

## Fakty a folklór

Trávy tvoria ako zdroj obilia najvýznamnejšiu potravu na svete pre ľudí aj zvieratá. Trávy majú výhodu v tom, že sú k dispozícii počas všetkých ročných období, aj keď kvitnú hlavne v lete a je to pre ne najlepšie ročné obdobie. Bambus obrovský je najväčšou odrodou tráv a môže dorásť až do výšky 151 stôp.

Tradičná riekanka pre deti na odrecitovanie, keď odtrhnú vrch stonky trávy so semenami a hádžu ich na svojich kamarátov: „V lete je tu strom (semená držte na stonke trávy), tu je strom v zime (semená vyberte prstom nahor a ukážte zvyšok stonky trávy) tu je kopa kvetov (zoberte semená do hrste) a tu sú aprílové prehánky“ (vyhodte ich do vzduchu).

Papyrus je z čeľade šachorovitých, ktoré sú podobné trávam. Rástol hojne pozdĺž brehov rieky Níl, ale dnes sa tu vyskytuje veľmi zriedkavo. Vyrástol až do výšky 10 stôp a starí Egypťania ho používali na výrobu papiera, košov, sandálov, rohoží, lán, prikrývok, stolov, stoličiek, matracov, liekov, parfumov, jedla a oblečenia.

## Recepty

### Varenie v senníku

#### Pomalé varenie v sene: kutilský tepelný sporák

Toto je zábavný spôsob, ako experimentovať pri varení. Ak ste cez deň zaneprázdnení a chcete sa večer vrátiť k pomaly uvarenému jedlu, ideálne riešenie pre dobrodružstvá vonku. Je to tiež veľmi ekonomický spôsob prípravy jedla, pretože sa spolieha na veľmi málo paliva. Môže to byť užitočné ako prostriedok na varenie kaše cez noc

### Varenie v senníku

#### Potrebujeme:

Seno alebo iný suchý vlákenný materiál, prípadne aj stare vlnené svetre či dokonca starý spacák; veľkú drevenú debnu, kartónovú krabicu, izolačné materiály, panvice (ideálne liatinové alebo kovové), ingrediencie na večeru – napr. vývar (Varovanie: *nevarte týmto spôsobom ryžu*), zdroj tepla – rúru alebo oheň

#### Postup:

Debničku vyložte izoláciou. Na spodok položte seno. Vložte ingrediencie na guláš do panvice a niekoľko minút ich privedte do varu. Položte na vrch suchého sena. Panvicu opäť zakryte senom a zatvorte debnu. Keď sa po celom dni vrátite, domov, opäť nechajte zovrieť a servírujte

## Recepty

### Ježkové rožteky

Z obilnín ako ryža, kukurica a proso sa vyrába múka, ktorá je dôležitá pri výrobe chleba a iných potravinárskych výrobkov. Cukrová trstina sa používa na dochutenie mnohých nápojov a receptov. Semená pšenice môžu deti zomlieť pomocou malého ručného mlynčeka. Múka vyrobená týmto spôsobom sa dá použiť na pečenie menších bochníkov chleba. Odkaz:

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/hedgehog-rolls>

#### Prísady:

500 g mixu na pečenie, hrozienka, olúpané mandle, nožnice

#### Postup:

Vypracujte cesto na pečivo podľa receptu. Vyformujte okrúhle bochníčky a vytvarujte nos. Nechajte vykysnúť. Predtým, než ježe vložíte do rúry, nožnicami im urobte pichliače, oči urobte z hrozienuk a nos z mandlí.

Pečte podľa inštrukcií na obale od mixu na pečenie.

“Na sene” sa dajú pripravovať aj kvalitné potraviny, ktoré boli usušené a dobre skladované. Povrýva sa, že mäsu i zelenine to dodáva zemitú, mierne údenú príchuť.



### Praktické nápady: Bábika zo šúpolia

Výroba bábik, uzlov a iných predmetov zo zvyškov kukuričných klasov bola kedysi obľúbená počas obdobia žatvy.

#### Potrebuje:

Nazbierajte na poli suché zvyšky kukuričných klasov alebo iné zvyšky obilnín; špagát, nožnice.

#### Postup:

Zviažte všetky stebľá dohromady v strede. Rozdeľte dolnú polovicu na dve časti, aby vznikli nohy. Na hornú časť priviažte ruky. Z listov či iných tráv urobte vlasy a oblečenie, ktoré priviažete pomocou bavlnky.

### Praktické nápady: Vonné sviečky v balóne

Citronella (vonný olej) a citrónová tráva majú úžasnú vôňu a dajú sa použiť na výrobu sviečky alebo fakle na odpudenie hmyzu, najmä komárov

#### Potrebuje:

Sklenené dózy alebo pohárik  
50 kvapiek éterického oleja z citronely na 1 šálku neroztopených voskových lupienkov alebo 3 kvapky na šálku roztaveného vosku.  
Kovové taniere na knôt alebo nalepte knôt na dno nádob, balóny, varešky, ceruzky, ktoré pri schnutí vosku držia knôty.

#### Postup:

Pripravte nádobu nalepením knôtu na spodok alebo použite kovový držiak knôtu. Hornú časť knôtu pripievňte okolo ceruzky a vyvážením na vrchnej časti nádoby udrzte knôt vo zvislej polohe. Vosk rozpustite v žiaruvzdornej miske s vodou nad hrncom. Akonáhle sa vosk rozpustí, pridajte esenciálny olej. Nechajte trochu vychladnúť. Nalejte do pripravených nádob. Nechajte úplne vychladnúť. Vytiahnite knôt z ceruzky po vysušení a skráťte ho. Sviečky dokončíte tak, že balón navlečiete do polovice nádoby, aby ste jej dodali farbu.

## Praktické nápady

### Bunker z palíc

Jednoduchá činnosť zameraná na spoluprácu. Stavba bunkra je nanáročná, základný rám je ľahký, no pevný. Dá sa postaviť v interiéri alebo exteriéri.

#### Potrebuje:

25 bambusových palíc (záhradného typu), 50 veľkých kancelárskych sponiek, špagát, štipce, priesvitnú lepiacu pásku, rôzne materiály ako sú textil, vrecovina, kvetinové girlandy, veľké čierne vrecia do koša, svietielka, balón, vankúše, prírodné materiály ( listy, vetvičky atď.)

#### Postup:

Vyberte si veľkosť palíc, ktorá vyhovuje vášmu priestoru a deťom. Napríklad 1,2m dlhé palice vytvárajú bunker s vnútorným priemerom podlahy asi 2m. Palice s dĺžkou 2,4 m, vytvoria bunker vysoký dosť na to, aby dospelý človek vo vnútri stál. Pri výrobe rámu budete potrebovať pomoc asi piatich ľudí. Pripravte si palice: na koniec každej palice zalepte kancelársku sponku lepiacou páskou tak, aby vzniklo očko

Vezmite 15 palíc a vytvorte z nich 5 plochých trojuholníkov tak, že spojíte očká na koncoch jednotlivých palíc a zviažete. Položte zviazané trojuholníky na zem tak, aby vnútorný priestor vytváral päťuholník. Vnútorné dotýkajúce sa rohy znova spojte pomocou očiek. Vezmite ďalších 5 palíc. Zdvihnite trojuholník, aby sa mierne vykláňal od základne. Znovu použite očká a priviažte jeden koniec palice od špičky jedného trojuholníka k druhému. Opakujte, kým všetky rohy nebudú mať medzi sebou palicu. Štruktúra bude teraz stáť – len tak-tak! Vezmite zvyšných 5 palíc a zviažte ich spolu na jednom konci. Postavte sa do stredu konštrukcie (na toto budete možno potrebovať niekoho vysokého). Držte zviazaný koniec v strede, rozprestrite palice ako dáždňik a ich konce priviažte na vrcholy trojuholníkov.

Stavba je dokončená a samostatne stojí. Je odolná, ale nie je dosť silná na to, aby po nej deti liezli alebo sa hojdali. Ozdobte bunker čímkoľvek, čo máte poruke. Experimentujte s rôznymi materiálmi za účelom vytvorenia rôznych druhov atmosfér (oddychový priestor – vankúše, látky), tajomné (čierne vrecia) atď. Táto aktivita je prevzatá z príručky Play Way, ktorá vznikla v rámci projektu VIPER financovaného z európskych zdrojov (University of Gloucestershire), prvýkrát uverejnené v roku 2012 prostredníctvom PACT Birmingham / Play Resource Co.



# Hravé učebné materiály: TRÁVA

## Hry: Vystreľujúci skorocel

### Potrebujeme:

Skorocel nazbieraný vo vašom okolí.  
*Plantain lanceolata* (skorocel kopijovitý)  
je veľmi častá rastlina nachádzajúca sa v trávnatých  
oblastiach ako napr. polia, lúky pri ceste a záhrady. Má  
veľmi ľahko rozpoznateľný vzhľad.

### Postup:

Vyberte si dlhú stopku - tie, ktoré majú tvrdé stonky, sú na  
túto činnosť najlepšie. Držte ju tak, aby kvet smeroval od  
vás, potom vezmite druhý koniec stonky, vytvorte na ňom  
slučku a prevlečte ju cez kvet. Stonky pevne uchopte do  
oboch rúk a očko vytiahnite smerom hore k hrdlu kvetu.  
Stonky sú mierne elastické; stonka sa pri troche  
šťastia zlomí tesne pod kvetom a vystrelí  
kvet aj na niekoľko metrov.



## Praktické nápady: Strapce a okrasy

Nezabudnite, že zväzky  
trávy, zviazané na jednom konci a  
dozdobené pierkami alebo iným vecami  
môžu byť použité pri mnohých outdoorových  
projektoch, či už je to vytvorenie magického  
amuletu, vytvorenie štandardy tímu a aj iných  
aktivít – zatlačte napríklad do zeme palicu a  
požiadajte ostatných, aby ju ozdobili  
predmetmi, ktoré nájdú  
v okolí.

Trávy používané na  
tkanie/pletenie alebo väčšie  
projekty (s použitím bamusu či  
palíc): <http://colorful-crafts.com/how-to-weave-a-simple-grass-basket/>



# Hravé učebné materiály: TRÁVA

## Hry: Kosenie herných priestorov

Akékoľvek trávnaté priestranstvo môže byť kosené mnohými spôsobmi, napríklad špirálovito a vytvárať tak veľa herných možností. Táto technika sadá využiť pri skákacích hrách (napr. Škôlka) aj pri formátovaní hracieho priestoru. Samozrejme nezabudnite, že pre deti, ktoré nemajú sennú nádchu, je často najväčšou zábavou prosté obhadzovanie sa trávou alebo plazenie sa vo vysokej tráve, alebo chodenie v tráve naboso.

## Hry: Pískanie na steblo

### Potrebuje:

Odrhnete ploché steblo trávy, dlhé ako vaše palce. Lepší zvuk vydávajú širšie steblá.

### Postup:

Vezmite steblo trávy medzi palec a palec rovnobežne pritlačte k sebe pri kĺboch. Nechty sú obrátené smerom k vám. V medzere medzi palcami by ste mali vidieť časť stebľa. Priložte k medzere pery a fúknite. Spočiatku zrejme budeme musieť potrénovať a posúvať ústa v medzere, pokým nenájdete ten správny bod. Skúste to isté aj s inými trávami a nájdite tú najlepšiu.

## Hry: Bežte pred býkmi!

Vytvorte dva tímy – jeden tím bude naháňať a druhý zase chytať. Pomer sa líši podľa veľkosti hracej plochy a rýchlosti behu prenasledovateľov, ale priemerne jeden chytajúci by mal pripadať na osem hráčov. Všetci hráči začínajú na jednom konci určenej plochy. Prenasledovatelia stoja v strede poľa a jeden vedúca postava prenasledovateľov, volá „Bežte, býky!“. Keď toto zakričí, ich koniec ihriska sa stáva nebezpečným a všetci hráči sa musia pokúsiť dobehnúť na druhý, „bezpečný“ koniec poľa. Lovci sa musia pokúsiť chytiť čo najviac tých, ktorí chcú prebehnúť okolo nich. Každý hráč, ktorý nebeží, môže byť tiež chytený, pretože tento koniec ihriska je teraz tiež „nebezpečný“.

## Hry: Bežte pred býkmi!

### Potrebuje:

Veľký vonkajší priestor, ideálne 2 až viackrát väčší než telocvičňa. Na oboch koncoch plochy by mala byť určitá hranica (napr. čiara).

### Postup:

Táto hra je najvhodnejšia do otvorených vonkajších priestranstiev, kde je dostatočne veľa miesta na beh. Na oboch koncoch priestranstva si určite hranice. Pozorne zaznamenajte každú povrchovú nerovnosť a rizikové miesta, trčiace konáre a pod. Takéto miesta vylúčte z hry

## Hry: Bežte pred býkmi!

Každý, koho chytili, musí zostať stáť na mieste, kde sa to stalo. Stojá rozkročení, no inak nemajú povolené sa hýbať. Len vodka chytajúcich môže zakričať: „Bežte, býky!“ Prenasledovaní hráči môžu oslobodiť svojich chytených druhov tak, že im podlezú pomedzi nohy. Ak ich nádohou chytia pri podliezaní, hráči nezamrznú medzi nohami svojich kamarátov, ale vedľa nich. Hra sa končí, keď boli všetci prenasledovaní chytení a „paralyzovaní.“ Víťazom je ten, kto bol chytený ako posledný.