tomto čase je dobré se zaměřit na harmonii a stabilitu uvnitř nás samých. Co můžeme udělat pro to, abychom byli více v rovnováze? Které oblasti v našem životě jsou z ní vychýlené?

Když dosáhneme rovnováhy, tak můžeme lépe růst, tak jako loď může snáze plout, když je moře klidné.

Období jarní rovnodennosti je vhodná doba i na vnitřní očistu /fyzickou i psychickou/ a úklid prostředí kolem nás. Co už ve svém životě nepotřebujeme? Co můžeme uklidit kolem sebe?

## Témata Jarní rovnodennosti:

- Příchod jara
- Nový život, nové začátky
- Obnovení, znovuzrození
- Rovnováha
- Stabilita
- Harmonie
- Radost, smích, uvolnění
- Životní síla, aktivita
- Lehkost, svoboda
- Plodnost a tvořivost
- Inspirace
- Realizace našich plánů a vizí
- Očista vnitřního i venkovního prostoru



## ČLOVÍČEK A JARNÍ ROVNODENNOST

„Tatínku, tatínku, opět žádný mráček,“ volal nadšeně Človíček, když uviděl modré nebe a na něm zářivý obličej svého tatínka. Radostně mu zamával a nastavil obličej jeho hřejivým paprskům. I maminka příroda si užívala teplé náruče sluníčka a začínala se hemžit životem. Ptáčky se předháněli, kdo zazpívá hezčí písničku a v trávě už Človíček zahlédl první broučky.

A teď uviděl v dálce i Aničku s Vítkem. Anička měla ve vlasech žluté a červené pentličky, se kterými si vítr rozverně pohrával. Vítek měl kolem krku zelený šátek a na hlavě červenou kšiltovku.

„Vy jste dnes ale krásně jarně barevní,“ zajásal překvapený Človíček a své kamarády objal. „My dnes, Človíčku, vítáme jaro,“ rozesmála se Anička a jemně do něj šťouchla. „Dnes je totiž jarní rovnodennost. Vyprávěla nám o ní paní učitelka. A víš co to, Človíčku, znamená?“ zeptala se a nedočkavostí poskakovala na místě. Človíček nestihl ani otevřít pusy a Anička už volala: „Že přichází jaro,“ a zatočila se kolem Človíčka. „Dnes je stejně dlouhý den a noc. Odteď bude přibývat světla a den se bude prodlužovat. A lidé to slaví jako začátek jara.“

„Teď už vím, proč vypadáš, Aničko, jako barevný jarní kvítek,“ smál se Človíček a zatahal ji za pentličky. „Tak spolu to jaro pěkně přivítáme,“ řekl s úsměvem a zaběhl do domečku pro svůj džbán. „To musíme ke studánce. Poděkovat jí za její vodičku a popřát jaru, aby mělo dostatek vody pro všechny rostlinky, stromy i zvířátka,“ vysvětlil svůj nápad a Anička s Vítkem souhlasili.

Vykračovali si po lesní pěšině a vesele si zpívali do kroku: „Jaro už je zase tady, s radostí ho vítám. Obdivuju jeho barvy, s ptáčkama si zpívám.“ Sluníčko se na ně usmívalo a maminka Země se radovala s nimi. Ukazovala jim zelené pupeny na stromech a keřích, šťavnatou travu i nové lístečky pampelišek a řebříčku. V lese to vonělo jarem, mokrou půdou a mechem.

Když došli naši tři kamarádi ke studánce, pozdravili ji a popřáli jí krásný jarní den. Ochutnali její jiskřivou vodičku a Človíček si nabral plný džbán i domů. Poděkovali jí a pak ji společně ozdobili. Anička poskládala ze šišek velké srdíčko, Človíček jí daroval svůj oblíbený kamínek a Vítek udělal malou zvonkohru. Svázal k sobě několik klacíků a pověsil je na větev stromu. Když zafoukal vítr, jemně o sebe ťukali a připomínalo to cinkání. Studánce se to moc líbilo a zatančila svými vodními kapkami.

„Človíčku, Vítku, postavíme domeček pro skřítky?“ napadlo najednou Aničku. „Možná celou zimu prospali a teď budou rádi za jarní, útulný domeček.“

„A ty si myslíš, Aničko, že skřítkové existují?“ ptal se nevěřičně Vítek.

„Proč by ne?“ přidal se Človíček. „Cokoliv si představíme, může existovat. Já v zimě v lese potkal Zimní vílu.“

„Tak hurááá do toho,“ vykřikl Vítek, „ať mají skřítkové parádní bydlení.“

A všichni tři se pustili do stavění. Přinesli si klacíky a větvičky a opřeli je o kmen stromu. Použili i šišky a kameny a z mechu udělali střechu. Kus kůry posloužil jako parádní skluzavka.

„A skřítkové se můžou nastěhovat,“ řekl spokojeně Vítek a smál se od ucha k uchu.

„A po práci je tady svačinka,“ řekla Anička a vytáhla z batůžku tři chleby zabalené v ubrousku. „Maminka mi je nachystala na naši oslavu vítání jara,“ mrkla Anička a podala každému jeden kousek. Anička měla chleba namazaný žlutou pomazánkou z dýně. Vítek měl zelenou hráškovou a Človíček červenou z řepy.

„Aničko, ty máš jarně barevnou i svačinku,“ smál se Človíček a s chutí se zakousl do svého krajíce chleba.

Když se potom vydali na cestu domů, mělo pro ně jaro ještě jedno překvapení. Na louce uviděli malou něžnou fialku. Krásně zavoněla a potěšila jejich srdíčka. Naši tři kamarádi byli šťastní, že prožili první jarní den společně a těšili se na všechna další jarní dobrodružství.

*Nejdříve si s dětmi zopakujeme aktivitu, kterou jsme dělali již při podzimní rovnodennosti, aby si připomněly, co to „rovnodennost“ vlastně znamená, co se děje v přírodě a jak to ovlivní náš život.*



## CO JE JARNÍ ROVNODENNOST

Děti pochopí princip jarní rovnodennosti a také cyklus prodlužování a zkracování dní a nocí během roku.

**Pomůcky:** klasická misková váha, čočka nebo jiná luštěnina, černý a modrý papír

- ⚖ Na jednu z misek váhy nasypeme tolik luštěnin, aby miska klesla dolů.
- ⚖ Na druhou misku nasypeme jen malé množství tak, aby zůstala nahoře.
- 🔵 Pod spodní misku položíme černý papír, pod horní misku modrý. Zeptáme se dětí, která miska znázorňuje den a která noc?
- ❄ Vysvětlíme dětem, že takto to vypadá v zimě: Miska dole znázorňuje noc. Ta je v zimě delší – brzy se stmívá a je dlouho tma. Miska nahoře zastupuje den – ten je v zimě kratší a světla je méně /proto je na váze lehčí/
- 🌻 Pokračujeme s vysvětlením: Když přichází jaro, tak světla přibývá /současně předěláváme po částech čočku z misky dole do misky nahoře/.  
A co se děje s druhou miskou, tedy dnem a světlem? Miska těžkne, to znamená, že je více světla a stmívá se později.
- 🌻 Na jaře se tyto misky pomalu srovnávají /přemístíme ještě potřebné množství čočky tak, aby se misky vyrovnaly/ a nastane jarní rovnodennost.  
Co to znamená? Co se stalo se dnem a nocí, se světlem a tmou? – jsou vyrovnané. Dnes je jarní rovnodennost, kdy jsou den a noc stejně dlouhé.
- 🌻 A co se bude dít od zítřka? /předěláváme pomalu další čočku z misky „tma“ do misky „den“/  
Bude dál přibývat světla, den se bude prodlužovat, a tudíž bude den delší než noc. Připomeneme dětem, že na jaře můžeme být déle venku než v zimě, protože se později stmívá.
- 🌻 Můžeme s dětmi projít všechna roční období a pokračovat dál s tím, že děti mohou přendávat luštěniny z misky „den“ do misky „noc“, aby nastala podzimní rovnodennost. A pak zase budeme přidávat luštěniny do misky „noc“ a směřujeme k zimě, kdy je světla nejméně a tmy nejvíce.

**Tip:** Pokud nemáme váhu, můžeme si ji s dětmi vyrobit. Položíme rolku od toaletního papíru a na ni připevníme tavnou pistolí podlouhlý kus pevnějšího kartonu papíru. Pozor na správné vyvážení! Na desku položíme dvě stejně těžké misky (můžeme si je vyrobit i z papíru) a připevníme je také tavicí pistolí.

# RITUÁL ROZLOUČENÍ SE ZIMOU A VÍTÁNÍ JARA

## Venkovní aktivita

S dětmi si vyrobíme figurku z přírodních materiálů, která bude představovat zimu /nebo také naše strachy, obavy, tu temnou část nás samých/. Uděláme si ohýnek a v něm figurku spálíme, nebo ji hodíme do proudícího potoka. Předem si vyrobíme hudební nástroje a oslavíme příchod jara tancem a zpěvem.

Poznámka: Pokud nemůžeme udělat ohýnek a potok nemáme v blízkosti školky, můžeme rituál provést na zahradě a figurky dát jen symbolicky do ošatky nebo je vložit do půdy.



## HUDEBNÍ NÁSTROJE

Vyrobíme si je předem a následně použijeme při naší oslavě.

**Pomůcky:** karton, dřevěná špejle, korálky, knoflíky, provázek /jutový nebo barevný vlněný/, nůžky, fixy, pastelky, rulička od toaletního papíru, sypký materiál (rýže, luštěniny, zrní)

### Hrkátko 1

- ✂ Děti si najdou klacík s vidličkou.
- 🟡 Na provázek navlečou několik korálků a ten potom přivážou na klacík v místě vidličky.
- 🟢 Zbývajíc část omotají jutovým nebo barevným vlněným provázkem.

### Hrkátko 2

- Z lepenky si děti vystříhnou kolečko. Abychom nemuseli použít na připevnění tavnou pistoli, použijeme lepidlo a pro jistotu uděláme ještě uprostřed do kolečka 2 dírky, protáhneme provázek a připevníme jím karton ke špejli.
- 🟢 Po krajích uděláme dírky, kterými protáhneme provázek, na který připevníme knoflík nebo několik korálků.

### Chřestidlo z toaletní ruličky

- ☀ Kraje ruličky zahneme dovnitř, poloviny přes sebe. Nenecháme žádnou škvírku, kudy by mohla náplň propadnout ven.
- ☀ Dvnitř nasypeme rýži, pohanku nebo luštěniny do 1/3 objemu.
- 🟢 Opět uzavřeme a převážeme ruličku provázkem. Z provázku můžeme nechat ozdobné trásně nebo navázat poutko, aby se chřestítko dobře drželo v ruce.
- 🌸 Každý si může ozdobit svoje chřestidlo originálním způsobem.





**Pomůcky:** klacíky, přírodniny, přírodní provázek jutový nebo konopný, nůžky

- ✓ S dětmi si nasbíráme klacíčky a vyrobíme si z nich figurku, která představuje symbolicky zimu.
- 🍷 Ke svázání klacíků použijeme provázek.
- ✓ Menší děti mohou jen svázat několik klacíků dohromady.



## RITUÁL VÍTÁNÍ JARA

Uděláme si ohýnek nebo navštívíme blízký potok.

- 🟡 Nejdříve si vyzdobíme prostor barevnými pentličkami z krepového papíru. Každé dítě pověsí jednu pentličku a po skončení rituálu ji zase uklidí.
- 🍷 Očistíme sebe i prostor a to tak, že necháme děti symbolicky smočit ruce v misce s vodou nebo na ně stříkneme několik kapiček vody. Můžeme použít i zvukovou očistu pomocí triangu nebo bubínku.
- 🍷 Uděláme kruh, chytíme se za ruce a několikrát se zhluboka nadechneme a vydechneme.
- 🍷 Řekneme si, že jsme se sešli, abychom společně oslavili Jarní rovnodennost. Rozloučili se tedy se zimou a přivítali jaro.
- 🍷 Připomeneme si, jaký význam má zima pro přírodu i naše životy /odpočinek, ztišení, klid/
- 🍷 Poděkujeme zimě za to, že přišla a udělala svoji práci a pak s vděčností hodíme naši vyrobenou figurku do potoka nebo ohně. /voda odnáší pryč a oheň pálí vše staré, co už bylo a co přirozeně odchází, aby mohlo přijít to nové/
- 🟡 S většími dětmi můžeme udělat i to, že si ve figurce představí i nějaký svůj strach, smutek, cokoli, co je trápí. Se zimou potom odchází i jejich strach.

*Když jsme se rozloučili se zimou, můžeme přivítat jaro. A jak jinak, než oslavou a písničkou.*



## ZPÍVÁME A TANČÍME

**Pomůcky:** notový zápis písničky „Jaro už je zase tady“



- 🍷 Použijeme vyrobené hudební nástroje a zpíváme, tančíme a dupeme do země, abychom naznačili, že probouzíme přírodu.

Rituál vědomě ukončíme, poděkujeme přírodě a mamince Zemi a uklidíme prostor od pentliček.

## DALŠÍ TIPY




***Můžeme přivítat a obdarovat probouzející se přírodní bytosti.***

### DOMĚČKY PRO SKŘÍTKY A ZVÍŘÁTKA

-  Postavíme s dětmi v lese nebo v parku domečky pro lesní skřítky, broučky a malá zvířátka.
-  Můžeme jim přinést i nějaké dobroty /jablíčko nebo oříšky/

### DAR PRO PŘÍRODNÍ BYTOSTI

**Pomůcky:** přírodniny /šišky, klacík, kameny/, domácí přírodní barvy, tužka

-  Namalujeme přírodniny barvami, které si vyrobíme.
-  Vložíme do nich přání pro přírodu a přírodní bytosti.
-  Naše výtvary zaneseme do lesa a obdarujeme studánku, potok, strom, nebo je položíme na místo, které si děti vyberou.

## OSLAVA JARA



### Aktivita do školky

Symboly jara:

- Barvy
- Vajíčko a semínko – nový život a splněná přání
- Zajíc – plodnost

### JARNÍ BARVY

Typické jarní barvy jsou zelená, žlutá a červená.

-  Na oslavu jarní rovnodennosti přijdou děti oblečené v těchto barvách.
-  Můžeme si vyzdobit i prostor třídy, například barevnými pentličkami.

*Připravíme si s dětmi zdravou svačinku v jarních barvách a poděkujeme mamince Přírodě za její dary.*



## PŘIJETÍ DARŮ PŘÍRODY

### Zelená – Hrášková pomazánka

Suroviny: 200 g předem uvařeného mraženého hrášku, 20 ml slunečnicového nebo olivového oleje, zelená část jarní cibulky, na ochucení: sojová omáčka /Tamari/, umeocet, sůl, lahůdkové droždí, popřípadě sojanéza

- \* Vše rozmixujeme na hladký krém.
- \* Můžeme dochutit sojanézou.

### Žlutá – Dýňová pomazánka

Suroviny: dýně Hokaido upečená v troubě /pečeme nakrájenou na kousky s olejem a bylinkami 20 minut/, oregano, tymián, olivový nebo slunečnicový olej, jarní cibulka, rostlinné mléko, na ochucení: umeocet, sůl, lahůdkové droždí

- 🍲 Dýni s olejem rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou.
- ☀️ Můžeme přidat trošku rostlinného mléka na zředění.
- 🌿 Nakrájíme a přidáme jarní cibulku.
- ☀️ Dochutíme.

### Červená – Pomazánka z červené řepy

Suroviny: červená řepa upečená v troubě /pečeme nakrájenou na kousky s olejem asi půl hodiny/, olivový nebo slunečnicový olej, jarní cibulka, na ochucení: umeocet, sůl, lahůdkové droždí, petrželka, popřípadě sojanéza

- 🍷 Řepu rozmixujeme společně s olejem.
- 🌿 Nakrájíme a přidáme jarní cibulku.
- \* Dochutíme.

- ☀️ Prostor, ve kterém jíme, ozdobíme větvičkami, na které uvážeme pentličky v barvách jara.
- 🍷 Na talířek dostanou děti tři housky namazané jednotlivými pomazánkami. Budou mít tedy krásně jarně barevný talířek.
- 🍷 Před jídlem poděkujeme matce Zemi za její dary v podobě jídla, které nyní můžeme sníst a vyživit tak naše tělíčko např. básničkou:

Děkuji maminko Země,  
že se s láskou staráš o mě.  
Že mi dáváš, co mám rád  
a já se na svět můžu smát.

Děkuji za tvoje dary,  
nenecháš mě nikdy hladý.  
Mé tělíčko nakrmíš  
a srdíčko pohladíš.

*Zasadíme si semínko jako symbol nového života. Semínko vyklíčí a vzejde z něj nová rostlina. Stejně tak se mohou uskutečnit i naše přání a záměry.*



**Pomůcky:** větší semínka /hrách, fazole/, hlína, květináčky

- 👉 Děti dostanou květináček a naplní si jej hlínou.
- 🌱 Každé dítě si do semínka vloží své přání, které chtějí, aby se vyplnilo.
  - Podržíme chvíli semínko v dlaních.
  - Představíme si své přání a prožijeme si, jaké to bude, až se nám splní.  
Jak se budeme cítit? Co budeme dělat? Kde budeme a s kým?
  - Náš pocit ze splněného přání vložíme do semínka.
- 💧 Semínko zasadíme do hlíny a zalijeme jej.
- ✳️ Pak se o své semínka staráme. Zaléváme je, děti si s nimi mohou povídat, zpívat jim. Jsou to živé bytosti, které dokáží vnímat naši energii a reagují na ni.
- ☀️ Společně se radujeme z toho, jak nám rostou nové rostlinky.



**Pomůcky:** natvrdo uvařená vejce, potravinářské barvy, ocet, mísa s teplou vodou, gumičky

**Poznámka:** Z praktických důvodů použijeme k barvení potravinářské barvy, protože v nich není potřeba vejce vařit jako v případě, kdy chceme vejce barvit přírodními surovinami.

- 🥚 Připravíme si natvrdo uvařená vejce.
- 🌈 Do několika mís napustíme teplou vodu a v každé rozmícháme potravinářské barvivo jiné barvy. Děti mohou do jedné mísy zkombinovat i více barev.
- 🥣 Do každé mísy přidáme trochu octa.
- 🥚 Děti dostanou vejce a zavážou si kolem něj gumičky.
- 🥚 Vejce si děti ponoří do barvy, kterou si vyberou. Necháme ho v míse 5–10 minut.
- 🥚 Děti si po vyjmutí z mísy vejce osuší a sundají gumičky.
- 💛 Pak do vajíčka vložíme své přání stejně jako do semínka.
- 🥚 Vajíčko si děti vezmou domů a sní si ho nebo si z něj ve školce připraví pomazánku ke svačince.

**Vajíčková pomazánka**

- 🥣 Každé dítě dostane misečku s trochou Lučiny a bílého jogurtu.
- 🥚 Svě vajíčko si nakrájí a rozmíchá lžičkou s Lučinou a jogurtem.
- 🌿 Na dochucení nabídneme dětem sůl, kopr nebo nakrájenou cibulku.
- ☀️ Děti si svoji pomazánku namažou na chleba a ozdobí zeleninou nebo petrželkou.






**S jarem je spojen i úklid. Abychom vytvořili místo pro něco nového, je potřeba si uklidit v sobě i kolem sebe. Můžeme utřít prach a zbavit se všeho starého a nepotřebného, nově uspořádat prostor kolem sebe nebo si ho jen hezky upravit a ozdobit.**

## ÚKLID VE ŠKOLCE

S dětmi si můžeme ve školce uklidit, přeskládat a přerovnat hračky nebo si prostor ozdobit veselými obrázky.

## VYČIŠTĚNÍ STUDÁNKY, POTOKA

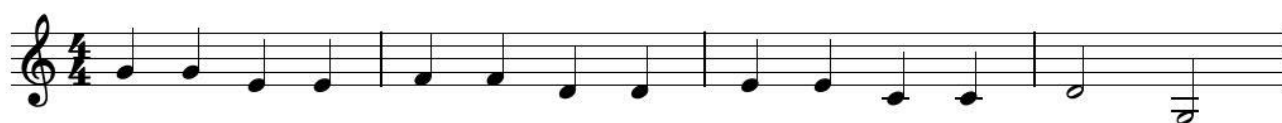
-  Vydáme se ke studánce, pramínku nebo potoku a vyčistíme jejich okolí.
-  Zazpíváme jim a studánku nebo pramínek ozdobíme přírodními materiály.
-  Nezapomeneme vodě poděkovat.

## SBĚR ODPADKŮ

Vyrazíme do přírody, do lesa, k potoku, ale stačí i do okolí naší školky a posbíráme odpadky.

# Jaro už je zase tady

Martina Wilczkeová



1. Ja ro už je za se ta dy, sra do stí ho ví tám.  
2. Fi al ka i kon va lin ka vtrá vě je tak krá sná.



ob di ju je ho bar vy, sptáč ka ma si zpí vám.  
o čič ka vše po zo ru jí a sr díč ko já sá.



3. Ma min ko já jsem tak rád, že se mů žu ra do vat.



Tvou krá su ob di vo vat a ži vot os la vo vat.

1. Jaro už je zase tady,  
s radostí ho vítám.  
Obdivuju jeho barvy,  
s ptáčkama si zpívám.

2. Fialka i konvalinka  
v trávě je tak krásná.  
Očička vše pozorují  
a srdíčko jásá.

3. Maminko, já jsem tak rád,  
že se můžu radovat.  
Tvou krásu obdivovat  
a život oslavovat.

