

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrlometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

Sociální pedagogika



Michaela Juračková

Letní křesťanský tábor Orelské organizace pro děti mladšího školního věku
Bakalářský projekt

vedoucí práce: PhDr. Gabriela Šarníková, Ph.D.

2019

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem práci na téma „Letní křesťanský tábor Orelské organizace pro děti mladšího školního věku“ vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury.

V Rozsochách dne 26. 03. 2019

.....

Poděkování:

Tímto bych ráda poděkovala PhDr. Gabriele Šarníkové, Ph.D., za ochotu a pomoc při závěrečné práci.

Obsah

Úvod	7
1 Volný čas.....	8
1.1 Charakteristika a historie využívání volného času.....	8
1.2 Volný čas v současnosti	9
1.3 Mladší školní věk.....	10
1.4 Zdravý životní styl.....	11
2 Volnočasové organizace.....	13
2.1 Česká obec Sokolská.....	13
2.2 Skauting	13
2.3 Jednota Orel	14
2.3.1 Činnost Jednoty Orel	15
3 Charakteristika Jednoty Orel Rozsochy	16
3.1 Charakteristika Jednoty Orel Rozsochy	16
3.2 SWOT analýza Jednoty Orel Rozsochy.....	17
4 Letní křesťanský tábor Orelské organizace pro děti 1. stupně základní školy.....	19
4.1 Předmět projektu.....	19
4.2 Cíle tábora.....	19
4.3 Místo konání	19
4.4 Materiální zabezpečení	20
4.5 Personální zabezpečení	21
4.6 Finanční zabezpečení	22
4.6.1 Výdaje a příjmy	22
4.7 Námet tábora.....	24
4.8 Přihláška na tábor.....	24
4.9 Program dne.....	25
4.10 Možnosti využití dne při nepřízní počasí.....	26
5 Průběh letního tábora v rekreačním středisku Zubří	27
5.1 1. den – Den příjezdu do Zubří	27
5.1.1 Večerní program – seznamovací hry	27
5.1.1.1 Andělská Anděla.....	27
5.1.1.2 Po stopách skřítky Zdravíčka.....	28
5.2 2. den – neděle	29

5.2.1	Dopolední program.....	29
5.2.1.1	Jak vypadá Zdravíček?.....	29
5.2.1.2	Domeček pro skřítku Zdravíčka.....	30
5.2.2	Odpolední program.....	31
5.2.2.1	Doleva nebo doprava?.....	31
5.2.2.2	Kdo zachrání více vody?.....	32
5.2.2.3	Komunikace beze slov	33
5.2.3	Večerní program.....	34
5.2.3.1	Vymysli svůj příběh.....	34
5.3	3. den – pondělí.....	35
5.3.1	Dopolední program.....	35
5.3.1.1	Co si kdo najde, to si také sní (obměna hry).....	35
5.3.2	Odpolední program.....	36
5.3.2.1	Rybník.....	36
5.3.2.2	Když dva dělají totéž, je to totéž? (obměna).....	37
5.3.3	Večerní program.....	37
5.3.3.1	Zpívání.....	37
5.4	4. den – úterý	38
5.4.1	Dopolední program.....	38
5.4.1.1	Lesní pavučina	38
5.4.1.2	Bobřík mlčení a výroba vlajky.....	39
5.4.2	Odpolední program.....	40
5.4.2.1	Hledání pokladu.....	40
5.4.2.2	Živé zrcadlo	41
5.4.3	Večerní program.....	41
5.4.3.1	Pohádkový příběh	41
5.5	5. den – středa	43
5.5.1	Dopolední program.....	43
5.5.1.1	Výlet.....	43
5.5.2	Odpolední program.....	44
5.5.2.1	Rybičky, rybáři jedou.....	44
5.5.2.2	Zdravý košík	44
5.5.2.3	Fotbal	Chyba! Záložka není definována.
5.5.3	Večerní program.....	46

5.5.3.1	Boj o vajíčka	46
5.6	6. den – čtvrtek.....	46
5.6.1	Dopolední program.....	46
5.6.1.1	Klubíčko přání	46
5.6.1.2	Pamatuj si a běž!	47
5.6.2	Odpolední program.....	48
5.6.2.1	Zvuky zvířat	48
5.6.2.2	Ulička důvěry.....	48
5.6.2.3	Koupání a poslední chvilka odpočinku.....	49
5.6.2.4	Za nepříznivého počasí: Co se změnilo?	50
5.6.3	Večerní program	50
5.6.3.1	Foto příběh	50
5.6.3.2	Poslední večer	51
5.7	7. den – pátek: Odjezd domů	51
5.7.1	Dopolední program.....	51
5.7.1.1	Přání pro Zdravíčka.....	51
5.7.2	Odjezd z rekreačního střediska Zubří.....	52
	Závěr	53
	Seznam použité literatury	54
	Přílohy	56

Úvod

Letní tábory jsou pořádány pro děti do patnácti let věku. Organizace nabízejí nejrůznější nabídku. Jednou z organizací je i Jednota Orel v Rozsochách, ve které jsem členkou. Tábory jsou oblíbené v době letních prázdnin, kdy mají děti volno a mohou se tábora zúčastnit. V té době jsou rodiče v práci a nemohou trávit s dětmi čas. Děti by měly zažít něco, na co budou rády vzpomínat. Těšit se mohou na zábavu, hry, dobrodružství a příjemně strávené dny s dobrými lidmi.

Cílem projektu je návrh tábora pro děti mladšího školního věku, který je zaměřený na rozvoj zdravého životního stylu, pohybu, komunikace, spolupráce, spirituality, vnitřní osobní spokojenosti a jemné motoriky. Projekt je určený jak pro věřící děti, tak nevěřící. V dnešní době jsou děti vedeny k individualismu. Tráví svůj volný čas samy doma a jediné, co je zajímá je elektronika.

Tímto projektem chci ukázat, že se dá trávit volný čas i jinak, třeba s kamarády a v přírodě. Pobyt na čerstvém vzduchu je dnes velmi důležitý v rámci zdravého životního stylu. Během konání tábora preferuji zdravou stravu, děti si sestaví v rámci aktivity snídani podle své představy a chuti.

Bakalářský projekt je rozdělený do pěti kapitol. V první kapitole se věnujeme volnému času, jeho charakteristice, kdy je potřebný. Zaměříme se také na historii volného času, jak se mu lidé věnovali v minulosti. Zmíníme také principy volného času.

Druhá kapitola je zaměřená na volnočasové organizace, zejména na Jednotu Orel – jaká je její činnost, historie a aktivity, které provozuje. Další kapitola je zaměřená konkrétně na Jednotu Orel v Rozsochách, její činnost, aktivity a je zde zmíněna SWOT analýza pro Jednotu Orel Rozsochy.

Následující kapitola se věnuje jednotlivým táborům. Rozebírá, co všechno je potřeba pro jejich organizaci a uskutečnění. Zaměříme se na charakteristiku zotavovacích akcí, personální a organizační zabezpečení.

V poslední kapitole je zmíněn konkrétní návrh tábora. Je zde uvedeno místo konání, finanční zabezpečení, cíle tábora, informace o přihlášce a program jednotlivých dnů tábora.

1 Volný čas

1.1 Charakteristika a historie využívání volného času

Volný čas je čas, který zbyde člověku po splnění všech činností. Přináší člověku radost, potěšení, zábavu, rozvíjí jeho tělesné a duševní schopnosti. „*Je to čas, v němž člověk je sám sebou, kdy koná činnosti převážně svobodně a dobrovolně pro sebe*“.¹ Člověk může trávit svůj volný čas jako jednotlivec, nebo v kolektivu.

Pávková² tvrdí, že volný čas netvoří povinnosti, které mají děti z povinné docházky. Nepatří sem také každodenní hygiena, spánek a jídlo.

Někdo si pod volným časem představuje odpočinek s knihou v ruce, někdo potřebuje vybit energii při sportovních aktivitách. Činnosti by si člověk měl zvolit na základě vlastní volby. Měl by si vybírat činnosti, které ho baví a přináší uspokojení, neměl by být do ničeho nucen.

Vážanský³ řadí mezi principy volného času:

1. Dosažitelnost

Týká se samotného jedince. Volný čas je dosažitelný pro každého člověka bez ohledu na vzdálenost.

2. Otevřenost

Volný čas je určený pro všechny, nezáleží na počtu, kolik se zúčastní. Záleží na iniciativě každého.

3. Svobodné rozdělení času

Člověk využívá čas podle svého uvážení. Určuje si časový režim, přestávky a míru intenzity.

4. Dobrovolnost.

5. Možnost volby

Člověk si volně vybírá mezi činnostmi. K možnosti volby dochází i tehdy, kdy je zajištěna rozmanitost činností, ze které lze vybírat.

¹ NĚMEC, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 8073150123.

² PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

³ VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 8090173799.

Na počátku 20. století nezbyvalo pracujícím lidem v Československu moc času, většinu svého dne strávili prací a nic jiného nestíhali. Po druhé světové válce se volný čas formoval buď na výchovu mimotřídní (mezi ně patří aktivity, které se uskutečňují mimo povinnou výuku) a výchovu mimoškolní (aktivity, které se konají v jiných organizacích, než ve škole). Během šedesátých let 20. století vznikla výchova mimo vyučování.⁴ Děti si dobrovolně vybíraly organizace a instituce, které navštěvovaly.

Od druhé poloviny šedesátých let 20. století se volný čas více rozvíjel. Lidé si uvědomovali, co pro ně znamená a snažili se ho zařadit do svého denního režimu. V této době vznikaly nové podmínky pro jeho rozvoj: začala se zkracovat pracovní doba, přibýlo studentů na středních školách a chodilo se do práce a do školy jen od pondělí do pátku.⁵

1.2 Volný čas v současnosti

Pávková⁶ tvrdí, že dnešní výchovu mimo vyučování charakterizují tyto rysy: probíhá mimo povinné vyučování, má bezprostřední vliv rodiny a uskutečňuje se ve volném čase.

V současnosti je volný čas obohacený o pedagogiku volného času, která je jednou z pedagogických disciplín. Zabývá se výchovou ve volném čase, cíli a podmínkami výchovy. Sleduje rozvoj člověka ve volném čase od dětství až po stáří. Výchova ve volném čase pomáhá usměrňovat a prohlubovat zájmy. Pedagog volného času pracuje v jiném prostředí než učitel, ale platí pro něj stejné podmínky, musí respektovat vzdělávací zásady a využívá podobné metody jak učitel. Ve svém působení plní základní funkce: výchovně vzdělávací, preventivní, zdravotní a sociální. Výchovně vzdělávací funkce záměrně ovlivňují osobnost člověka. Preventivní funkce pomáhá zabránit negativním jevům, jako jsou např. krádeže nebo záškoláctví. Zdravotní funkce znamená, že aktivity se podílejí na utváření zdravého životního stylu. Sociální funkce představuje bezpečnost, dohled nad dětmi.⁷

Pedagogika volného času se neustále vyvíjí. Vznik oboru je datován do druhé poloviny 19. století. Významnými představiteli pedagogiky volného času jsou Dumazedier z Francie či Opaschovski z Německa. Mezi české představitelé patří Kratochvílová, Bláha nebo Hofbauer.

⁴ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

⁵ Tamtéž, s. 16.

⁶ PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze-Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 8072901281.

⁷ PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova: Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

V současnosti existuje několik zařízení, kde děti mohou trávit volný čas. Ve školních zařízeních, zde se jedná o školní družiny a školní kluby. Školní družiny fungují v rámci základní školy. Určeny jsou především pro žáky prvního stupně základní školy. Mezi hlavní poslání patří odpočinek, který je dětem nabízen po vyučování. Také zde mají možnost připravit se na další vyučování.

Školní klub je primárně určený pro žáky druhého stupně, gymnázia anebo konzervatoře. Účastnit se může i žák prvního stupně, pokud není přijatý do školní družiny. Docházka do školního klubu je dobrovolná.

Děti mohou trávit také volný čas i mimo školní prostředí, a to především ve středisku volného času, které poskytuje zájmové služby zejména dětem v mladším školním věku. Mezi nejznámější středisko patří dům dětí a mládeže, které nabízí širokou škálu pravidelných zájmových činností.⁸

1.3 Mladší školní věk

Mladší školní věk je vymezený nástupem dítěte do školy v jeho šesti letech a trvá do jeho jedenácti či dvanácti let, kdy se objevují první známky pohlavního dospívání. Dítě se snaží pochopit svět, vše, co v něm existuje. Zaměřuje se na jednotlivé věci, jak fungují. Více se zajímá o knihy, kde se dozvídá o lidech a světě. Dítě je v tomto období ještě hravé, rádo se dívá na pohádky.

Během tohoto období se u dítěte zlepšuje jemná a hrubá motorika. Lepší se jeho celková koordinace a všechny pohyby vykoná s větší rychlostí a přesností. Jeho motorika také závisí na tom, zda ho rodiče podporují v oblasti pohybových aktivit anebo naopak jestli se bojí, aby si dítě neublížilo. Dítě poté ztrácí zájem o pohybové aktivity.

Druhou oblastí, která se silně rozvíjí je smyslové vnímání. Dítě se postupem času dokáže soustředit na věci s větší pozorností, je vytrvalejší. Výrazně se vyvíjí u dítěte řeč. Patří mezi základní předpoklad pro úspěšné učení a zapamatování. V průběhu školního roku se výrazně zvětšuje slovní zásoba. Vývoj řeči také podporuje rozvoj paměti. Dítě si postupem času dokáže látku lépe zapamatovat. Dítě se dokáže soustředit na více aspektů výuky. Podle Piageta⁹ dítě kolem sedmi let je schopno chápat vztahy mezi různými ději a je schopno skutečných logických operací.

⁸ PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova: Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

⁹ LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., akt. vyd.. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

Při vstupu dítěte do školy se hodnotí školní zralost a školní připravenost. Školní zralost zahrnuje biologický vývoj, vývoj centrální nervové soustavy a motoriku. Školní připravenost požaduje správnou komunikaci, sociální začlenění dítěte a dodržování zásad správného chování.

Dle §37 zák. č. 561/2004 školského zákona jsou možné výjimky pro povinnou školní docházku. Jedná se o odložení povinné školní docházky, kdy dítě v šesti letech není připraveno na povinnou školní docházku. V opačném případě se může jednat o předčasnou školní docházku, kdy dítě ještě nedosáhlo šesti let.¹⁰

1.4 Zdravý životní styl

Zdraví má člověk pouze jedno a záleží na něm, jak se k němu bude stavět. Zdravý životní styl je ovlivňován zejména režimem dne (pohybová aktivita, dostatek spánku), dodržováním pravidel osobní hygieny, vyhýbáním se návykovým látkám (alkohol, cigarety, drogy) a především zdravým způsobem stravování a dodržováním pitného režimu. Potraviny, které člověk pojídá, mají velký vliv na zdraví a kvalitu života.

S pestrým jídelníčkem, který bude obsahovat dostatek bílkovin, tuků a sacharidů člověk předchází srdečním onemocněním, rakovině a obezitě. Zdravá strava spolu s pravidelným pohybem se také podílí na kvalitě života. Jednak může zlepšit funkce mozku a paměti, na druhou stranu i postavu.¹¹

Na životní styl působí faktory, které člověk není schopen ovlivnit. Může se jednat o rodinnou situaci, tradici společnosti, zvyklosti, kulturu a také je ovlivňován finanční situací.

U dětí je důležité, aby dodržovaly pitný režim (cca 1,5-2 litry za den), nezatěžovaly zažívací systém přejídáním a sladkostmi. Je důležité se stravovat častěji a v menších porcích. A každý den mít dostatek pohybu a zároveň odpočinku. U dětí jsou důležité snídaně, kdy získají energii na celý den a jsou výkonnější. Je dobré se při snídani vyhnout chemicky zpracovaným potravinám a slazeným cereáliím. Svačiny by měly být lehké (např. ovoce, zelenina, jogurty). Oběd by měl být vyvážený a splňovat zásady zdravého životního stylu. Večeře by měla být lehká, aby nezatěžovala tělo před spánkem.

¹⁰ ZUBALOVÁ, K. Mladší školní věk. In: *Vemeste.cz* [online]. 23. 6. 2011 [cit. 2018-11-01]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/06/mladsi-skolni-vek-2/>

¹¹ MAWER, R. Healthy eating – A Detailed Guide for Beginners. In: *Healthline.com* [online]. ©2016 [cit. 2019-03-25]. Dostupné z: <http://www.healthline.com/nutrition/healthy-eating-for-beginners>

Důležité je každý den dbát na pohybovou aktivitu. Veškerý pohyb ovlivňuje funkce organismu. Lidé, kteří pravidelně sportují, jsou výkonnější, lépe se přizpůsobují jak fyzické, tak psychické námaze. Pohyb přispívá ke správnému držení těla a celkově ke zdraví.

2 Volnočasové organizace

Průběhem času vznikaly na území České republiky různé volnočasové organizace. Mezi nejznámější patří Sokol a skauting. Vedle nich vznikla i Jednota Orel.

2.1 Česká obec Sokolská

V době Rakouska – Uherska vedle oživování národní kultury bylo také zapotřebí rozvíjet fyzickou zdatnost člověka, proto vznikaly tělovýchovné organizace. Jednou z nich je Sokol, který byl založen roku 1862 Miroslavem Tyršem. Hlavním posláním České obce Sokolské je prostřednictvím tělovýchovných aktivit, společenských a kulturních činností přispívat k občanské a mravní zodpovědnosti.

Sportovní aktivity jsou určené pro všechny. Nejde o to, vyvinout největší úsilí při sportu, ale být si vědom toho, že konkrétní aktivitu člověk dělá pro sebe a pro svoje zdraví. Mezi základní symboliku České obce Sokolské patří znak, vlajka a kroj organizace.¹²

2.2 Skauting

Historie světového skautingu sahá do roku 1907, kdy Robert Baden-Powell zorganizoval na ostrově Brownsea (Anglie) první skautský tábor na světě. Do České republiky se skaut (dříve známý pod názvem Junák) dostal díky profesoru A. B. Svojsíkovi, který se v roce 1911 přijel podívat na skauty do Anglie a o rok později pořádá první skautský tábor v České republice nedaleko hradu Lipnice nad Sázavou.

Náplň činnosti skautingu je různorodá v každém oddílu, kde se setkávají děti s různými schopnostmi a odlišným náboženským vyznáním. Skautská výchova se snaží vést člověka k osobnímu růstu prostřednictvím sebevýchovy, pobytem v přírodě, podporováním týmové práce a schopnosti spolupracovat s ostatními.

Skauti se setkávají během roku ve svých klubovnách. Vrcholem každého roku je tábor, který je pořádán o letních prázdninách. Skauti jsou rozděleni podle věku do jednotlivých kategorií - benjamínci (5-7 let), vlčata a světlušky (8-10 let), skauti a skautky (11-14 let), roveři (15-21 let) a oldskauti (dospělí).

¹² Česká obec Sokolská. Založení Sokola. *Sokol.eu* [online]. ©2015 [cit. 2018-11-01]. Dostupné z: <http://www.sokol.eu/obsah/5404/zalozeni-sokola>

Každý oddíl má své hodnoty, které se snaží dodržovat. Skauti jsou kamarády na celý život, společně sdílí dobrodružství, důvěřují si mezi sebou. Jsou schopni pracovat samostatně a jsou féroví při různých aktivitách.¹³

2.3 Jednota Orel

Vedle České obce Sokolské a skautu se rozvíjela mimo jiné také křesťanská sportovní organizace Jednota Orel. Historie Jednoty sahá do počátků dvacátého století. První Jednota vznikla v Praze v roce 1896 pro katolickou mládež, avšak neměla dlouhého trvání a později zanikla.

První, která se uchytila, byla založena v Líšni u Brna pátého července 1902, farářem Metodem Hoškem. Křesťanské organizace vznikaly jako protest proti Sokolu, který měl neadekvátní vztah ke svým členům, kteří byli z důvodu náboženského vyznání ze Sokola vylučováni. K velkému růstu Jednot došlo po roce 1908, kdy proběhl sjezd tělocvičných odborů. Na sjezdu vystoupili členové z několika Jednot se svým veřejným cvičením.

Název Orel vznikl až v roce 1909. K tomuto činu přispěl Jan Šrámek. V průběhu tohoto roku vzniklo na Moravě čtyřiatřicet Orelských jednot.

Během první světové války Jednoty Orel postupně zanikaly. Muži museli vstoupit do války a zůstaly jen ženy. Po první světové válce však opět dochází k obnovení v čele s Janem Šrámkem. V roce 1918 také začíná vycházet časopis Orel, který seznamuje lid se situací, ve které se nachází a co se všechno kolem nich děje. Po válce se také začínají organizovat orelské odbory i na Slovensku. Od roku 1919 zde vzniklo několik prvních jednot.¹⁴

V roce 1939 byl Orel pronásledován komunistickou stranou a byl zakázán. Znovu byl úředně povolen až v roce 1946. Avšak v roce 1948 se konala pouť na Svatém Hostýně i přes zákaz komunistické strany. Sešli se zde členové organizace, aby společně bojovali za náboženskou svobodu a existenci Orla. Hlavní představitelé tohoto shromáždění byli zavíráni a odsouzeni k vysokým trestům. V roce 1968 se podařilo činnost znovu obnovit.

Dnes najdeme Jednoty Orel na území celé České republiky, ústřední sídlo je v Brně.

¹³ Junák – český skaut, z. s. Proč se stát skautem. *Skaut.cz* [online]. ©2019 [cit. 2018-11-01]. Dostupné z: <https://www.skaut.cz/skauting/proc-skauting/>

¹⁴ Orel: Křesťanská sportovní organizace. Historie jednoty Orel. *Orel.cz* [online]. ©2009-2012 [cit. 2018-11-01]. Dostupné z: <http://orel.cz/?ukaz=historie>

Celá organizace je rozdělena do žup, což jsou komunikační články mezi ústředím a jednotami (pod každou župu spadá několik dalších jednot). V České republice existuje v současnosti třiatdvacet žup s více jak osmnácti tisíci členy.

Organizace je známá po celém světě v rámci Mezinárodní sportovní organizace FICEP, její sídlo je v Paříži. Sdružuje třináct členských států (Německo, Rakousko, Slovensko, Belgie, Kamerun, Francie, Itálie, Madagaskar, Nizozemsko, Polsko, Rumunsko, Švýcarsko a Česká republika).¹⁵

2.3.1 Činnost Jednoty Orel

Jednota Orel je křesťanská sportovní organizace, která se snaží děti, mládež a dospělé vést ke sportovním činnostem a zároveň rozvíjet duchovní hodnoty. Je členem Všesportovního kolegia České republiky a mimo jiné má své zástupce v olympijském výboru. Orel je založen na duchovní činnosti. Věří, že sport a duchovní rozměr dokáže člověku pomoci se více rozvíjet a zdokonalovat v různých sférách života. Věnují se sportovním aktivitám, zejména běhu, plavání nebo florbalu.

Požadují, aby sportovní činnosti byly přístupné všem lidem, výjimkou nejsou zdravotně a mentálně handicapovaní. Celá činnost je podporována prací dobrovolníků. Dobrovolníkem se může stát kdokoliv.

Věnuje se i kulturní oblasti. V Jednotách Orel vznikají například pěvecké soubory, různé divadelní kroužky nebo pořádají plesy.

Každý rok na konci srpna se koná Orelská pouť na Svatém Hostýně u Bystřice pod Hostýnem. Sjíždí se sem členové z Jednot Orel z celé České republiky.¹⁶

¹⁵ Ficep [online]. ©2019 [cit. 2018-11-01]. Dostupné z: <https://www.ficep.org/de>

¹⁶ Orel: Křesťanská sportovní organizace. Činnost Jednoty Orel. *Orel.cz* [online]. ©2009-2012 [cit. 2018-11-04]. Dostupné z: http://orel.cz/?ukaz=profil_orla

3 Charakteristika Jednoty Orel Rozsochy

V České republice najdeme Jednoty Orel téměř na každém místě. Jedním z nich je i Jednota Orel v Rozsochách.

3.1 Charakteristika Jednoty Orel Rozsochy

Rozsochy je vesnice ležící v okrese Žďár nad Sázavou v kraji Vysočina¹⁷. Obec Rozsochy se nachází ve východní části Českomoravské vrchoviny cca pět km od Bystřice nad Pernštejnem. První zmínka o Rozsochách pochází z roku 1285. V obci s jejími přilehlými osadami Blažejovice, Kundratice, Albrechtice a Vojetín zde dnes žije 703 obyvatel. Dominantou obce Rozsochy je kostel zasvěcený sv. Bartoloměji.¹⁸

Jednota Orel Rozsochy vznikla v roce 1913. U zrodu byl místní farář Josef Šťastný. V roce 1923 při prvním výročí deseti let Jednota koupila místní sýpku v Rozsochách, kde vznikla místní Orlovna i se cvičišťem. Orlovna byla slavnostně otevřena 17. července 1927. Otevření se zúčastnil i tehdejší starosta Orla Jan Šrámek. Hlavním cílem jednoty je, že požadují, aby sportovní aktivity byly dostupné pro každého člověka a naučit hrát fair play.

Jednota Orel bere člověka jako bytost sportovní i spirituální. Jednota Orel Rozsochy je pod záštitou Župy Metodějovy. Nyní má 45 členů. Každoročně jsou v Jednotě pořádány turnaje v šipkách, v běhu na lyžích nebo ve florbalu.¹⁹

Jednota Orel Rozsochy si výdělečnou činností za pronájem místní Orlovny v Rozsochách vydělává na provoz budovy. Obec Rozsochy každý rok daruje organizaci určitou částku na provoz budovy a soutěží. Také získává dotace od Župy Metodějovy.

¹⁷ Příloha č. 1 – Seznam.cz. Rozsochy mapa. *Mapy.cz* [online]. ©2019 [cit. 2019-03-24]. Dostupné z: <https://mapy.cz/turisticka?x=16.2546393&y=49.6383910&z=9&l=0&q=rozsochy>

¹⁸ Obec Rozsochy. Aktuality. *Rozsochy.cz* [online]. ©2006-2018 [cit. 2018-11-19]. Dostupné z: <http://www.rozsochy.cz/rozsochy-dnes/>

¹⁹ JURAČKA, P. Jednota Orel Rozsochy. In: *Rozsochy.cz* [online]. ©2006-2018 [cit. 2018-11-19]. Dostupné z: <http://www.rozsochy.cz/jednota-orla-rozsochy/>

3.2 SWOT analýza Jednoty Orel Rozsochy

V této části jsou uvedené silné a slabé stránky v Jednotě Orel Rozsochy. Dále se věnuje určitým příležitostem a hrozbám, které mohou činnost Jednoty Orel ovlivnit.

Tabulka 1 SWOT analýza Jednoty Orel Rozsochy

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none">- výborné zázemí pro plánování akcí v místní Orlovně- podpora obce Rozsochy- spolupráce členů Jednoty Orel- poloha místní Orlovny- pořádání soutěží- výlety pro členy Jednoty	<ul style="list-style-type: none">- malý počet členů- málo aktivit pro menší děti- slabá motivace pro zapojení dětí do činnosti Jednoty
Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none">- pořádání nových soutěží- nábor nových členů- zapojení menších dětí do činnosti Jednoty Orel	<ul style="list-style-type: none">- ztráta zájmu o činnost v Jednotě- neschopnost členů domluvit se- ztráta dotací

Zdroj: Vlastní zpracování

Mezi silné stránky Jednoty Orel Rozsochy patří místní Orlovna²⁰, kde se mohou pořádat jednotlivé akce a činnosti. Je výborným zázemím pro členy. Orlovna byla zrekonstruována, aby ještě více mohla svým členům sloužit. Je podporována obcí Rozsochy. Každoročně Jednota Orel dostává dotace od obce na svůj provoz. Naopak obci půjčuje svoje prostory pro konání společenských akcí. Jednota je také závislá na podpoře členů a jejich spolupráci. Bez nich by se činnost Jednoty neobešla. Orlovna je umístěna v centru obce, kde má dostupnou polohu. Každoročně Orel pořádá různé soutěže (bowling, šipky, florbal). Zúčastnit se může kdokoliv. Každý rok členové Jednoty jezdí na různé výlety, většinou jednodenní.

²⁰ Příloha č. 2 – fotografie z vlastních zdrojů.

Naopak malý počet členů patří mezi slabé stránky. Starší členové nepořádají dostatečné množství aktivit pro menší děti. Ty pak nemají zájem stát se členem Jednoty v Rozsochách, protože se s jejich činnostmi setkaly minimálně.

Pokud by členové zapojili do svých činností více dětí, přicházeli by noví členové a neztráceli by o činnost zájem. Mohli by pořádat různé víkendové akce pro děti. Zázemí pro tyto aktivity je velmi dobré. Děti by trávily volný čas smysluplně a v kolektivu vrstevníků. Dalším návrhem je, aby se v Orlovně pořádaly soutěže vícekrát do roka, tím by lidé měli větší povědomí o Jednotě Orel.

Hrozbou pro Jednotu může být to, že členové začnou postupem času ztrácet zájem o činnost. Pokud nebudou děti vedeny k činnosti a různým aktivitám od malička, nebudou projevovat zájem v Jednotě být. Pokud se členové nebudou schopni domluvit, přestanou postupně Jednotu navštěvovat. Hrozba finanční není aktuální, ale může se stát, že Orel nebude mít na vyplácení dotací pro jednotlivé Jednoty, které poté nebudou mít finanční prostředky na provoz činnosti a budou nuceny zaniknout.

4 Letní křesťanský tábor Orelské organizace pro děti 1. stupně základní školy

4.1 Předmět projektu

Předmětem projektu je vytvoření letního tábora pro 1. – 5. ročník základní školy v rekreačním středisku Zubří, nedaleko Nového Města na Moravě. Tábor je určený převážně pro děti, které navštěvují hodiny náboženství, avšak není to podmínkou. Pro naplnění počtu dětí na táboře se mohou zúčastnit i děti, které náboženství nenavštěvují.

Uskuteční se první prázdninový týden od soboty do pátku. Tábor je připravený pro 20 dětí. Předem budou rozděleny do čtyř skupin po pěti.

4.2 Cíle tábora

V kognitivní oblasti je cílem rozvíjení paměti, fantazie a zapamatování si poznatků. V afektivní oblasti je cílem projektu vnímání, naslouchání, spolupráce a zájem o konkrétní činnosti a aktivity. V psychomotorické oblasti je cílem rozvíjet u dětí koordinaci, zručnost a podporovat rozvoj jemné i hrubé motoriky.

Dále je cílem projektu rozvíjení fantazie, paměti, komunikace, stmelení kolektivu, poznání nových kamarádů, rozvíjení dovedností a schopností, smysluplné trávení volného času, rozvíjení sebedůvěry, rozvíjení fyzické zdatnosti a podpora zdravého životního stylu.

Modlitby budou součástí denního režimu, před obědem a večer před spaním. Modlit se znamená zároveň poslouchat, co Bůh nám chce skrze modlitbu sdělit.²¹ Budou se snažit být Bohu nablízku, nikdo však nebude do modliteb nucen, protože tábora se mohou zúčastnit i děti, které náboženství nenavštěvují. Jedinou podmínkou pro všechny děti však bude nutné dodržovat táborový řád²².

4.3 Místo konání

Tábor se uskuteční v rekreačním středisku Zubří²³ v srdci Vysočiny, severovýchodně od Nového Města na Moravě. Obec Zubří se nachází v chráněné krajinné oblasti Žďárské vrchy. Vysočina je plná krásných míst, které stojí za to navštívit. Důkazem je například

²¹ BERGMAN, R. Jak se modlit? In: *Modlitba.cz* [online]. ©2019 [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <http://www.modlitba.cz/o-modlitbe/jak-se-modlit/jak/jak-na-to/>

²² Příloha č. 4.

²³ Příloha č. 3 – Rekreační středisko ZO OS KOVO ŽĎAS, a.s. Plán rekreačního zařízení. *Rekreace-zubri.cz* [online]. ©2019 [cit. 2019-03-27]. Dostupné z: https://rekreace-zubri.cz/images/zubri_mapa.jpg

památku zapsanou na seznamu UNESCO ve Žďáře nad Sázavou – kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře, který nechal postavit Jan Blažej Santini. Na své si přijdou i milovníci adrenalinu a horolezectví. Za zmínku stojí nejvyšší hora Žďárských vrchů Devět skal. První písemná zmínka o obci Zubří pochází z roku 1348. Již zmíněné rekreační středisko bylo postaveno v roce 1939. Středisko mělo sloužit jako dětská ozdravovna či sanatorium. Teprve v roce 1947 po druhé světové válce zde staví občané obce Zubří chaty pro dětský tábor. Poté středisko přešlo pod správu strojírenského podniku ŽĎAS se sídlem ve Žďáře nad Sázavou, který má středisko pod správou dodnes.²⁴

Středisko je obklopeno hustými lesy. K dispozici je ubytovací kapacita se 114 lůžky. Jsou rozděleny do hlavní ubytovací budovy a mimo jiné zde najdeme deset ubytovacích chatek, kde budou účastníci tábora ubytováni. V rámci sportovního vyžití se zde nachází víceúčelové hřiště, v hlavní budově společenská místnost, kde mohou trávit společný čas v případě nepříznivého počasí a součástí střediska je i Zuberský rybník, který poskytne využití v parných dnech. Také je zde zřízena restaurace, která se postará o stravování po dobu konání tábora. Rekreační středisko slouží nejen dětem, konají se zde oslavy, svatby a školení.²⁵

4.4 Materiální zabezpečení

V rámci konání tábora navštíví děti okolní lesy, které budou skvělé na různé hry v přírodě. Za příznivého počasí využijí místní rybník a za nepříznivého počasí budou hojně využívat společenskou místnost uvnitř ubytovny. Víceúčelové hřiště bude používáno na míčové hry a jiné společné aktivity.

Místní restaurace se postará o zajištění stravování a pitného režimu po celou dobu konání tábora. Pomůcky, které budou potřeba pro realizaci tábora budou půjčeny či koupeny těsně před začátkem tábora. Jedná se zejména o společná trička a pomůcky na hry.

²⁴ Obec Zubří. Turistické zajímavosti. *Obeczubri.cz* [online]. ©2019 [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <http://www.obeczubri.cz/turisticke-zajimavosti/>

²⁵ Rekreační středisko Zubří. Ubytování. *Rszubri.cz* [online]. ©2019 [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <https://www.rszubri.cz/ubytovani/>

4.5 Personální zabezpečení

Pro organizaci dětského tábora je důležité sestavit dobře fungující tým, kterému se dá důvěřovat a je schopný akci uspořádat. Užitečné je mít hlavního vedoucího, který má povinnost pořadající osoby, měl by být starší 18 let a měl by zvládat práci s dětmi a mládeží ve volném čase. Má za úkol organizovat tábor, aby probíhalo vše podle plánu a spolupracovat s ostatními členy týmu.²⁶ Také by měl umět řešit problémy, které mohou nastat během konání tábora. Měl by umět děti motivovat při různých hrách a činnostech a jednat v rámci výchovných zásad a dbát na bezpečnost a zdraví všech účastníků tábora. Měl by se vyznačovat kladným vztahem k dětem, přirozenou autoritou a smyslem pro zodpovědnost. Hlavní vedoucí by měl být vybírán z oddílových vedoucích na základě vztahu k práci, dětem a znalostí.²⁷

Dále jsou potřeba tři oddíloví vedoucí, kteří budou mít na starosti skupinku dětí. Děti budou rozděleny do čtyř skupin po pěti, jak jsme zmínili dříve. O jednu skupinku se bude starat hlavní vedoucí. Oddíloví vedoucí budou nápomocni hlavnímu vedoucímu v rámci konání tábora a zajištění chodu, stravování, zajištění hygienických podmínek a programu pro jednotlivé dny tábora. Také budou mít za úkol měnit program při nepříznivém počasí.

Kuchaři při zajištění tábora potřeba nebudou, protože stravování a pitný režim bude zajištěný v místní restauraci v rekreačním středisku.

Nedílnou součástí je zdravotník. Musí být přítomný v rámci celého tábora 24 hodin denně. Zdravotníkem by měla být fyzická osoba, která má alespoň střední zdravotnické vzdělání či kurz zdravotníka zotavovacích akcí. Má za úkol kontrolovat hygienické podmínky, potvrzení o bezinfekčnosti dítěte²⁸, zdravotní způsobilosti²⁹ a jejich zdravotním stavu. Podílí se také na zajištění programu tábora.³⁰

²⁶ BEZCHLEBA, B. *Hlavní vedoucí dětského tábora*. Brno: Mravenec Brno, 2012. ISBN 978-80-87447-21-5.

²⁷ Tamtéž, s. 7.

²⁸ Příloha č. 5.

²⁹ Příloha č. 6.

³⁰ HARMACH, J. et al. *Tábory a jiné zotavovací akce: Průvodce jejich přípravou*. Praha: IDM MŠMT, 2004. 136 s. ISBN 80-86033-93-7.

4.6 Finanční zabezpečení

Cena tábora závisí na počtu přihlášených dětí na tábor (očekává se, že se přihlásí dvacet dětí), na místě, kde se tábor bude konat a na nákupu pomůcek, které budou potřeba v rámci aktivit a her, které budou realizovány.

Do nákladů je řazeno ubytování, stravování, doprava, pitný režim a příspěvky na nákup pomůcek a malá rezerva, kdyby nastal nečekaný problém v rámci výdajů (když nebude využita, po skončení tábora se účastníkům vrátí). Hlavní vedoucí, oddíloví vedoucí a zdravotník budou pracovat na táboře dobrovolně bez finanční odměny.

Nyní je těžké stanovit přesnou částku, protože se neví, zda se na tábor přihlásí dvacet dětí. Níže je připravený modelový systém potřebných financí, kdyby se přihlásilo dvacet dětí. Jednota Orel Rozsochy poskytne na tábor dotaci ve výši 20 000 Kč, která bude použita na ubytování a stravování. Všechny částky jsou uvedeny v rámci DPH.

4.6.1 Výdaje a příjmy

Výdaje

Děti

Ubytování (260 Kč) + stravování (200 Kč)

- Stravování bude zajištěno v místní restauraci (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře a pitný režim po celý den).

Cena: 460 Kč/noc/osoba.

Cena za 6 nocí: 2760 Kč (sleva při ubytování 20 dětí a v případě příspěvku do kuchyně bude odečtena 10 % z celkové ceny).

Cena za 6 nocí se slevou: 2484 Kč/osoba.

Celkem za 20 dětí: 49 680 Kč.

Celkem s dotací od Jednoty Orel: 29 680 Kč.

Doprava: osobní vlak České dráhy (Rozsochy – Olešná na Moravě), z Olešné na Moravě poté pěšky 1 km do rekreačního střediska Zubří.

Cena: 8 Kč /osoba (tam i zpět).

Celkem za 20 dětí: 160 Kč.

Příspěvek na nákup pomůcek

Pomůcky (trička, papíry, tužky, barvy, odměny).

Cena celkem: 5000 Kč.

Finanční rezerva (pokud nebude potřeba, bude každému účastníkovi vrácena po skončení tábora) **116 Kč/osoba**.

Celkem: 2 740 Kč.

Dospělí

Ubytování (260 Kč) + **stravování** (s příspěvkem do kuchyně 200 Kč).

Stravování bude zajištěno v místní restauraci (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře a pitný režim po celý den).

1 osoba ZDARMA při doprovodu 10 dětí (tudíž 2 osoby ZDARMA při doprovodu 20 dětí).

Cena: 460 Kč/osoba/noc.

Cena za 6 nocí: 2760 Kč/ osoba.

Cena za 3 dospělé: 8 280 Kč.

Doprava: osobní vlak České dráhy (Rozsochy – Olešná na Moravě), z Olešné na Moravě poté pěšky 1 km do rekreačního střediska Zubří.

Cena: 29 Kč (tam i zpět) /osoba.

Celkem za 5 dospělých: 145 Kč.

Ubytovací poplatek: 12 Kč/dospělá osoba/den.

Za 7 dní: 84 Kč/ osoba.

Cena za 5 osob: **420 Kč.**

Výdaje celkem (20 dětí + 5 dospělých)

Tabulka 2: Celkové výdaje

Ubytování + stravování	37 960 Kč
Doprava	305 Kč
Pomůcky	5 000 Kč
Rezerva (+ubytovací poplatek)	2 740 Kč
Celkem výdaje:	46 005 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

Příjmy

Jednota Orel Rozsochy poskytne dotaci ve výši 20 000 Kč. Částka bude použita na ubytování a stravování.

Cena za 1 dítě:

Tabulka 3: Cena za 1 dítě

Ubytování + stravování:	1 898 Kč
Doprava:	15 Kč
Pomůcky:	250 Kč
Rezerva + ubytovací poplatek:	137 Kč
Celkem:	2 300 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

4.7 Námět tábora

Hlavním námětem tábora je „Po stopách skřítky Zdravička“. Děti budou rozděleny předem do čtyř skupin po pěti. Každá skupina si vymyslí své jméno. První večer dostanou všechny děti trička. První skupina bude mít červené, druhá zelené, třetí žluté a poslední skupina modré tričko.

Celý týden bude ve znamení zdravého životního stylu. Společně budou putovat po stopách skřítky Zdravička a objevovat, co je pro něho důležité, aby byl zdravý, měl kamarády a aby uměl spolupracovat s ostatními.

Uvedení do celotáborové hry začíná, když skřítek Zdravíček žije v malém domečku v lese se svojí rodinou, kterou má nadevše rád. Když byl malý, byl často nemocný a navštěvoval lékaře, který zjistil, co ho trápí. Zdravíček byl pořád zavřený doma, nechodil za kamarády a jedl samé nezdravé věci. Jednou v noci se mu zdál hrozný sen, že se už nikdy neuzdraví a nebude moci chodit. Hned ráno vstal a začal cvičit a mamince řekl, aby mu nachystala na snídani něco zdravého. Postupem času Zdravíček si chodil hrát s kamarády, jedl zdravá jídla a všechny jeho nemoci ho opustily. Od té doby se Zdravíček snaží pomáhat i ostatním dětem, aby byly zdravé, spokojené a šťastné.

4.8 Přihláška na tábor

Tábor je určený pro Jednotu Orel Rozsochy. Nejprve budou osloveny děti z organizace. Pokud by se nenaplnil počet dvaceti dětí, pro který je tábor určený, bude přihláška předána obecnímu úřadu obce Rozsochy, který by sdělil informace o táboře v místním rozhlasu. Také může být předána okolním Jednotám Orel, aby možnost tábora dětem nabídly.

Přihláška³¹ je nedílnou součástí přihlášení na tábor, podle ní poté mohou vedoucí rozdělovat děti do skupinek. Po odevzdání přihlášek, budou rodičům zaslané základní informace³² o průběhu konání tábora. Pokud by měli rodiče možnost, vedoucí by uvítali, kdyby mohli nabídnout restauraci potraviny. Restaurace tímto poskytne i slevu na stravování. Není to ale podmínkou přihlášení na tábor.

4.9 Program dne

7:00	Budíček
7:15	Rozcvička
7:30	Hygiena
8:00	Snídaně
9:00	Dopolední program + svačina
12:00	Oběd
12:30 – 14:30	Odpolední klid
14:30	Odpolední program + svačina
18:00	Večeře
19:30	Večerní program
21:00	Hygiena
22:00	Večerka

Každý den bude začínat v sedm ráno budíčkem. Poté se všichni společně sejdou venku na hřišti (za nepřízně počasí ve společné místnosti), kde proběhne rozcvička, kterou bude mít na starosti každý den jeden z vedoucích. Po ranní hygieně bude pro děti připravena snídaně. Po snídani si v devět hodin vedoucí s dětmi řeknou, co bude následovat.

Po skončení dopoledního programu bude následovat oběd, před kterým se věřící pomodlí. Po obědě budou mít děti polední klid.

O půl třetí se opět všichni společně sejdou, vedoucí dětem znovu sdělí, co si případně mají sbalit s sebou (kdyby se odcházelo z rekreačního střediska) nebo jaký program bude následovat. V osmnáct hodin bude večeře spojená opět s krátkou modlitbou a následnou hygienou po jídle.

O půl osmé večer bude následovat ve společné místnosti večerní program s hodnocením celého dne. Po skončení večerního programu následuje hygiena a večerka.

³¹ Příloha č. 7.

³² Příloha č. 8.

4.10 Možnosti využití dne při nepřízni počasí

Je nutné mít připravený náhradní program, pro případ nepříznivého počasí. Na každý den budou mít vedoucí připravené hry, které se budou týkat zdravého životního stylu. Program dne se může za nepřízně počasí i různě měnit. S konkrétními změnami budou děti srozuměny. Některé hry se dají hrát i v místnosti, případně se mohou pravidla hry upravit, aby vyhovovaly daným podmínkám.

5 Průběh letního tábora v rekreačním středisku Zubří

Z Rozsoch děti spolu s vedoucími pojedou do Zubří vlakem (zastávka Českých drah – Olešná na Moravě), věci dětí rodiče odvezou v den odjezdu k Orlovně v Rozsochách, odkud budou převezeny do Zubří.

Program tábora je závislý na počasí. Podle něj se program se může pozměnit, případně se některé aktivity dají přemístit do místnosti. Program tábora je sestavený podle cílů, které jsou uvedeny v předchozí kapitole, tak, aby odpovídaly věku, schopnostem a dovednostem dětí.

5.1 1. den – Den příjezdu do Zubří

Dle stanoveného času se účastníci sejdou na vlakovém nádraží v Rozsochách, odkud společně budou odjíždět do Olešné na Moravě vlakem. Odtud se vydají pěšky (cca 1 km) do rekreačního střediska Zubří. Před odjezdem rodiče odvezou věci dětí k Orlovně v Rozsochách, odkud budou dopraveny do Zubří.

Vedoucí od dětí vyberou kartičky zdravotní pojišťovny, prohlášení o zdravotní způsobilosti³³ a potvrzení o bezinfekčnosti³⁴, případně lékařem předepsané léky. Je nutné poučit děti o bezpečnosti³⁵

Po příjezdu do Zubří se děti ubytují v chatkách a vybalí si své věci. Před večeří bude následovat modlitba. Po večeři si ve společné místnosti sdělí táborový řád³⁶ a přibližný průběh každého dne. Po skončení organizačních záležitostí budou děti seznámeny s celkovým námětem tábora. Budou pro ně připraveny seznamovací hry, aby se poznaly a rozdělí se do skupinek (každé dítě dostane tričko své skupiny). Poté následuje hygiena a večerka.

5.1.1 Večerní program – seznamovací hry

5.1.1.1 Andělská Anděla

Motivace:

- Děti se snaží zapamatovat jména ostatních účastníků tábora. Po skončení této hry se jistě budou všichni oslovovat jménem.

Cíl hry:

³³ Příloha č. 6.

³⁴ Příloha č. 5.

³⁵ Příloha č. 10.

³⁶ Příloha č. 4.

- Dítě bude schopno po skončení aktivity oslovovat všechny jménem.

Místo konání:

- Společná místnost.

Pomůcky:

- Žádné nejsou potřeba.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 30 minut.

Průběh:

- Hra začíná v kroužku na koberci. Každý si vymyslí ke svému jménu přídavné jméno, které začíná stejným písmenem jako jejich jméno (např. přátelský Petr, krásná Klára a podobně), postupně ve směru hodin říká každý své jméno s přídavkem a dítě po jeho pravici zopakuje jména předchozích dětí a poté přidá svoje, a tak to postupuje až dojde řada na všechny. Poslední to bude mít nejnáročnější, protože musí zopakovat jména všech účastníků.

5.1.1.2 Po stopách skřítky Zdravíčka

Cíl:

- Každé dítě bude schopno rozpoznat jednotlivé aspekty zdraví a zdravého životního stylu.

Motivace:

- Kdo je to ten Zdravíček? Pojd'me se seznámit.

Pomůcky:

- Trička.

Doba trvání:

- 60–90 minut.

Počet:

- 25.

Místo konání:

- Společná místnost.

Průběh:

- Děti budou na začátku aktivity rozděleny do skupinek, které byly už předem připravené. Každá skupina dostane pro všechny její členy trička stejné barvy pro

skupinu. Tyto trička pak budou nosit na předem určené akce po dobu celého tábora. Společně vymyslí název družstva (skupiny).

- Všichni se poté posadí na koberec a vedoucí začnou povídat, kdo je Zdravíček (viz námět tábora) a co děti bude celý týden čekat.
- Dětem budou položeny otázky, co je to zdraví, jak ho člověk může chránit, co je pro něj nebezpečné a jak by měl zůstat nadále zdravý? – bude následovat krátká diskuze na toto téma.
- Děti poté ve svých skupinkách budou mít za úkol předvést scénku, jak by se zachovaly v dané situaci:
 1. Skupina – Kamarád nechce jíst zeleninu a ovoce. Jak ho mám přesvědčit, aby je začal jíst?
 2. Skupina – Kamarád často sedí u televize a nechce jít se mnou ven. Jak ho mám přesvědčit, aby se mnou šel?
 3. Skupina – Kamarád mi nabízí hranolky a já je nechci, protože jsou nezdravé. Jak mu to mám vysvětlit?
 4. Skupina – Kamarád si kupuje sladké pití: Jak ho mám přesvědčit, že by voda byla zdravější?
- Každá skupinka bude mít 15 minut na přípravu scénky, kterou předvedou ostatním (v případě mohou vedoucí pomoci svým skupinám se ztvárněním).
- Poté bude následovat diskuze na dané téma (např. jak by to udělaly ostatní děti, co bylo špatně, či naopak dobře).
- Děti směřujeme k tomu, aby pochopily, co je problémem zdravého životního stylu a pokusily se hledat správné řešení v této problematice.

5.2 2. den – neděle

5.2.1 Dopolední program

5.2.1.1 Jak vypadá Zdravíček?

Motivace:

- Děti si ve svých skupinách namalují na velký arch papíru svého skřítky, který je bude provázet po celou dobu tábora. Bude to jejich maskot a bude je chránit a vést všemi aktivitami.

Cíl hry:

- Děti budou schopné spolupracovat a společně si namalují skřítky Zdravíčka.

Místo konání:

- Společná místnost.

Pomůcky:

- Papír, tužky, barvy, pastelky.

Počet:

- 20.

Doba trvání:

- 60 minut.

Průběh:

- Děti si ve svých skupinách zvolí jednoho člověka, který bude malovat, mohou se postupně vystřídat v malování, záleží na každém, jak se bude chtít zapojit.
- Jejich úkolem bude namalovat, jak si myslí, že podle nich Zdravíček vypadá. Fantazii se meze nekladou, záleží na každém, jak si ho představuje.
- Zdravíček je poté bude provázet po celou dobu konání tábora. Děti dokáží spolupracovat, komunikovat a vyjádřit svůj názor, naslouchají jeden druhému.

Závěr:

- Zhodnocení jednotlivých obrázků. Děti si sdělí, proč si myslí, že Zdravíček vypadá zrovna tak, jak ho ztvárnily.

5.2.1.2 Domeček pro skřítku Zdravíčka

Motivace:

- Děti se snaží ve skupinách postavit pro svého skřítku Zdravíčka domeček.

Cíl hry:

- Děti v rámci aktivity rozvíjí jemnou motoriku a fantazii.

Místo konání:

- Les.

Pomůcky:

- Dřevo, mech, šišky, kameny.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 60-90 minut.

Průběh:

- Děti si ve skupině vyberou své místo, kde chtějí domeček postavit. Společně se snaží nalézt materiál, ze kterého by mohly domeček vytvořit.
- Nehraje se na rychlost, která skupinka postaví domek nejrychleji. Důležitá je spolupráce, schopnost spolupracovat, komunikovat a domluvit se, jak domeček postavit.
- Důležité je dbát na bezpečnost dětí, poučit je, aby si s materiálem neubližily.
- Aktivita se dá vykonávat jen za příznivého počasí. Pokud by počasí nepřálo, byla by možnost posbírat materiál v lese a postavit domečky pod střechem na terase rekreačního střediska (nutné si po sobě poté věci poklidit), případně aktivitu přesunout až bude lepší počasí.

5.2.2 Odpolední program

5.2.2.1 Doleva nebo doprava?

Motivace:

- Když půjdu doleva, je to správně? Nebo naopak napravo, je to správně?

Cíl hry:

- Děti budou schopny po aktivitě rozlišit, co je správné k udržení zdravého životního stylu.

Místo konání:

- Společná místnost, případně hřiště (za příznivého počasí).

Pomůcky:

- Žádné nejsou potřeba.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 30–60 minut.

Průběh:

- Všichni se posadí do kruhu. Vedoucí budou říkat věty jako například, půjdu napravo, protože si myslím, že hranolky jsou špatné. Všechny děti, co si myslí, že jsou špatné, půjdou napravo. Kdo si naopak myslí, že jsou dobré, půjde nalevo (např. k oknu, směrem k rybníku, či podobně – dá se to upravit podle možnosti).

Další varianty:

- Půjdu doleva, protože si myslím, že ovoce a zelenina jsou zdravé.
- Půjdu doprava, protože si myslím, že bych sušenky měl jíst každý den.

- Půjdu doleva, protože si myslím, že sportovat není nutné.
- Půjdu doprava, protože si myslím, že sedět u počítače je pro mě dobré.
- Půjdu doprava, protože si myslím, že bych měl častěji chodit pěšky.
- Půjdu doleva, protože si myslím, že pomáhat starším a slabším lidem je zbytečné.
- Půjdu doprava, protože si myslím, že jíst smažené jídlo mi neškodí.
- Půjdu doleva, protože si myslím, že sladké pití můžu pít každý den.
- Půjdu doleva, pokud si kupuju sladkosti každý den.
- Půjdu doprava, pokud mi maminka chystá zdravou snídani.

Závěr:

- Společně si po každé větě řeknou, co je nebo není správné. Jak by to mělo být správně, co by měly dělat a jíst, pokud chtějí být zdraví.
- Děti si po skončení aktivity budou jisté, co by měly dělat, aby byly zdravé.
- Na závěr si mohou namalovat myšlenkovou mapu (jedna strana – co je dobré, na druhé straně, co není dobré). Děti se hlásí a vedoucí zapisují jejich postřehy. Nakonec vše spolu prodiskutují.

5.2.2.2 Kdo zachrání více vody?

Motivace:

- Rychle! Je veliké sucho, za chvíli nebude žádná voda. Komu se podaří zachránit nejvíce vody?

Cíl hry:

- Děti budou schopny spolupracovat ve skupině, rozvíjet soutěživost a jemnou motoriku.

Místo konání:

- Hřiště, louka.

Pomůcky:

- Kbelíky, kelímky, voda.

Počet:

- 20.

Doba trvání:

- 30-45 minut.

Průběh:

- Skupinky dětí budou rozmístěny po hřišti (či louce), každá dostane kbelík a kelímek. Jejich úkolem bude donést do svého domečku vodu ze společné nádoby,

kteřá bude uprostřed hřiště (či louky). Děti se budou ve skupince po jednom střídat a každý donese kelímek vody. Po deseti minutách se hra ukončí a spočítá se množství vody od každé skupinky. Kdo zachrání více vody, tak vyhrál.

- Může následovat obměna hry, například, že děti budou vodu nosit v dřevém kelímku, či pouze v dlaních.
- Je nutné dbát na bezpečnost, aby se děti nezranily. Opět budou děti prokazatelně poučeny o bezpečnosti.

5.2.2.3 Komunikace beze slov

Motivace:

- Zkuste si představit, že jste němí a snažíte se někomu vysvětlit, co potřebujete. Pojd'te to zkusit!

Cíl hry:

- Děti budou schopny rozvíjet představivost a komunikaci beze slov.

Místo konání:

- Společná místnost.

Pomůcky:

- Tužky, papíry.

Počet:

- 20.

Doba trvání:

- 45 minut.

Průběh:

- Děti budou rozděleny do dvou skupin po deseti. Každá skupinka si zvolí zástupce, který bude začínat. Každý si vylosuje jeden obrázek, který bude muset ostatním předvést a ostatní ze skupinky budou hádat, co představuje. Když skupinka uhádne získá dva body, pokud nebude moci uhodnout, získá šanci protější skupina (pokud uhodne, získá pouze jeden bod). Obměna hry může být, že po skončení pantomimické části, budou děti mít za úkol obrázky malovat a ostatní budou hádat, co obrázek znázorňuje. Platí stejná pravidla. Malým dětem samozřejmě mohou vedoucí, anebo ostatní členové týmu pomáhat.

Kartičky:

- Smutný člověk.
- Brečící člověk.

- Naštvaný člověk.
- Zahradník.
- Řidič.
- Strom.
- Květiny.
- Jahody.
- Oheň.
- Moře.
- Domeček.
- Jablko.
- Hruška.
- Králík.
- Slon.
- Ryba.
- Auto.

5.2.3 Večerní program

5.2.3.1 Vymysli svůj příběh

Motivace:

- Umíte sestavit příběh z pár písmen? Ano? Tak si to pojd'me vyzkoušet.

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí slovní zásobu, komunikaci a spolupráci.

Místo konání:

- Společná místnost.

Pomůcky:

- Papíry, tužky.

Počet:

- 24.

Doba trvání:

- 45 minut.

Průběh:

- Každá skupina dostane písmena (např. A, J, M, O, S, K, V) a budou mít za určitý čas vymyslet příběh, který pak ostatním řeknou. Všechna začínající písmena slov příběhu musí začínat písmeny, která mají jednotlivé skupiny předem zadány.

Vedoucí mohou své skupině pomáhat. Po skončení aktivity bude následovat zhodnocení celého dne (co se dětem líbilo, či nelíbilo, co by chtěly změnit apod.).

5.3 3. den – pondělí

5.3.1 Dopolnední program

5.3.1.1 Co si kdo najde, to si také sní (obměna hry³⁷)

Motivace:

- Kuchařům se přes noc ztratilo jídlo. Pomůžete jim ho najít?

Cíl hry:

- Děti rozvíjí spolupráci a koordinaci.

Místo konání:

- Les.

Pomůcky:

- Kartičky s jídlem.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 120 minut.

Průběh:

- Děti se ve svých skupinkách rozejdou po lese a budou mít za úkol posbírat kartičky s jídlem. Na závěr mohou kartičky s ostatními skupinkami měnit, pokud by měly stejné kartičky. Na závěr se pokusí rozdělit kartičky na zdravé a nezdravé jídlo. Pokusí se také sestavit svůj jídelníček na snídani, kterou poté každá skupinka dostane. Podmínkou je, aby byla zdravá. Jídelníček by případně děti mohly i nakreslit (na veliký arch papíru, aby mohly pracovat všechny děti ve skupině zároveň).

Kartičky:

- Jogurt.
- Máslo.
- Chléb.

³⁷ KOUPIL, O. Co si kdo najde. In: *Hranostaj.cz* [online]. 2019 [cit. 2019-03-26]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/hra278>

- Sýr.
- Šunka.
- Vejce.
- Okurka.
- Jablko.
- Paprika.
- Rajče.
- Banán.
- Hruška.
- Jahody.
- Čokoláda.
- Sušenky.
- Sladké pití.
- Čaj.
- Voda.
- Mléko.
- Hranolky.

Snídaně:

- Např. jogurt a ovoce, voda, čaj.
- Chléb s máslem a šunkou, zelenina, čaj.

5.3.2 Odpolední program

5.3.2.1 Rybník

Motivace:

- Víte, že České republice se říká země rybníků? Dnes si v jednom z nich zaplavete!

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí fyzické dovednosti.

Místo konání:

- Zuberský rybník.

Pomůcky:

- Plavky, kruh pro děti (pokud neumí plavat), ručník.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 120 minut.

Průběh:

- Celé odpoledne bude odpočinkové. Děti budou mít možnost si zaplavat a zaskotačit ve vodě.
- Při nepříznivém počasí, bude nahrazen odpolední program jiného dne.
- Velmi je důležité dbát na bezpečnost dětí (max. 10 dětí ve vodě, 1 dospělý ve vodě, 1 dospělý dohlíží na břehu, ostatní děti jsou pod dohledem zbývajících vedoucích).

5.3.2.2 Když dva dělají totéž, je to totéž? (obměna³⁸)

Motivace:

- Zkuste chvíli dělat, co se vám řekne, i když nic neuvidíte. Zvládnete to?

Cíl hry:

- Děti budou schopny propojit paměť s jemnou motorikou.

Místo konání:

- Společná místnost či hřiště.

Pomůcky:

- Kameny, papíry, tužky.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 60 minut.

Průběh:

- Děti si zavážou oči šátkem a poslouchají pokyny vedoucího. Vezmou si papír a tužku a vedoucí jim sděluje pokyny, co mají dělat (např. nakreslí kolečko, čtverec, přehni papír, utrhni pravý roh atd.).
- Na hřišti mohou hru hrát s kameny, např. aby děti spojily k sobě dva kameny, tři, udělaly z kamenů kolečko atd.
- Po skončení si rozvážou oči a zkontrolují si, co vytvořily. Jestli je to stejné, co po nich vedoucí chtěl, anebo vytvořily něco jiného.

5.3.3 Večerní program

5.3.3.1 Zpívání

Motivace:

³⁸ NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál. 2007. ISBN 978-80-7367-572-1.

- Vedoucí příběhne, že venku má zapálené ohniště, jestli si nechtějí děti jít sednout k ohni a společně si zazpívat.

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí schopnost spolupráce a komunikace.

Místo konání:

- Příroda.

Pomůcky:

- Kytara.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 60 minut.

Průběh:

- Děti se posadí kolem ohniště. Každý si může vybrat svoji oblíbenou písničku, kterou si poté společně zazpívají.
- Za nepříznivě počasí si mohou zazpívat ve společné místnosti.
- Po skončení následuje zhodnocení celého dne (Co se mi líbilo a proč? Co by mohlo být jinak, co bych neměnil/a?)

5.4 4. den – úterý

5.4.1 Dopolodní program

5.4.1.1 Lesní pavučina

Motivace:

- Pavouci si v pavučině schovali jídlo. Pomůžete jim ho zachránit a donést do domečku?

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí fyzické dovednosti, komunikaci a spolupráci.

Místo konání:

- Les.

Pomůcky:

- Lano, kartičky s jídlem, šátek na oči.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 60 minut.

Průběh:

- Děti se rozdělí na dvě skupiny po deseti. Každá skupina bude na svém území v lese mít připravenou mezi stromy pavučinu z lana, na kterém budou viset kartičky s jídlem. Děti budou mít zavázané oči šátkem. Jeden ze skupiny se po slepu vydá po pavučině (musí se jí neustále držet) a snaží se najít kartičku s jídlem. Když kartičku objeví, vezme ji a vrátí se po pavučině opět na začátek (ostatní děti ho mohou navigovat). Když donese jednu kartičku domů, skupina získává jeden bod. Postupně se vystřídají všichni ze skupiny. Vyhrává ta skupinka, které se podaří donést více kartiček. Na závěr následuje diskuze – rozdělení potravin (ovoce, zelenina, sladkosti atd.)

5.4.1.2 Bobřík mlčení a výroba vlajky

Motivace:

- Pojd'te si vyrobit vlajku! Máme, ale jednu podmínku, nesmíte u toho mluvit! Komu se to podaří, dostane zmrzlinu!

Cíl hry:

- Dítě bude schopno spolupracovat s ostatními i beze slov.

Místo konání:

- Společná místnost.

Pomůcky:

- Plátno, barvy, tužky, voskovky, fixy, pastelky.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 90-120 minut.

Průběh:

- Každá skupinka dostane plátno. Děti budou mít za úkol namalovat svoji vlajku. Mohou použít všechny výtvarné potřeby. Budou mít však jednu podmínku a to, že u toho nesmí mluvit. Mohou se dorozumívat pouze pomocí rukou. Komu se to povede, dostane po skončení odměnu (zmrzlinu).

5.4.2 Odpolední program

5.4.2.1 Hledání pokladu

Motivace:

- Kdysi dávno putovali v Zuberských lesích vznešení páni, kteří zde ztratili poklad. Doposud se nikomu nepodařilo poklad najít. Pokusíte se poklad najít vy?

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí své schopnosti, spolupráci a komunikaci.

Místo konání:

- Příroda.

Pomůcky:

- Poklad, indicie, odměna.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 120 minut.

Průběh:

- Děti ve svých skupinkách dostanou první indicii. Budou mít za úkol objevit poklad pánů. Poklad najde nejrychlejší skupinka. Odměněny poté budou ale všechny děti prodloužením večerky o půl hodiny.
- První indicie: Vezměte si svoji vlajku a vydáme se na cestu. Druhou indicii najdete v domečku, který jste si vytvořili pro Zdravíčka.
- Druhá indicie: Ahoj! Vítám vás u mě doma. Vyberte si jednoho zástupce a ten musí doběhnout k hlavnímu vedoucímu, který vám dá další indicii. Najdete ho u rybníku (poučit o bezpečnosti). Až ji získáte vraťte se za svou skupinou.
- Třetí indicie: Nyní musí doběhnout k hlavnímu vedoucímu další ze skupiny a sdělit mu, co by člověk měl dělat, aby byl zdravý? Pokud uhádnete, dostanete další indicii a vraťte se zpátky.
- Čtvrtá indicie: Nyní musíte vymyslet svůj příběh o Zdravíčkově. Doběhněte všichni do společné místnosti a tam máte nachystaný papír a tužku. Sem svůj příběh napište. Až budete mít hotovo doběhněte k vedoucímu, který vám dá další indicii.
- Pátá indicie: Už se blížíte do konce! Nyní se vydejte se svým vedoucím po šípkách. Začátek najdete u hlavní budovy. Na konci cesty najdete další indicii.

- Poslední stanoviště, tady musíte každý udělat deset dřepů a vedoucí vám dá poslední indicii.
- Poslední indicie: Vraťte se společně do jídelny, kde najdete poklad.

5.4.2.2 Živé zrcadlo

Motivace:

- Zkuste napodobit svého kamaráda!

Cíl hry:

- Děti budou schopny rozvíjet své dovednosti a tvořivost v průběhu aktivity.

Místo konání:

- Hřiště, společná místnost.

Pomůcky:

- Žádné.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 30 minut.

Průběh:

- Děti se rozdělí do dvojic. Začíná první ze dvojice a pokusí se předvést zvíře či věc podle pokynů vedoucího. Druhý ze dvojice se snaží jeho gesta napodobit.
- Hru můžeme obměnit tak, že se rozdělí do čtveřic a snaží se je předvádět a napodobovat.
- Vedoucí dává náměty, co se má předvádět (zvíře, věc, sport atd.).

5.4.3 Večerní program

5.4.3.1 Pohádkový příběh

Motivace:

- Znáte pohádku o neposlušných kůzlátkách? Pojd'te si vymyslet vlastní pohádku!

Cíl hry:

- Děti si v rámci aktivity rozvíjí tvořivost a paměť.

Místo konání:

- Společná místnost.

Pomůcky:

- Kartičky.

Počet:

- 20.

Doba trvání:

- 60-90 minut.

Průběh:

- Každé dítě si ve skupince vylosuje kartičku, na které bude určitá pohádková bytost, věc nebo zvíře. Postupně si každý vylosuje svoji kartičku.
- Za úkol budou mít vymyslet pomocí kartiček pohádkový příběh, který pak předvedou ostatním. Děti mohou skládat říkanky, zpívat je motivy známých písniček. Vedoucí mohou svým skupinkám pomáhat s realizací.
- Po skončení následuje zhodnocení celého dne.

Kartičky:

- Vlk.
- Princezna.
- Král.
- Královna.
- Pes.
- Kočka.
- Maxipes Fík.
- Sněhurka.
- Trpaslík.
- Zlatý vlas.
- Zlatovláska.
- Strom.
- Vrba.
- Vodník.
- Ryba.
- Čert.
- Mrazík.
- Sáně.
- Čarodějnice.
- Kouzelná hůlka.

5.5 5. den – středa

5.5.1 Dopolnední program

5.5.1.1 Výlet

Motivace:

- Pohyb je velmi důležitý. Chůze je nejpřirozenější pohyb pro člověka. Pojd'te s námi na procházku.

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí své fyzické dovednosti. Děti sledují přírodu (mají si zapamatovat co nejvíce stromů, rostlin, zajímavostí, které po cestě uvidí).

Místo konání:

- Příroda.

Pomůcky:

- Pevná obuv, pokrývka hlavy, pití, svačina, batůžek.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 120-180 minut.

Průběh:

- Po snídani se nachystají a vydají se společně po okolí Zubří na výlet.
- Během výletu mohou děti poznávat různé druhy stromů či květin.

Během výletu mohou hrát hru – **Dřepni si, pokud uslyšíš nezdravou věc**

Cíl:

- Děti si v rámci aktivity rozvíjí paměť a pozornost.

Průběh:

- Vedoucí během výletu řeknou nezdravou věc (např. hranolky, sušenky, cola, čokoláda atd.), děti si v ten moment musí dřepnout. Kdo to nestihne, dostane žeton, který představuje trestný bod. Večer bude vyhlášení vítěze, který získal nejvíce a nejméně trestných bodů.

5.5.2 Odpolední program

5.5.2.1 Rybičky, rybáři jedou³⁹

Motivace:

- Rychle utíkejte rybičky, než vás rybáři pochyťají.

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí fyzické dovednosti, rychlost a pozornost.

Místo konání:

- Hřiště.

Pomůcky:

- Žádné.

Počet:

- 20.

Doba trvání:

- 20-30 minut.

Průběh:

- Klasická honička, kdy jedno dítě se stane rybářem, bude stát na jedné straně hřiště a snaží se pochyťat, co nejvíce rybiček (dětí). Když někoho chytne, stane se také rybářem a chytají ostatní, dokud nepochytají všechny rybičky. Nesmí se rozpojit, jinak rybička není chycena.
- Obměna hry může být – např. když rybář utíká pozpátku, skáče nebo chytá rybičky pouze pravou rukou.

5.5.2.2 Zdravý košík

Motivace:

- Víte děti, jaké zdravé potraviny byste si měly v obchodě koupit? Vydejte se námi a my vám to rádi ukážeme.

Cíl hry:

- Děti po skončení aktivity budou schopny rozlišit zdravé a nezdravé potraviny.

Místo konání:

- Společná místnost, hřiště.

³⁹ GATO, M. *150 nejlepších her pro děti i dospělé, ke kterým nepotřebujete vůbec nic*. Olomouc: Rubico. 2009. 135 s. ISBN 978-80-7346-103-4.

Pomůcky:

- Košíky, kartičky s jídlem, peníze.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 60-90 minut.

Průběh:

- Děti ve svých skupinkách dostanou košík a peníze. Určí se společné stanoviště, kde budou vedoucí prodávat jídlo. Děti se budou ve skupince střídat a budou chodit po jednom do obchodu, kde si budou kupovat jídlo, které si myslí, že je zdravé (samozřejmě tam bude i nezdravé, které si mohou koupit). Hra skončí až děti koupí všechno jídlo v obchodě, nebo jim dojdou peníze. Záleží na nich, co všechno koupí. Pokud pak budou mít v košíku zdravé jídlo, získají dva body. Pokud naopak nezdravé, jeden bod ztrácí.
- Vyhrává skupina, která získá nejvíce bodů.

5.5.2.3 Táborové mistrovství ve fotbale

Motivace:

- Pojd'te si zahrát oblíbenou hru!

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí fyzické dovednosti a soutěživost, kolektivní spolupráci a ohleduplnost.

Místo konání:

- Hřiště.

Pomůcky:

- Branky, fotbalový míč.

Počet:

- 20.

Doba trvání:

- 30-45 minut.

Průběh:

- Děti budou rozděleny do svých skupin. Začínat budou dvě první skupinky (pořadí si vylosují). Skupiny dětí, které hrát zrovna nebudou, jim budou fandit. Po deseti minutách zápasu se skupinky vymění. Kdo prohrál z první skupiny, bude hrát se

skupinkou, která prohrála v druhém kole. Budou hrát o třetí a čtvrté místo. Naopak ty skupinky, které vyhrály sehrají zápas o první a druhé místo. Na závěr vyhodnocení a vyhlášení vítězů.

5.5.3 Večerní program

5.5.3.1 Boj o vajíčka

Motivace:

- Mravencům se v lese poztrácela vajíčka. Pomůžete jim je posbírat?

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí fyzické dovednosti, vzájemnou spolupráci a komunikaci.

Místo konání:

- Příroda.

Pomůcky:

- Tyč, baterka, vajíčka (šišky obalené v alobalu), igelitka.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 60 minut.

Průběh:

- Děti ve svých skupinkách dostanou tyč (např. koště), na které bude přidělaná baterka a košík nebo tašku na posbíraná vajíčka.
- Vyjdají se společně na cestu. Podmínkou je, že se všechny děti ze skupinky musí alespoň jednou rukou držet tyče, kterou si svítí na cestu. Snaží se posbírat co nejvíce vajíček. Vyhrává ta skupinka, která jich posbírá nejvíce.
- Po skončení aktivity následuje zhodnocení dne a vyhlášení vítěze z dopoledního výletu.

5.6 6. den – čtvrtek

5.6.1 Dopolední program

5.6.1.1 Klubíčko přání

Motivace:

- Pojd'te sdělit kamarádovi své přání!

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí spolupráci, komunikaci a důvěru.

Místo konání:

- Společná místnost.

Pomůcky:

- Klubíčko.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 30-45 minut.

Průběh:

- Děti se posadí do kruhu na koberec. Vedoucí má v ruce klubíčko a pošle ho dalšímu po zemi a vysloví přání (např. Janičko, já ti přeji, abys byla zdravá...). Přitom si kousek klubíčka drží. Hra končí, když každý drží kousek klubíčka. Vznikne pavučina, která účastníky tábora spojí dohromady. Děti si uvědomí důležitost: Pokud by někdo svůj díl pustil, pavučina by nebyla pevná. Všichni jsme stejně důležití. Každý zde má své místo.

5.6.1.2 Pamatuj si a běž!

Motivace:

- Pojd'te si ještě společně zasoutěžit!

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí paměť a fyzické dovednosti.

Místo konání:

- Příroda.

Pomůcky:

- Kartičky s pojmy, stopky.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 60-90 minut.

Průběh:

- Děti se postaví do řady. Hraje každý sám za sebe. Startovat budou půl minuty za sebou. Dítě poběží na první stanoviště, kde se bude snažit zapamatovat větu a běžít na start k vedoucím, kterým větu sdělí. Pokud ji zapomene, nebo bude špatně, musí

se vrátit zpátky na stanoviště. Pokud ji uhádne, získá další větu, zapamatuje si ji a poběží na další stanoviště ji sdělit vedoucím. Až projde všemi, běží do cíle. Dítě, které proběhne cílem s nejkratším časem, vyhrává.

Spojení:

- 1. stanoviště: Jíst ovoce a zeleninu je zdravé.
- 2. stanoviště: Když budu pravidelně sportovat, budu zdravý/á.
- 3. stanoviště: Neměl/a bych si kupovat sladkosti.
- 4. stanoviště: Voda je důležitá pro náš život.
- 5. stanoviště: Nemám rád/a čokoládu.

5.6.2 Odpolední program

5.6.2.1 Zvuky zvířat

Motivace:

- Umíte napodobit zvuk zvířete? Pojd'te si to zkusit!

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí komunikaci a paměť.

Místo konání:

- Hřiště nebo společná místnost.

Pomůcky:

- Kartičky se zvířaty (dvě stejné), šátek.

Počet:

- 20.

Doba trvání:

- 30 minut.

Průběh:

- Každé dítě si vylosuje jednu kartičku se obrázkem zvířete. Bude mít za úkol vydávat zvuk zvířete na kartičce a pozorně poslouchat, zda mezi ostatními neuslyší stejný zvuk zvířete. Během hry budou mít zavázané oči šátkem. Pokud se najdou sundají si šátky a odejdou potichu ze hřiště či z koberce na stranu.

Zvířata:

- Pták, had, slon, kráva, prase, kočka, ovce, koza, kůň a sova.

5.6.2.2 Ulička důvěry

Motivace:

- Pojd'te se proběhnout uličkou!

Cíl hry:

- Děti budou schopny po skončení aktivity důvěřovat ostatním.

Místo konání:

- Příroda, společná místnost.

Pomůcky:

- Žádné.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 30 minut.

Průběh:

- Děti se postaví do dvou řad naproti sobě a předpaží ruce. Jedno dítě se postaví dopředu mezi řady a snaží se celou uličku proběhnout. Děti před probíhajícím zvedají ruce nad hlavu, aby mohl proběhnout bez překážky. Postupně se všichni vystřídají.
- Hra se může obměnit. Až se vystřídají všechny děti, mohou zkusit probíhat uličku ve dvojicích.
- Pokud by se někdo z dětí nechtěl zúčastnit, nikdo ho nutit nebude.

5.6.2.3 Koupání a poslední chvilka odpočinku

Motivace:

- Pojd'te si s námi naposledy zaplavat v Zuberském rybníce!

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí fyzické dovednosti.

Místo konání:

- Příroda.

Pomůcky:

- Plavky, ručník, kruh.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 60-90 minut.

Průběh:

- Děti si mohou ještě zaplavat v rybníce.
- Důležité je dbát na jejich bezpečnost.

5.6.2.4 Za nepříznivého počasí: Co se změnilo?

Motivace:

- Poznáte, co se změnilo?

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí svoji paměť.

Místo konání:

- Místnost.

Pomůcky:

- Stůl, tužky, barvy, papír, kelímek, hrnek, talíř.

Počet:

- 20.

Doba trvání:

- 30-45 minut.

Průběh:

- Na stůl se rozmístí různé předměty. Každé dítě se je bude snažit zapamatovat. Vybere se první dítě, které půjde za dveře. Mezitím vedoucí schová nebo přemístí určitý předmět. Dítě se bude snažit uhodnout, co se změnilo, či ztratilo.
- Obměna hry může být i například, když si děti vymění čepici či jiný kousek oblečení.

5.6.3 Večerní program

5.6.3.1 Foto příběh

Motivace:

- Pojd'te se podívat, co jste prožily celý týden!

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí paměť a upevňují si své vzpomínky.

Místo konání:

- Společná místnost.

Pomůcky:

- Notebook, fotografie, dataprojektor.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 30 minut.

Průběh:

- Vedoucí dětem ukazují fotky z celého týdne, které v průběhu fotili. Společně vzpomínají, co prožili.

5.6.3.2 Poslední večer

Motivace:

- Pojd'te si naposledy společně zazpívat!

Cíl hry:

- Děti si rozvíjí vzájemnou spolupráci a komunikaci.

Místo konání:

- Příroda.

Pomůcky:

- Kytara, zpěvníky, fotografie.

Počet:

- 25.

Doba trvání:

- 60 minut.

Průběh:

- Děti se posadí kolem ohniště. Každý si může vybrat svoji oblíbenou písničku, kterou si společně zazpívají.
- Na konci rozdají vedoucí dětem společnou fotografii na památku.
- Poté bude probíhat zhodnocení celého dne.

5.7 7. den – pátek: Odjezd domů

5.7.1 Dopolnední program

5.7.1.1 Přání pro Zdravíčka

Motivace:

- Napište Zdravíčkoví přání na rozloučenou. Co byste mu chtěli říci?

Cíl hry:

- Děti si v rámci aktivity rozvíjí jemnou motoriku.

Místo konání:

- Společná místnost.

Pomůcky:

- Papíry, tužky, pastelky.

Počet:

- 20.

Doba trvání:

- 60 minut.

Průběh:

- Děti si vezmou papír, na který namalují nebo napíší Zdravíčkovi přání na rozloučenou. Např. co by mu chtěli popřát, co se jim na táboře líbilo či nelíbilo.
- Na konci aktivity bude následovat zhodnocení celého tábora.

5.7.2 Odjezd z rekreačního střediska Zubří

Po skončení dopoledního programu si děti sbalí svoje věci a nachystají je ke k hlavní budově, odkud budou odvezeny k Orlovně v Rozsochách. Poté budou mít děti ještě oběd. Odpoledne se vydají pěšky na vlakové nádraží v Olešné na Moravě, odkud pojedou vlakem zpátky do Rozsoch. Děti dbají na pokyny vedoucích. Na nádraží budou na děti čekat rodiče, vedoucí jim předají doklady. Věci si opět vyzvednou u Orlovně v Rozsochách.

Závěr

Dětské tábory jsou oblíbené v době letních prázdnin, kdy jsou ideální podmínky pro jejich realizaci a děti se jich rády účastní. Tento projekt byl vytvořený pro děti mladšího školního věku z Jednoty Orel v Rozsochách.

Hlavním cílem tábora bylo vytvořit program pro děti na sedm dní v rekreačním středisku Zubří, nedaleko Nového Města na Moravě. Cílem bylo podporovat děti ke zdravému životnímu stylu, jejich vzájemnou spolupráci a komunikaci. A především rozvíjet u dětí pohybovou aktivitu, fyzické dovednosti.

Projekt byl tvořený pěti kapitolami. V první kapitole byl uveden volný čas, jeho charakteristika a historie, zmíněný byl mladší školní věk a zásady zdravého životního stylu.

Druhá kapitola byla zaměřená na organizace, ve kterých často děti tráví volný čas. Zmíněný byl skauting, Sokol a zejména Jednota Orel. V další kapitole byla uvedena činnost Jednoty Orel v Rozsochách, pro kterou byl projekt vytvořený. Součástí kapitoly bylo uvedeno zakotvení obce Rozsochy v regionu a historie obce. Byla zde zmíněna SWOT analýza pro Jednotu Orel v Rozsochách.

Další kapitola byla věnována všem krokům, které jsou potřeba pro realizaci tábora. Bylo zde zmíněno personální, materiální a finanční zabezpečení, místo konání, cíle a předmět tábora.

Poslední kapitola byla zaměřená na konkrétní program každého dne tábora. Jednotlivé aktivity jsem se snažila ztvárnit tak, aby plnily požadované cíle. Doufám, že se projekt jednou v Jednotě Orel Rozsochy zrealizuje.

Seznam použité literatury

Odborná literatura

BEZCHLEBA, Bohumír. *Hlavní vedoucí dětského tábora*. Brno: Mravenec Brno, 2012. 40 s. ISBN 978-80-87447-21-5.

GATO, M. *150 nejlepších her pro děti i dospělé, ke kterým nepotřebujete vůbec nic*. Olomouc: Rubico. 2009. 135 s. ISBN 978-80-7346-103-4.

HARMACH, Jaromír et al. *Tábory a jiné zotavovací akce: Průvodce jejich přípravou*. Praha: IDM MŠMT, 2004. 136 s. ISBN 80-86033-93-7.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., akt. vyd.. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

NĚMEC, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. 119 s. ISBN 8073150123.

NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál. 2007. 328 s. ISBN 978-80-7367-572-1.

PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze- Pedagogická fakulta, 2003. 105 s. ISBN 8072901281.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova: Pedagogická fakulta, 2014. 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. 176 s. ISBN 8090173799.

Internetové zdroje

BERGMAN, R. Jak se modlit? In: *Modlitba.cz* [online]. ©2019 [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <http://www.modlitba.cz/o-modlitbe/jak-se-modlit/jak/jak-na-to/>

Česká obec Sokolská. Založení Sokola. *Sokol.eu* [online]. ©2015 [cit. 2018-11-01]. Dostupné z: <http://www.sokol.eu/obsah/5404/zalozeni-sokola>

Ficep [online]. ©2019 [cit. 2018-11-01]. Dostupné z: <https://www.ficep.org/de>

Junák – český skaut, z. s. Proč se stát skautem. *Skaut.cz* [online]. ©2019 [cit. 2018-11-01]. Dostupné z: <https://www.skaut.cz/skauting/proc-skauting/>

JURAČKA, P. Jednota Orel Rozsochy. In: *Rozsochy.cz* [online]. ©2006-2018 [cit. 2018-11-19]. Dostupné z: <http://www.rozsochy.cz/jednota-orla-rozsochy/>

KOUPIL, O. Co si kdo najde. In: *Hranostaj.cz* [online]. ©2019 [cit. 2019-03-26]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/hra278>

MAWER, R. Healthy eating – A Detailed Guide for Beginners. In: *Healthline.com* [online]. ©2016 [cit. 2019-03-25]. Dostupné z: <http://www.healthline.com/nutrition/healthy-eating-for-beginners>

Obec Rozsochy. Aktuality. *Rozsochy.cz* [online]. ©2006-2018 [cit. 2018-11-19]. Dostupné z: <http://www.rozsochy.cz/rozsochy-dnes/>

Obec Zubří. Turistické zajímavosti. *Obeczubri.cz* [online]. ©2019 [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <http://www.obeczubri.cz/turisticke-zajimavosti/>

Orel: Křesťanská sportovní organizace. Činnost Jednoty Orel. *Orel.cz* [online]. ©2009-2012 [cit. 2018-11-04]. Dostupné z: http://orel.cz/?ukaz=profil_orla

Orel: Křesťanská sportovní organizace. Historie jednoty Orel. *Orel.cz* [online]. ©2009-2012 [cit. 2018-11-01]. Dostupné z: <http://orel.cz/?ukaz=historie>

Rekreační středisko ZO OS KOVO ŽĎAS, a.s. Plán rekreačního zařízení. *Rekreace-zubri.cz* [online]. ©2019 [cit. 2019-03-27]. Dostupné z: https://rekreace-zubri.cz/images/zubri_mapa.jpg

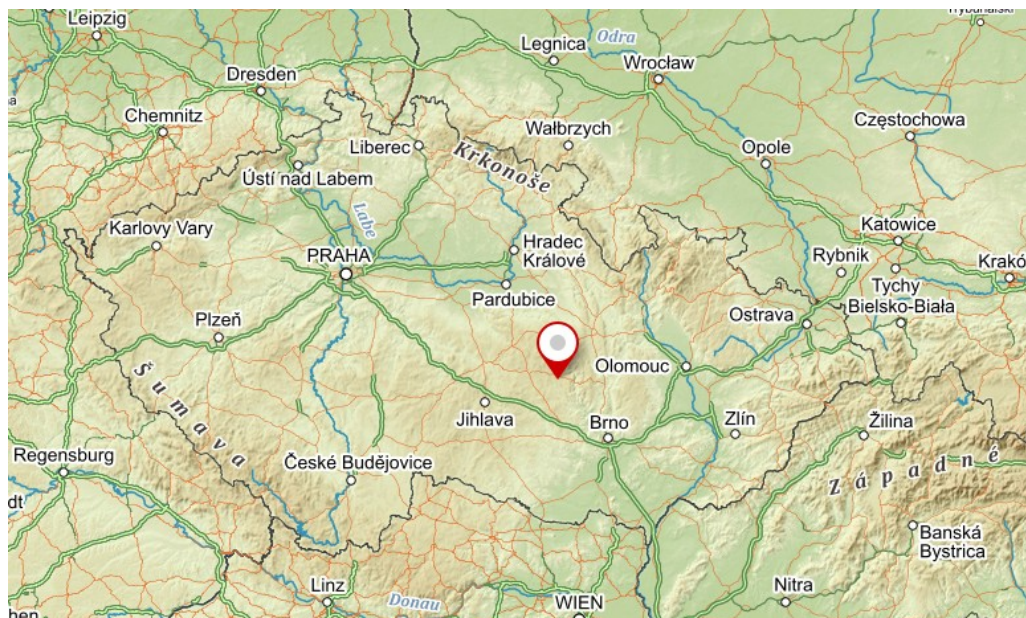
Rekreační středisko Zubří. Ubytování. *Rszubri.cz* [online]. ©2019 [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <https://www.rszubri.cz/ubytovani/>

Seznam.cz. Rozsochy mapa. *Mapy.cz* [online]. ©2019 [cit. 2019-03-24]. Dostupné z: <https://mapy.cz/turisticka?x=16.2546393&y=49.6383910&z=9&l=0&q=rozsochy>

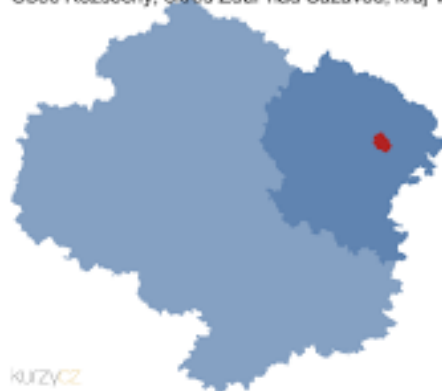
ZUBALOVÁ, K. Mladší školní věk. In: *Vemeste.cz* [online]. 23. 6. 2011 [cit. 2018-11-01]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/06/mladsi-skolni-vek-2/>

Přílohy

Příloha č. 1: Poloha obce Rozsochy v České republice a v kraji Vysočina



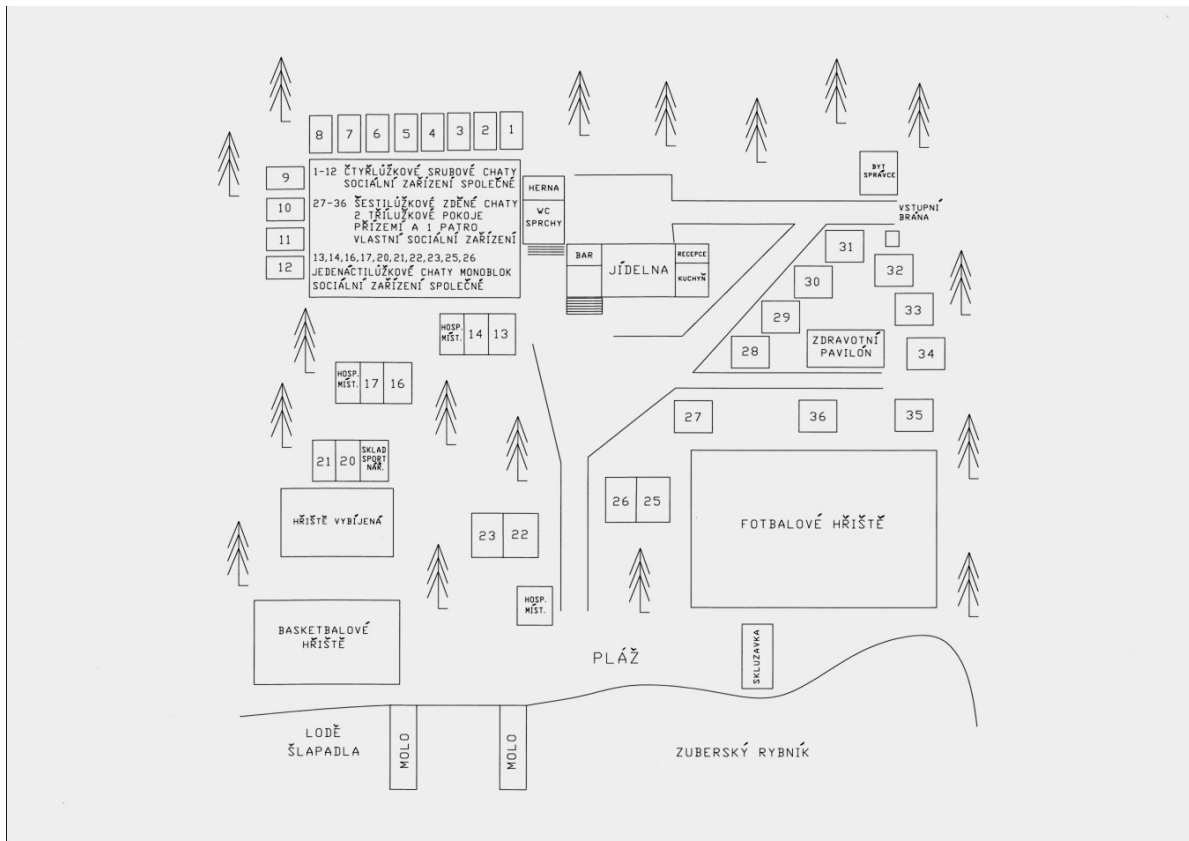
Obec Rozsochy, okres Žďár nad Sázavou, kraj Vysočina



Příloha č. 2: Orlovna v Rozsochách



Příloha č. 3: Plánek tábora



Příloha č. 4: Táborový řád

TÁBOROVÝ ŘÁD

1. Buďme všichni kamarádi.
2. Poslouchejme pokyny vedoucích.
3. Udržujme pořádek.
4. Pomáhejme si.
5. Nebojme se zeptat, když nám něco nebude jasné.
6. Buďme ohleduplní k sobě navzájem.
7. Dodržujme hygienu.
8. Neopouštějme tábor bez svolení.
9. Každý úraz nahlásíme zdravotníkovi.
10. Usmívejme se a buďme šťastní.

Příloha č. 5: Potvrzení o bezinfekčnosti

POTVRZENÍ O BEZINFEKČNOSTI

Prohlášení zákonných zástupců dítěte

(musí být datováno k datu odjezdu na tábor)

Prohlašuji, že u **dítěte:**

narozeného dne:

trvalým bydlištěm:

se neprojevují známky akutního onemocnění (například horečka nebo průjem). Dítě ani v průběhu posledních 14 kalendářních dnů před odjezdem na tábor nepřišlo do styku s fyzickou osobou s infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy ani z nařízeného karanténního opatření.

Jsem si vědom(a) právních následků, které by mne postihly, kdyby toto prohlášení nebylo pravdivé.

V

Dne

.....
Jméno a podpis zákonného zástupce:

Příloha č. 6: Potvrzení o zdravotní způsobilosti dítěte

POTVRZENÍ O ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI DÍTĚTE

Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na letním táboře (odevzdat nejpozději v den konání tábora spolu s kartičkou pojišťovny)

Jméno a příjmení posuzovaného dítěte:

.....

Datum narození:

.....

Adresa trvalého bydliště:

.....

Část A) Posuzované dítě k účasti na zotavovací akci

- a) je zdravotně způsobilé
- b) není zdravotně způsobilé
- c) je zdravotně způsobilé za podmínky (s omezením)

.....

Posudek je platný 2 roky od data jeho vydání, pokud v souvislosti s nemocí v průběhu této doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti.

Potvrzení o tom, že dítě

- a) se podrobilo stanoveným pravidelným očkováním ANO – NE
- b) je proti nákaze imunní (typ/druh).....
- c) má trvalou kontraindikaci proti očkování (typ/druh)
- d) je alergické na
.....
- e) dlouhodobě užívá léky (typ/druh, dávka)

Datum vydání posudku

.....

Jméno a podpis ošetřujícího lékaře
razítko zdrav. zařízení

Jméno a příjmení zákonného zástupce

.....

Vztah k dítěti.....

Dítě je schopno zúčastnit se tábora.

Telefon domů do práce

.....

Podpis zákonného zástupce

Příloha č. 7: Přihláška na tábor

PŘIHLÁŠKA NA TÁBOR

PO STOPÁCH SKŘÍTKA ZDRAVÍČKA

Pořadatel:

Jednota Orel Rozsochy

IČO: 48896772

Adresa: Rozsochy 77, 59257 Rozsochy

KDE? Rekreační středisko Zubří (u Nového Města na Moravě)
CENA? **2 300 Kč**

Jméno a příjmení účastníka:

Datum narození: Rodné číslo:

Trvalé bydliště:

Zdravotní pojišťovna:

Záliby a koníčky:

Velikost trička:

plavec X neplavec (správnou možnost zakroužkujte)

Zákonní zástupci:

Jméno a příjmení otce: **Jméno a příjmení matky:**

Datum narození: Datum narození:

Trvalé bydliště: Trvalé bydliště:

Kontakt (telefon, e-mail) Kontakt (telefon, e-mail).....

Přihlášku odevzdejte do rukou vedoucího tábora pana/paní Následně Vám budou na e-mail zaslány informace k platbě a konání tábora, potvrzení o bezinfekčnosti a zdravotní způsobilosti dítěte.

Podepsáním této přihlášky závazně přihlašuji dítě na tábor.

.....
.....

Podpis zákonných zástupců

Příloha č. 8: Základní informace pro účastníky tábora

ZÁKLADNÍ INFORMACE

INFORMACE PRO ÚČASTNÍKY TÁBORA

1. TERMÍN A MÍSTO KONÁNÍ

Tábor se uskuteční v rekreačním středisku Zubří, nedaleko Nového Města na Moravě. Ubytování budeme v chatkách po čtyřech, zvlášť budou holky a zvlášť kluci. Kolem Zubří je nádherná krajina, k dispozici budeme mít víceúčelové hřiště, za přízně počasí budeme využívat místní rybník a také se podíváme po blízkém okolí.

Adresa: Zubří č. 57

592 31 Nové Město na Moravě

IČO: 74114581

2. CENA TÁBORA

Cena je 2 300 Kč na jedno dítě. V ceně je ubytování, stravování, doprava a rezerva 116 Kč (která je pro případ nouze, jinak bude dětem na konci tábora vrácena). Částku prosím pošlete na účet 19-2345676/0600, jako variabilní symbol uveďte rodné číslo Vašeho dítěte.

3. ORGANIZAČNÍ TÝM

Vedoucí jsou převážně z Jednoty Orel Rozsochy, kteří budou dětem připravovat program na jednotlivé dny. Součástí týmu bude i zdravotník, který bude k dispozici, kdyby bylo potřeba, také se bude účastnit programu tábora. Stravování budeme mít zajištěné v restauraci rekreačního střediska. Kdybyste měli možnost, rádi uvítají jakýkoliv příspěvek do kuchyně (můžete ho doručit den před odjezdem na tábor do Orlovny v Rozsochách, kde bude následující den dopraven do Zubří).

4. SRAZ

V sobotu se sejdeme v Rozsochách na vlakovém nádraží. Čas bude ještě upřesněný. Předtím můžete dětem zavést věci a případně příspěvek do kuchyně do Orlovny v Rozsochách, odkud bude vypravěno auto s věcmi.

My ostatní pojedeme vlakem do Olešné na Moravě, odkud půjdeme cca 1 km pěšky do rekreačního střediska Zubří. Dětem prosím zabalte do batůžku pití, malou svačinku (přijedeme akorát na oběd) a případně pláštěnku a kapesné podle Vašeho uvážení (kdyby si děti chtěli koupit nějaký suvenýr, zmrzlinu, či podobně).

5. NÁVRAT

V pátek budeme končit obědem, po obědě si sbalíme věci, bude opět připravené auto, které přijede k Orlovně v Rozsochách a kde si vyzvednete svoje věci. Poté se vypravíme na vlakové nádraží do Olešné na Moravě, odkud pojedeme zpátky do Rozsoch na nádraží, kde si Vás rodiče vyzvednou.

6. KONTAKT NA VEDOUCÍHO

Telefon: +420 732 789 650

7. CO SI MÁM ZABALIT S SEBOU?

- Dostatek oblečení (trička, kraťase, mikinu, kalhoty, bundu, sportovní oblečení, spodní prádlo)
- Náhradní boty, sandále, pantofle (k vodě), papuče do chatky, holínky
- Plavky
- Dostatek ponožek
- Malý polštářek (případně plyšáka, se který děti rády spí)
- Pyžamo
- Ručník, osušky (2x)
- Pláštěnku, šátek
- Papírové kapesníky, hygienické potřeby, opalovací krém, repelent
- Batoh (+pítí a malou svačinku na cestu, kapesné)
- Pokrývku hlavy, sluneční brýle
- Léky

8. CO NEBUDU POTŘEBOVAT?

Mobilní telefon, počítač, tablet a jiné cennosti. Za poškození těchto věcí není možné žádat náhradu a jejich opravu v případě zničení. Doporučujeme proto nechat tyto věci doma. Pokud by dítě chtělo rodičům zavolat, může zavolat z telefonu vedoucího. Z důvodu bezpečnosti nebudou mít děti přístup k elektrickým zásuvkám a nemohou proto elektroniku dobíjet.

Už se na Vás moc těšíme, děti!
Organizační tým Jednoty Orel Rozsochy

Příloha č. 9: Zmocnění a určení osoby oprávněné dle zákona o zdravotních službách

Zmocnění a určení osoby oprávněné dle zákona o zdravotních službách

Údaje zákonných zástupců:

Jméno a příjmení (otec): nar. dne.....

Kontakt (telefon, e-mail):.....

Jméno a příjmení (matka): nar. dne.....

Kontakt (telefon, e-mail):.....

Údaje nezletilého dítěte:

Jméno a příjmení: nar. dne.....

Trvalé bydliště:.....

Jako zákonní zástupci zmocňujeme pana/paní vedoucího tábora....., nar. dne, bydlištěm, aby po dobu konání letního dětského tábora v rekreačním středisku Zubří udělovala za naše nezletilé dítě souhlas s poskytnutím zdravotních služeb, jejichž potřeba v této době nastane (např. ošetření úrazu či léčba běžných nemocí).

Současně souhlasíme s tím, aby ve shora uvedené době byli zmocněnci informováni o zdravotním stavu našeho nezletilého dítěte ve smyslu ustanovení §31 zák. č. 372/2011 Sb.

Zároveň určujeme výše uvedeného zmocněnce osobou, na jejichž nepřetržitou přítomnost má naše nezletilé dítě právo při poskytování zdravotních služeb podle §28 odst. 3 písm. e) bod 1 zák. č. 372/2011 Sb., a to v uvedené době konání tábora.

V dne

.....
podpisy zákonných zástupců

Příloha č. 10: Poučení o bezpečnosti

1. Je zakázáno vstupovat na železniční tratě, silnice pro motorová vozidla a dálnice a vůbec na všechny vozovky, po kterých se pohybují vozidla bez svolení a dohledu vedoucího.
2. Je zakázáno lézt na různá technická zařízení - např. sloupy el. vedení, lampy apod. Je zakázáno lézt na stromy.
3. Respektujeme příkazy a zákazy dopravních značek, majitelů objektů, pozemků a veřejné správy, sdělované ústně, vyhláškami a nápisy.
4. Bez svolení nebo přítomnosti vedoucího je zakázáno vstupovat do zjevně nebezpečných míst – skály, srázy, lomy, štoly, výkopy, stavenišť, bažiny, ruiny, jezy...
5. Je zakázáno jíst lesní plody. Při pohybu v lese nebo na louce je nutné dbát bezpečnosti před nebezpečnými rostlinami na
6. Houby je na táboře zakázáno sbírat i konzumovat.
7. Volně pobíhajícím psům i kočkám se vyhýbáme. Stejně tak lesní zvěři, která ztratila plachost – výskyt takového zvířete v okolí tábora je nutné ohlásit vedoucímu
8. Pít vodu z přírodních zdrojů (kde není prokázána čistota k pití) je vyloučeno.

Příloha č. 11: Jídelníček

JÍDELNÍČEK

SOBOTA	VEČEŘE	Kuřecí plátek se zeleninou, bramborová kaše
NEDĚLE	SNÍDANĚ	Bílý jogurt, ovesné vločky, ovoce
	OBĚD	Rizoto s vepřovým masem a zeleninou
	SVAČINA	Meloun
	VEČEŘE	Chléb s tuňákovou pomazánkou, zelenina
PONDĚLÍ	SNÍDANĚ	Kukuřičné lupínky s mlékem
	SVAČINA	Ovocný jogurt, pečivo
	OBĚD	Těstovinový salát s kuřecím masem
	SVAČINA	Bageta se sýrem a zeleninou
	VEČEŘE	Rybí filé, vařené brambory
ÚTERÝ	SNÍDANĚ	Kdo si co včera našel, to si sní
	SVAČINA	Banán
	OBĚD	Pečené kuře s rýží
	SVAČINA	Mrkvový salát
	VEČEŘE	Tvarohové knedlíky sypané mákem
STŘEDA	SNÍDANĚ	Ovesná kaše s ovocem
	SVAČINA	Oříšky a ovoce
	OBĚD	Těstoviny se špenátem
	SVAČINA	Bílý jogurt s medem a ovocem
	VEČEŘE	Chléb s vajíčkovou pomazánkou, zelenina
ČTVRTEK	SNÍDANĚ	Ovocný jogurt, pečivo
	SVAČINA	Chléb se šunkou a sýrem
	OBĚD	Masová sekaná, brambory
	SVAČINA	Ovocný salát
	VEČEŘE	Rýžová kaše s kakaem
PÁTEK	SNÍDANĚ	Vajíčka natvrdo, pečivo, zelenina
	SVAČINA	Chléb s čerstvým sýrem, zelenina
	OBĚD	Hovězí rajská pečeně, těstoviny