



Diplomová práce

Projekt sportovního dne pro 1. stupeň ZŠ

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Autor práce:

Věra Paličková

Vedoucí práce:

Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2024



Zadání diplomové práce

Projekt sportovního dne pro 1. stupeň ZŠ

| | |
|----------------------------|---|
| <i>Jméno a příjmení:</i> | Věra Paličková |
| <i>Osobní číslo:</i> | P16000581 |
| <i>Studijní program:</i> | M7503 Učitelství pro základní školy |
| <i>Studijní obor:</i> | Učitelství pro 1. stupeň základní školy |
| <i>Zadávající katedra:</i> | Katedra tělesné výchovy a sportu |
| <i>Akademický rok:</i> | 2021/2022 |

Zásady pro vypracování:

- Charakterizovat projektové vyučování.
- Navrhnout a uskutečnit projekt sportovního dne pro 1. stupeň ZŠ ve vybrané škole.
- Na základě zhodnocení dát doporučení pro případnou úpravu projektu do dalších let.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce: tištěná/elektronická

Jazyk práce: čeština

Seznam odborné literatury:

COUFALOVÁ, J. 2006. *Projektové vyučování pro první stupeň základní školy: náměty pro učitele*. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-958-0.

DVOŘÁKOVÁ, H. 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3733-1.

KLIMTOVÁ, H. 2006. *Základy sportovních her pro 1. stupeň ZŠ*. Ostrava: Ostravská univerzita.

MUŽÍK, V. a KREJČÍ, M. 1997. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-17-7

ZAPLETAL, M. 1987. *Velká encyklopedie her*. Praha: Olympia.

Vedoucí práce: Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce: 21. července 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 21. července 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

Doc. RNDr. Jana Příhonská, Ph.D.
garant oboru

V Liberci dne 21. července 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

14. dubna 2024

Věra Paličková

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucímu své diplomové práce Mgr. Petru Jeřábkovi, Ph.D. za jeho odborné vedení, cenné rady a praktické připomínky, které mi pomohly při zhotovení této práce. Děkuji také mému manželovi, rodině a přátelům za morální i psychickou podporu.

Anotace

Ve své diplomové práci se zaměřuji na přípravu sportovního dne pro žáky 1. stupně základní školy. Na základě poznatků obsažených v teoretické části, je v praktické části vypracován projekt sportovního dne pro žáky 1. stupně základní školy v Nové Pace. Práce v další části obsahuje vyhodnocení sportovních aktivit, posouzení úspěšnosti projektu a doporučení pro další budoucí projekty.

Klíčová slova

Sportovní aktivity, sportovní hry, tělesná výchova, pohyb, cvičení, soutěž, projektové vyučování.

Annotation

In my diploma thesis, I focus on the preparation of a sports day for pupils of the 1st grade of elementary school. Based on the knowledge contained in the theoretical part, a sports day project for pupils of the 1st grade of the elementary school in Nová Paka is developed in the practical part. The work in the next part contains the evaluation of sports activities, assessment of the project success and recommendations for future projects.

Keywords

Sports activities, sports games, physical education, exercise, exercise, competition, project teaching.

| | |
|---|----|
| Úvod | 9 |
| 1. Cíle práce..... | 10 |
| 2. Teoretická část..... | 11 |
| 2.1. Vymezení základních pojmů | 11 |
| 2.1.1. Projekt..... | 11 |
| 2.1.2. Projektová výuka | 11 |
| 2.1.3. Fáze projektu | 12 |
| 2.1.4. Přednosti projektové výuky | 13 |
| 2.1.5. Význam projektové výuky..... | 14 |
| 2.1.6. Historie projektové výuky | 14 |
| 3. Sportovní hry | 15 |
| 3.1. Sportovní hra | 15 |
| 3.2. Historie sportovních her | 15 |
| 3.3. Sportovní hry v Rámcovém vzdělávacím programu | 16 |
| 3.4. Zdraví..... | 16 |
| 3.5. Zdravotní funkce..... | 17 |
| 3.6. Fyzické zdraví..... | 17 |
| 3.7. Duševní zdraví..... | 17 |
| 3.8. Sociální funkce | 18 |
| 4. Praktická část..... | 19 |
| 4.1. Vymezení sportovně-projektového dne..... | 19 |
| 4.2. Organizační struktura | 20 |
| 4.2.1. Rozdělení do skupin | 21 |
| 4.2.2. Výběr termínu konání | 21 |
| 4.2.3. Vymezení cílů sportovně-projektového dne..... | 21 |
| 4.2.4. Metodické pokyny stanovišť | 22 |
| 4.2.5. Časový harmonogram..... | 23 |
| 4.3. Schéma aktivit a činností..... | 24 |
| 4.3.1. Skupina „Mladší“ žáci 1.–4. tříd | 24 |
| 4.3.1.1. M.1 prezentace Zdravotnické záchranné služby, zdravotní péče | 24 |
| 4.3.1.2. M.2 prezentace Armády České republiky | 25 |
| 4.3.1.3. M.3 maskování obličejů a skrytý pohyb..... | 26 |
| 4.3.1.4. M.4 protichemické obleky a ochranné dýchací masky..... | 27 |

| | | |
|-----------|--|----|
| 4.3.1.5. | M.5 bushcraft – stavba nouzového přístřešku a práce s uzly | 27 |
| 4.3.1.6. | M.5B poznávání zvířat a jejich stop | 28 |
| 4.3.1.7. | M.6 transport zraněného | 29 |
| 4.3.1.8. | M.7 skákání v pytli na čas | 29 |
| 4.3.1.9. | M.8 překážková dráha | 30 |
| 4.3.1.10. | M.9 hod míčem na cíl | 31 |
| 4.3.2. | Skupina „Starší“ žáci 5.–8. tříd | 31 |
| 4.3.2.1. | V.1 prezentace Hasičského záchranného sboru | 31 |
| 4.3.2.2. | V.2 lehká atletika | 32 |
| 4.3.2.3. | V.2B překonávání překážek – hra „Most“ | 33 |
| 4.3.2.4. | V.3 ošetření a transport zraněného | 33 |
| 4.3.2.5. | V.4 bushcraft – rozdělávání ohně křesadlem a práce s uzly | 34 |
| 4.3.2.6. | V.4B bushcraft – maskování a stavba nouzového přístřešku | 35 |
| 4.3.2.7. | V.5 prezentace Armády České republiky | 36 |
| 4.3.2.8. | V.6 překážková dráha a hod granátem na cíl | 36 |
| 4.3.2.9. | V.6B tichý pohyb – hra „Tichošlápek“ | 37 |
| 4.3.2.10. | V.7 prezentace Policie České republiky | 38 |
| 4.3.2.11. | V.7B úpolová cvičení s prvky sebeobrany | 39 |
| 4.3.2.12. | V.8 prezentace Zdravotnické záchranné služby, zdravotvěda | 40 |
| 4.3.2.13. | V.8B nácvik resuscitace a první pomoci na figurínách | 40 |
| 4.4. | Průběh sportovně-projektového dne | 41 |
| 4.4.1. | Termín 23.6. 2023 (mladší žáci – 1.–4. třída) | 41 |
| 4.4.2. | Termín 26.6. 2023 (starší žáci – 5.–8. třída) | 47 |
| 4.5. | Dotazník pro žáky po ukončení branného dne | 57 |
| 4.6. | Zhodnocení a doporučení do dalších let | 60 |
| 5. | Závěr | 63 |
| 6. | Seznam použité literatury a ostatní zdroje | 64 |

Zkratky a vysvětlivky

| | |
|------------------------------|---|
| AČR | Armáda České republiky |
| Branná výchova | mezi lety 1948–1989 samostatný vyučovací předmět základních a středních škol v éře socialismu v Československu. Od roku 1973 zastřešena speciálním zákonem č. 73/1973 Sb., o branné výchově. Po sametové revoluci v listopadu 1989 zcela zrušena. Více [1] |
| Bushcraft | v anglofonním prostředí obecné označení pro techniky pobytu a přežití v přírodě, od 90. let 20. století velký rozmach i v ČR. Oproti známému skautingu postrádá jednotnou organizační strukturu, na rozdíl od podobně známého trampingu však přeci jen má svá pravidla a zásady, které jsou většinou členů komunity dodržovány. Více [2] |
| ČR | Česká republika |
| HZS | Hasičský záchranný sbor |
| IZS | Integrovaný záchranný systém |
| John Dewey | (1859–1952), americký filozof, psycholog, pedagog a sociolog, profesor na univerzitě v Chicagu a New Yorku. V roce 1896 založil v Chicagu laboratorní školu, ve které ověřoval své myšlenky a metody. Napsal knihy Pedagogické krédo, Škola a společnost a Demokracie a výchova. Po první světové válce hodně cestoval a šířil své myšlenky. Byl znovobjevitelem a popularizátorem projektové výuky. [3, 8] |
| kardiopulmonální resuscitace | soubor úkonů prováděných při zástavě základních životních funkcí, dechu nebo krevního oběhu. |
| PČR | Policie České republiky |
| PET | Polyethylentereftalát, chemická zkratka pro termoplast ze skupin polyesterů |
| POKOS | zkratka slov Příprava občanů k obraně státu, speciální projekt Armády České republiky pro dobrovolné předávání znalostí a informací z oblasti civilní ochrany a obrany, první pomoci, sebeobrany, vzájemné činnosti a základy branných dovedností nutných k zajištění obranyschopnosti. Více [11] |
| RVP | Rámcový vzdělávací program |
| SDH | Sbor dobrovolných hasičů |

| | |
|-------------------------|---|
| Úpolové hry/cvičení | Jedná se o hry, při kterých je hlavním cílem co nejdříve předat babu někomu jinému, nebo pochytat všechny ostatní žáky. Honičky jsou právem zařazené do úpolových her, protože jejich cílem je fyzický kontakt (předání „baby“) předávajícího a vyhýbání se mu ostatními hráči. |
| WC | Water closet, volně překládáme jako splachovací záchod (doslovně se jedná o dvě anglická slova znamenající vodní záchod z něhož „kloset“ navíc pochází z francouzštiny jakožto soukromá místnost) |
| William Herd Kilpatrick | (1871–1965) působil nejprve jako učitel matematiky a ekonomie, studoval na univerzitě v Chicagu matematiku a pedagogiku. Byl žákem a později stoupencem Johna Deweye. Stal se profesorem a v roce 1918 vedoucím katedry pedagogiky na Kolumbijské univerzitě v New Yorku. Napsal spis Metoda Projektů. [3, 8] |
| ZŠ | Základní škola |
| ZZS | Zdravotní záchranná služba |

Obrázky

| | |
|---|----|
| Obrázek 1: Grafické přiblížení projektu [9] | 11 |
| Obrázek 2: M.1 Zdravotnická záchranná služba a zdravotněda | 42 |
| Obrázek 3: M.2 Armáda České republiky | 43 |
| Obrázek 4: M.3 Maskování obličejů | 44 |
| Obrázek 5: Protichemická ochrana | 45 |
| Obrázek 6: Stavění přístřešků | 45 |
| Obrázek 8: M.6 Přesun zraněného_2 | 46 |
| Obrázek 7: M.6 Přesun zraněného_1 | 46 |
| Obrázek 9: Mapa stanovišť | 48 |
| Obrázek 10: Hasičská záchranná služba | 49 |
| Obrázek 11: V.2 Běh | 50 |
| Obrázek 12: V.2 Skok daleký | 50 |
| Obrázek 13: V.3 Transport raněného_1 | 51 |
| Obrázek 14: V.3 Transport raněného_2 | 52 |
| Obrázek 15: V.4 Křesadla | 53 |
| Obrázek 16: V.5 Armáda ČR_1 | 54 |
| Obrázek 17: V.5 Armáda ČR_2 | 54 |
| Obrázek 18: V.6 Hod granátem | 55 |
| Obrázek 19: V.7 Opilá chůze | 56 |
| Obrázek 20: V.7 Zbrojní expert | 56 |
| Obrázek 22: V.8 Zdravotnická záchranná služba 2 | 57 |
| Obrázek 21: V.8 Zdravotnická záchranná služba 1 | 57 |
| Obrázek 23: Dotazník pro mladší žáky | 58 |
| Obrázek 24: Jak se mi líbil branný den, mladší žáci | 58 |
| Obrázek 25: Jaká aktivita se mi líbila nejvíce, mladší žáci | 59 |
| Obrázek 26: Jak se mi líbil branný den, starší žáci | 59 |
| Obrázek 27: Jaká aktivita se mi líbila nejvíce, starší žáci | 60 |

Přílohy

| | |
|---|----|
| Příloha 1: Zdravotnický kvíz 1 | 66 |
| Příloha 2: Zdravotnický kvíz 2 | 67 |
| Příloha 3: Maskování obličeje (materiál od instruktora) | 68 |
| Příloha 4: Transport raněného (materiál od instruktora) | 69 |

Úvod

Během svého působení na venkovské škole ZŠ Pecka, ve stejnojmenné malé obci v Královéhradeckém kraji jsem se jako třídní učitelka zúčastnila na konci školního roku 2018/2019 celoškolského sportovně-projektového dne nazvaného „Branný den na Pecce“. Akce byla organizována v posledním měsíci školního roku a již tehdy mě zaujala svým zaměřením a rozsahem aktivit i sportovních disciplín, z nichž mnohé mohly být využity i samostatně v rámci ozvláštňení běžné školní výuky, exkurzí, výletů, ale i v rámci odpolední školní družiny, při mimoškolních aktivitách, nebo v rámci organizace příměstských táborů. Nabyté zkušenosti a zájem o jejich prohloubení mě nakonec vedly k tomu, že jsem si téma „Projekt sportovního dne pro 1. stupeň ZŠ“, zvolila i za téma své diplomové práce.

V teoretické části své diplomové práce hovořím o projektovém vyučování obecně. Jelikož má práce spočívá v sestavení a realizaci tělovýchovného projektu sportovního dne, základní metodou využitou v mé diplomové práci je metoda projektového vyučování. Tato metoda je v současné době v pedagogické praxi velice oblíbená a bývá často zařazována do běžného vyučování.

V práci rozebírám jednotlivé fáze projektové metody a řeším otázku pozitiv a negativ, které s sebou projektové pojetí výuky nese. Zmiňuji také historii vývoje projektové metody.

V další části práce se věnuji sportovním hrám. Sleduji jejich historii a vývoj od starověkých civilizací až po jejich roli v moderním vzdělávání. Popisuji začlenění sportovních her do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání působení sportovních her na fyzické, duševní a sociální zdraví.

V praktické části své diplomové práce se zaměřím na popis a analýzu sportovně-projektového dne pro žáky prvního stupně základní školy v Nové Pace, na jehož přípravě a realizaci jsem se v rámci přípravy podkladů své diplomové práce podílela.

1. Cíl práce

Cílem práce je uspořádat sportovní den pro 1. stupeň ZŠ na vybrané škole a na základě jeho evaluace dát doporučení k úpravám v obsahu a organizačním zajištění.

1.1. Dílčí cíle

- charakterizovat projektové vyučování
- popsat jeho přednosti a význam
- popsat historii projektového vyučování
- vybrat vhodné aktivity pro uspořádání sportovního dne
- vytvořit projekt
- realizovat projekt
- vytvořit dotazníky
- vytvořit grafy
- zhodnotit projekt
- dát doporučení do dalších let

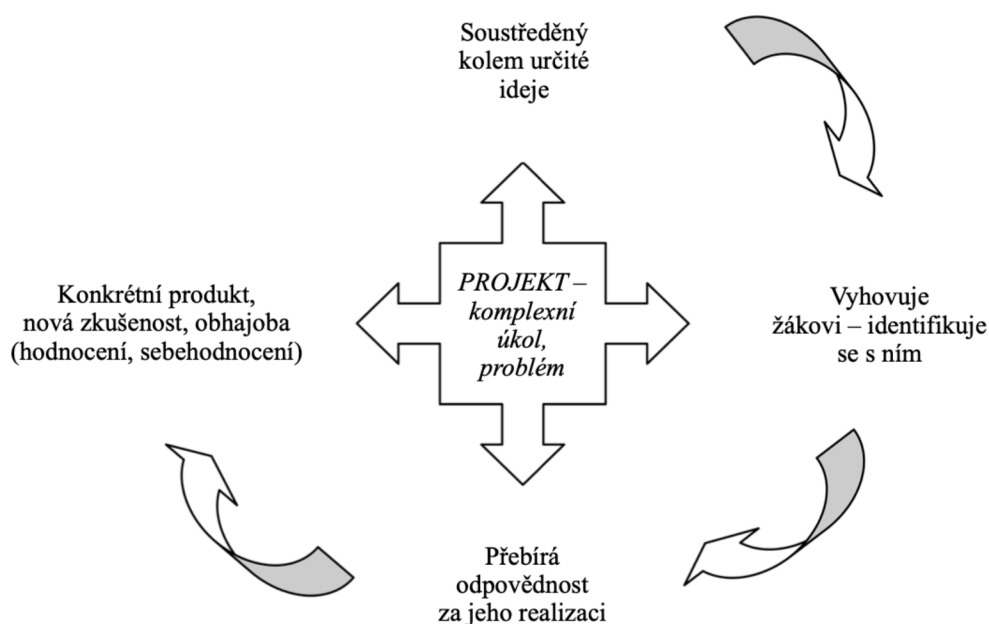
2. Teoretická část

2.1. Vymezení základních pojmů

2.1.1. Projekt

„Projekt je úkol nebo série úkolů, které mají žáci plnit – většinou individuálně, ale někdy i ve skupinách. Žáci se mohou často více méně sami rozhodovat, jak, kde, kdy a v jakém sledu budou úkoly provádět. Projekty mívají zpravidla otevřenější konec než samostatné práce.“ [12, s. 213]

Projekt definujeme jako komplexní úkol (problém), spjatý s životní realitou, s nímž se žák identifikuje a přebírá za něj odpovědnost, aby svou teoretickou i praktickou činností dosáhl výsledného žádoucího produktu (výstupu) projektu, pro jehož obhajobu a hodnocení má argumenty, které vycházejí z nově získané zkušenosti. [9]



Obrázek 1: Grafické přiblížení projektu [9]

2.1.2. Projektová výuka

Projektovou výuku lze definovat jako výuku založenou na projektové metodě. Projektová výuka je alternativou frontální výuky, při níž jsou studenti vedeni k řešení komplexních problémů. Podporuje individuální aktivitu, kreativitu, komunikaci s vrstevníky, odpovědnost a schopnost začlenit konkrétní problém do několika různých oborů. [3]

Studentům je předložen problém a jsou požádáni, aby našli jeho řešení. Je zadán úkol a je určen požadovaný výsledek, důsledky atd. Téma problému může zasahovat do různých předmětů. Učitel může ve větší či menší míře řídit strategii nebo pracovní postup, ale obvykle se role učitele v této metodě výrazně mění z řídicí na vedoucí a redukuje se na roli poradce nebo konzultanta. Výhodou této metody je, že poskytuje ucelený pohled na předměty, aplikuje znalosti z různých předmětů, rozvíjí samostatné, kritické a tvůrčí myšlení a v kombinaci se skupinovou prací rozvíjí sociální dovednosti. [3]

Jedná se o proces, který začíná vytvořením tématu. Děti pak na tématu pracují pod vedením učitele a snaží se o něm dozvědět co nejvíce tím, že ho zkoumají z různých úhlů pohledu. Tyto informace zaznamenávají a vystavují na výstavních tabulích. Tímto způsobem nejsou dětem informace pouze "podávány", ale děti také samy hledají způsoby, jak tyto informace získat. Zde vystupuje do popředí jejich individualita, když zkoumají, bádají a sdílejí své poznatky s ostatními. Děti se tak učí být motivované, tolerantní vůči sobě navzájem, vyjadřovat a obhajovat své názory, řešit problémy, pracovat v týmu a propojovat svou práci ve škole s životem ve svém okolí, vesnici nebo městě. [3]

Formy projektů:

- Třídní
- Ročníkové
- Celoškolní
- Krátkodobé
- Dlouhodobé

2.1.3. Fáze projektu

1) Plánování projektu

- Základem je určit téma projektu. To zahrnuje identifikaci komplexních otázek a problémů, které je třeba řešit s ohledem na zájmy, potřeby a schopnosti žáků a učitelů.
- Plán musí zohlednit zájmy, potřeby a schopnosti žáků a učitelů. Zohlednit je třeba i učební osnovy a možnosti školy.
- Je nutno definovat základní účel a smysl projektu, tj. odpovědět na otázku „Proč?“.
- Plán musí definovat cíle projektu v rovině kognitivní, psychomotorické (pracovní), sociální a afektivní.
- Je třeba definovat výstup projektu, tj. závěrečnou podobu projektu, která může být ústní, písemná nebo materiální (produkt).
- Plán musí specifikovat časové rozvržení projektu, tedy to, v jaké době se projekt uskuteční, jak dlouho bude probíhat, a zda bude probíhat nepřetržitě či postupně.
- Je nutno specifikovat prostředí projektu, tedy stanovit, v jakém prostředí se projekt uskuteční.
- Je třeba definovat účastníky projektu, tedy určit, kdo se bude projektu účastnit.
- Plán musí vyjmenovat činnosti v projektu, tedy popsat činnosti, které budou při realizaci projektu uskutečněny.
- Plán musí popsat metody použité v projektu, tedy shrnout, jaké metody se při uskutečňování činností v projektu použijí.
- Je třeba určit organizaci projektu, tedy promyslet jakým způsobem bude projekt realizován a jaký bude jeho průběh.

- Je třeba zajistit podmínky pro projekt, včetně zajištění pomůcek, materiálů a všeho ostatního, co s realizací projektu souvisí.
- Je třeba naplánovat hodnocení projektu, tj. promyslet, jakým způsobem bude projekt hodnocen. [9]

2) Realizace projektu

- Provádění se řídí předem stanoveným plánem. Žáci shromažďují, třídí, zpracovávají, analyzují a shromažďují relevantní materiál. Učitel hraje roli poradce a velmi jemně usměrňuje chování žáků, pokud se od plánovaných záměrů a cílů. Úkolem učitele je motivovat žáky a povzbuzovat je, aby převzali odpovědnost za svou práci. [9]

3) Prezentace výstupu projektu

- Spočívá v prezentaci výsledků dosažených studenty během projektu. Může se jednat o písemnou, ústní prezentaci nebo prezentaci výrobků. Konečným výsledkem může být veřejná prezentace, nástěnka ve škole, výstava žákovských prací, zveřejnění na webových stránkách školy, článek v místních novinách, účast na přehlídce nebo soutěži.
- Prezentace projektu může probíhat na několika úrovních
 - I. Prezentace pro rodiče
 - II. Prezentace pro spolužáky ve třídě
 - III. Prezentace ve škole mimo vlastní třídu
 - IV. Prezentace pro veřejnost
 - V. Prezentace pro jiné instituce

Tato fáze je zásadní, jak pro studenty, tak pro učitele. Tato fáze, která je vyvrcholením projektu, účastníky motivuje a udržuje je v aktivitě. Úspěch projektu je také důležitý pro přesvědčení vedení školy a rodičů o přínosech projektového vyučování. [9]

4) Hodnocení projektu

- Na závěr každého projektu by mělo proběhnout hodnocení podle jasně stanovených kritérií. Při hodnocení projektu se jedná o hodnocení celého procesu. Z hodnocení by měla vyplynout opatření do budoucna, a to v rovině učitele i žáka. [9]

2.1.4. Přednosti projektové výuky

Přednostmi projektové výuky jsou:

- 1) Integrace učiva
- 2) Motivační síla
- 3) Blízkost k logice reálného života, přirozenost
- 4) Individualizace
- 5) Podpora spolupráce mezi studenty, učiteli a mezi učitelem a studenty
- 6) Nácvik schopnosti řešit problémy
- 7) Podpora tvořivého přístupu, podněcování intuice a představivosti

- 8) Práce s informacemi
- 9) Morální rozměr – rozvíjí zodpovědnost, toleranci, vnitřní disciplínu, etiku [9]

Projektová metoda poskytuje možnost využití znalostí k „okamžitému“ řešení zadaného problému. Lze ji využít k inspiraci k aktivitám studentů a nasměrování jejich energie k řešení problémů praktického života. Tradiční výuka přináší znalosti a dovednosti, které studenti někdy v budoucnu využijí. Při projektové výuce se studenti v reálných situacích učí, že to, co se naučili (třeba i tradičními metodami), má smysl, že to lze nyní použít k řešení problémů. Rovněž pomáhá pochopit, že stávající znalosti nestačí k vyřešení všech problémů, ale je nutné je dále rozvíjet a získávat nové poznatky. Projekt se tak může stát podnětem pro další vzdělávání.[3]

2.1.5. Význam projektové výuky

Projektová výuka

- 1) nabízí přirozený a nenásilný způsob učení
- 2) respektuje potenciál a individuální potřeby dítěte
- 3) přibližuje se myšlence J. A. Komenského „škola hrou“
- 4) učí děti spolupracovat a komunikovat
- 5) souvisí s intenzivním prožíváním a ukládá znalosti pevněji v paměti
- 6) nabízí dětem více prostoru k vyjádření vlastních myšlenek
- 7) mění chybu ve výchozí bod k hledání jiného řešení
- 8) zajišťuje, že náprava chyby probíhá bez stresu
- 9) nabízí ústní hodnocení jako informaci pro děti, rodiče i učitele
- 10) dělá z učitele partnera, který pomáhá rozvíjet přirozené předpoklady dítěte
- 11) umožňuje učiteli respektovat možnosti, zájmy a potřeby dítěte [3]

2.1.6 Historie projektové výuky

Základní principy projektové výuky lze nalézt již v myšlenkách Jana Ámose Komenského, který kladl důraz na jedinečnost každého dítěte při učení. Komenský zdůrazňoval význam toho, aby učení mělo pro dítě smysl a bylo pro něj užitečné, a klíčovou roli přikládal motivaci a zájmu dítěte o učení. [9]

V historickém kontextu je metoda projektové výuky často spojována s reformním pedagogickým hnutím na konci 19. a počátku 20. století, zejména s myšlenkami Johna Deweye a Williama Hearda Kilpatricka. [9]

Pátrání po počátcích projektové výuky nás zavádí do Itálie a Francie 17. a 18. století, kdy byly tzv. „projekty“ součástí závěrečných zkoušek, například na pařížské Académie Royale d'Architecture. [8] Díky pozitivním zkušenostem s touto metodou, která již tehdy byla vnímána jako prostředek k překlenutí propasti mezi teorií a praxí, se projekty postupně rozšířily na všechny typy vysokých škol v Evropě. V průběhu poloviny 19. století začaly projekty nacházet uplatnění také v Americe a postupně se rozšířily i do nižších stupňů vzdělávacího systému, kde došlo k jejich dalšímu rozvoji. [9]

3. Sportovní hry

Sportovní hry jsou dnes významným společenským fenoménem, který ovlivňuje mnoho oblastí života lidí. Je to velmi důležitá součást všech aspektů tělesné kultury. V tělesné výchově se sportovní hry vyučují na všech stupních škol a patří mezi nejoblíbenější předměty. Učební plán základních škol zahrnuje tematické okruhy sportovních her – házená, fotbal, basketbal, volejbal a samostatný tematický celek pohybové hry a netradiční pohybové činnosti. [4]

3.1. Sportovní hra

Je soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu. Navenek se jeví sportovní hra realizovaná v utkání dvou družstev jako specifická pohybová aktivita, složená z individuálních pohybových aktů odlišujících se vnější formou a zaměřením na řešení specifických herních úloh. Jednotlivé pohybové akty, mající např. podobu běhu, skoku, hodů, kopů, odbití apod., chápeme jako herní činnosti jednotlivce a v označení vyjadřujeme jejich herní účel. [4]

3.2. Historie sportovních her

Od pradávky civilizací po moderní éru byly sportovní hry základním prvkem lidské kultury a společenského života. První historické zmínky o sportu sahají až do starověkého Řecka a starověkého Říma, kde byly sportovní aktivity považovány za důležitou součást výchovy a formování občanského charakteru. [16]

V antickém Řecku se sport stal nedílnou součástí olympijských her, které byly pořádány každé čtyři roky v Olympii od roku 776 př. n. l. Tyto hry sloužily nejen jako závody, ale také jako prostředek pro oslavu a uctění bohů. Závody zahrnovaly běh, vrh koulí, skok do dálky, zápas a další disciplíny. [16]

Podobně i v Římské říši byly sportovní hry populární, přičemž gladiátorské zápasy byly jednou z neznámějších forem zábavy. Gladiátoři bojovali v aréně před diváky a často až do smrti, což bylo vnímáno jako symbol odvahy a síly.

S postupem času se sportovní aktivity vyvíjely a rozšiřovaly se po celém světě. V 19. století začal moderní sport získávat svou podobu díky organizovaným soutěžím a vzniku pravidel. Vznikly první sportovní kluby a asociace, které přispěly k popularizaci a standardizaci různých sportů. [16]

V dnešní době jsou sportovní hry nejen prostředkem zábavy, ale také důležitým faktorem veřejného zdraví, vzdělání a sociální integrace. Mezinárodní soutěže jako Olympijské hry a světové šampionáty spojují lidi z různých kultur a zemí ve společné lásce k soutěžení a sportu. [16]

Celkově lze říci, že historie sportovních her je bohatá a rozmanitá, a jejich vliv na lidskou společnost je nepopíratelný. Od antických civilizací až po moderní éru sport zůstává důležitým prvkem lidského života a kultury, který spojuje lidi a posiluje jejich fyzické i mentální zdraví.

3.3. Sportovní hry v Rámcovém vzdělávacím programu

Začlenění sportovních her do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání je strategickým krokem, který reflektuje moderní požadavky na vzdělávání a přístup k fyzické výchově. Cílem je nejen podpořit fyzický rozvoj žáků, ale také rozvíjet široké spektrum sociálních, emočních a kognitivních dovedností, které jsou nezbytné pro úspěšný osobní a profesní život. Sportovní hry v tomto kontextu nabízejí jedinečnou platformu pro dosažení těchto vzdělávacích cílů a kompetencí. [14]

Jedním z hlavních vzdělávacích cílů sportovních her v RVP je podpora fyzického zdraví a kondice. Pravidelná fyzická aktivita, kterou sportovní hry poskytují, pomáhá zlepšit kardiovaskulární systém, posiluje svaly, podporuje správný růst a vývoj dětí a zároveň předchází mnoha civilizačním chorobám. Sportovní hry také podporují rozvoj motorických dovedností, jako je koordinace, flexibilita a rovnováha, což jsou klíčové aspekty fyzického vývoje dítěte. [14]

Dalším významným cílem je rozvoj sociálních dovedností a kompetencí. Sportovní hry vyžadují a podporují týmovou spolupráci, komunikaci a vzájemnou podporu mezi spoluhráči. Děti se učí, jak pracovat společně k dosažení společného cíle, rozvíjejí schopnost respektovat pravidla a učí se vyrovnávat s výhrami a prohrami. Tyto zkušenosti jsou zásadní pro budování zdravých vztahů, empatie a sociálního chování. [14]

Emoční vývoj je také klíčovou součástí sportovních her v rámci RVP. Děti se učí zvládat své emoce, jako je frustrace z prohry nebo radost z vítězství, a rozvíjejí odolnost a sebevědomí. Sportovní hry poskytují bezpečné prostředí pro experimentování a sebepoznání, kde děti mohou testovat své hranice a učit se z chyb bez vážných důsledků.

Kognitivní rozvoj je dalším významným přínosem sportovních her. Tyto hry podporují strategické myšlení, rychlé rozhodování a problémové řešení. Děti se učí plánovat své akce, předvídat pohyby protihráčů a přizpůsobovat se měnícím se situacím v průběhu hry. Tyto dovednosti jsou přenosné do akademického prostředí a pomáhají zlepšit schopnost učit se a soustředit se.

Začlenění sportovních her do RVP tedy přináší mnohostranný přínos pro vzdělávání a rozvoj dětí. Nejde jen o zlepšení fyzické kondice, ale také o vytváření základů pro zdravý emocionální, sociální a kognitivní vývoj. Sportovní hry poskytují cenné lekce, které připravují děti na výzvy současného světa, podporují jejich celostní rozvoj a přispívají k formování vyvážené a zdravé osobnosti. [14]

3.4. Zdraví

Zdraví je vnímáno jako ideální stav fyzického, mentálního a sociálního blaha. Základem pro zdraví a jeho výchovu je pochopení vlastního způsobu života, způsobu, jakým vychováváme děti, a našeho přístupu k prevenci či řešení negativních vlivů, které mohou oslabit naše zdraví. Další podmínkou je vybudování správných životních návyků a jejich pečlivé dodržování spolu s preventivními či nápravnými opatřeními. [10]

Základy zdravého života se zakládají již od útlého věku. Láskyplná rodičovská péče, vyvážené rodinné prostředí, vzájemná úcta a toleranci, přátelské vztahy, adekvátní možnosti pro trávení volného času, pravidelná fyzická aktivita a dostatečný čas strávený v přírodě, spolu s vyváženou stravou, jsou klíčové pro zdravý rozvoj dítěte. [10]

3.5. Zdravotní funkce

Analýza zdravotních přínosů sportovních her, včetně fyzického zdraví (zlepšení motorických dovedností, fyzické kondice) a duševního zdraví (snížení stresu, zlepšení nálady). Sportovní hry jsou uznávaným prostředkem k podpoře jak fyzického, tak duševního zdraví jedinců v každém věku. Významně přispívají k rozvoji motorických dovedností, zlepšení fyzické kondice, jakož i k pozitivnímu ovlivnění duševního stavu, což z nich činí nenahraditelnou součást zdravého životního stylu. Analýza zdravotních přínosů sportovních her odhaluje jejich komplexní vliv na lidské zdraví. [10]

3.6. Fyzické zdraví

Z hlediska fyzického zdraví mají sportovní hry klíčový význam v rozvoji motorických dovedností, jako jsou koordinace, rychlost, obratnost a síla. Tyto hry podporují přirozený pohyb, což je základním stavebním kamenem pro zdravý fyzický vývoj. Děti a dospívající, kteří se pravidelně věnují sportovním hrám, si často udržují lepší fyzickou kondici, jsou méně náchylní k obezitě a mají silnější svalovou a kostní strukturu. [10]

Pravidelná fyzická aktivita prostřednictvím sportovních her rovněž zvyšuje vytrvalost a zlepšuje funkci kardiovaskulárního systému. To vede ke snížení rizika vzniku řady chronických onemocnění, včetně srdečních chorob, diabetu 2. typu, a některých forem rakoviny. Sportovní hry tedy představují důležitou strategii pro udržení dlouhodobého fyzického zdraví a prevenci nemocí. [10]

3.7. Duševní zdraví

Co se týče duševního zdraví, sportovní hry hrají významnou roli ve snižování stresu a zlepšení nálady. Fyzická aktivita stimuluje produkci endorfinů, které jsou přirozenými hormony, zodpovědnými za pocit štěstí a euforie. Tímto způsobem mohou sportovní hry efektivně bojovat proti depresi a úzkosti, zlepšovat emocionální pohodu a posilovat duševní odolnost.

Kromě toho aktivní účast na sportovních hrách podporuje sebevědomí a sebeúctu. Překonávání výzev, zlepšování dovedností a dosahování osobních cílů v rámci sportovních her může vést k pozitivnímu sebehodnocení a posílení pocitu vlastní hodnoty. Sportovní hry také poskytují cenné sociální interakce, což je důležité pro duševní zdraví, protože to podporuje pocit sounáležitosti a snižuje pocit osamělosti.

V neposlední řadě sportovní hry přispívají k lepší kvalitě spánku, což je zásadní pro obnovu těla a mysli. Lepší spánek zlepšuje koncentraci, paměť a celkovou mentální výkonnost, což má přímý dopad na každodenní fungování a duševní zdraví.

V souhrnu, sportovní hry nabízejí široké spektrum zdravotních přínosů, které zahrnují významné zlepšení fyzické kondice a motorických dovedností, jakož i podporu duševního

zdraví prostřednictvím snižování stresu, zlepšení nálady a posílení sociálních vazeb. Tyto aspekty činí sportovní hry neocenitelným prvkem pro podporu celkového zdraví a pohody. [10]

3.8. Sociální funkce

Sportovní hry jsou významným nástrojem pro rozvoj sociálních dovedností a hodnot mezi studenty. Skrze aktivní účast na těchto hrách se děti a mladí lidé učí důležitým principům, jako jsou týmová práce, spolupráce, férová hra, respekt a empatie. Výzkumy ukazují, že sportovní hry mohou sloužit jako efektivní prostředek pro výuku a posílení sociálních dovedností a hodnot, které jsou zásadní pro harmonický osobní a profesní život. [10]

4. Praktická část

V praktické části diplomové práce se zaměříme na popis a analýzu sportovně-projektového dne pro žáky prvního stupně základní školy v Nové Pace, na jehož realizaci jsem se v rámci přípravy podkladů své diplomové práce podílela.

Sběr informací, podkladů a samotná realizace sportovně-projektového dne, jehož popis a analýza jsou tématem praktické části této diplomové práce probíhaly během školního roku 2022/2023 v rozsahu měsíců května a června. Z oslovených škol mi byla nakonec umožněna spolupráce se Základní školou Komenského ve městě Nová Paka, jenž je rovněž v Královéhradeckém kraji. Na tomto místě bych chtěla poděkovat v první řadě panu řediteli Mgr. Milanu Schlöglvi za vstřícný přístup a umožnění spolupodílet se na realizaci projektu, dále pak zástupkyním pro první a druhý stupeň paní PaedDr. Jarmile Tázlarové a paní Mgr. Lucii Suchardové, s nimiž jsem mohla konzultovat své záměry a získané poznatky při psaní této práce. A v neposlední řadě patří mé poděkování i učitelům, kteří samotný sportovně-projektový den vedli. Jedná se o Mgr. Věru Šmidrkalovou, Mgr. Luboše Flégla a Mgr. Marka Fantu. Jen díky jejich vstřícnosti a spolupráci mohl být celý projekt na jejich škole realizován.

Praktická část je členěna do tematických částí a přednese samotné vymezení zmíněného sportovně-projektového dne, vysvětlí jeho zaměření a účel a rozebere organizační schéma aktivit a činností prováděných na jednotlivých stanovištích včetně časové dotace, doporučeného počtu osob, náročnosti aktivity, doplňkových možností, jak činnost dále rozvíjet a seznamu potřebných pomůcek. Tato část může posloužit i jako jakási „zásoba aktivit“, které jsou vhodné a dobře proveditelné nejen v prostorách školy, ale i mimo její budovu – např. při školních exkurzích, výletech, školách v přírodě a podobně. Předposlední částí bude samotný popis toho, jak uvedený sportovně-projektový den probíhal, zda se vyskytly nějaké organizační potíže a také to, jak byl přijímán samotnými žáky. Závěr pak přinese zhodnocení celého sportovně-projektového dne a nabídne podněty k dalšímu zpracování získaných poznatků.

4.1. Vymezení sportovně-projektového dne

V této kapitole stručně vysvětlím celkové zaměření popsaného sportovně-projektového dne, kterého jsem se zúčastnila a zdůvodním, proč považuji jeho rozbor v mé diplomové práci za přínosný a podnětný pro inspiraci či další rozpracování.

Základní škola Komenského v Nové Pace je středně velkou plně organizovanou základní školou, která v době realizace projektu disponovala cca 450 žáky v celkem 19 třídách. Už z prosté řeči čísel lze odvodit, že organizace celoškolské akce vyžaduje pečlivou přípravu a je náročná jak na plánování a přípravu pedagogů, tak i na výběr tematického zaměření projektu a zařazených aktivit tak, aby tyto byly přínosné pro všechny zúčastněné žáky bez ohledu na to, zda navštěvují 1. stupeň, či jsou již žáky 2. stupně.

Z výše uvedených důvodů je proto již pravidelně tématem sportovně-projektového dne „příprava na krizové situace“. [15] Toto téma je ostatně začleňováno i v běžné výuce – zejména pak v předmětech jakými je prvouka, přírodověda, přírodopis, občanská výchova,

rodinná výchova a tělesná výchova. Jak ale z pedagogické praxe vyplývá, je toto téma, které je do výše zmíněných předmětů při běžné výuce začleňováno, často upozaděno standardní výukou, a mnohdy není na probrání a vyzkoušení složitějších postupů dostatek času. Osobně považuji tyto dovednosti za velice potřebné i s ohledem na celosvětový vývoj v posledních letech. Toto reflektuje i Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, jež od roku 2013 zařadilo některé prvky dřívější „branné výchovy“ např. do předmětů tělesná výchova, výchova ke zdraví atd. Považuji proto sportovně-projektový den za velice dobrý způsob, jak praktickou a pro žáky i atraktivní formou tyto dovednosti u žáků rozvíjet.

V době mého působení na Základní škole Komenského v Nové Pace se jednalo již o druhý ročník sportovně-projektového dne pojmenovaného „Branný den 2023“, který dle slov vyučujících navazoval na velmi úspěšný první zkušební ročník, jež se od obdobných akcí na jiných základních školách odlišoval větším důrazem na sportovní složku (a je i důvodem, proč v textu výhradně užívám pojmu „sportovně-projektový den“), začleněním aktivit spadajících i do oboru tábornictví a „bushcraftu“, a opakovaně i přítomností příslušníků složek Integrovaného záchranného systému – Policie ČR, Zdravotnická záchranná služba a Hasičský záchranný sbor ČR. Jako další specifikum tohoto sportovně-projektového dne je i účast příslušníků Armády České republiky – ta má vlastní instruktážní projekt pro školy a veřejnost známý pod zkratkou „POKOS“

S trochou nadsázky tak lze říci, že tento sportovně-projektový den tak během jednoho dne skloubil kromě poměrně standardních sportovních činností a aktivit i mnoho témat a dovedností, které jsou v jiných případech a na jiných školách námětem samostatného projektového dne – nejvíce patrné je to u posledně jmenovaného armádního projektu POKOS, který disponuje vlastními instruktory a veškerou přípravu projektového dne nechává právě na nich, zatímco ve mnou vybraném případě sportovně-projektového dne na Základní škole Komenského měli metodické podklady k dispozici i přímo učitelé a mohli s nimi sami pracovat a přizpůsobovat je svým žákům. Osobně tento přístup vítám a hodnotím jej lépe než komisní přístup armádními instruktory již předem připraveného projektu bez možnosti aktivního zapojení učitelů.

4.2. Organizační struktura

Vzhledem k celkovému množství žáků i pedagogů na ZŠ Komenského, bylo po zkušenostech z jiných projektových dnů rozhodnuto, že pro lepší organizaci bude sportovně-projektový den rozdělen na dva na sobě nezávislé termíny s tím, že se jej v každé části zúčastní pouze část tříd, tj. nebude se jednat o celodenní a zároveň celoškolní akci. Toto rozdělení s sebou pochopitelně neslo riziko nestejných podmínek pro každý z konaných termínů, nicméně z organizačního hlediska a s ohledem na časové omezení pouze na dobu dopoledního vyučování, tj. cca mezi 7:45–12:15, se jednalo o jedinou možnost, jak akci úspěšně zrealizovat.

Pro všechny zúčastněné (bez ohledu na termín konání) byly v dostatečném předstihu prostřednictvím elektronické komunikace rodičům předány stručné pokyny, co budou žáci potřebovat po dobu sportovně-projektového dne – jednalo se zejména o dostatečné množství tekutin, svačinu, a především o oblečení do přírody, u kterého nebude vadit, když se ušpiní.

4.2.1. Rozdělení do skupin

Jako nejdůležitější kritérium pro rozdělení tříd účastnících se projektu v jednotlivých termínech, byl vybrán věk žáků a jejich schopnost samostatného řešení některých disciplín – nejednalo se o pouhé aritmetické rozdělení na dvě stejně velké části, stejně tak toto rozdělení nekopirovalo počty tříd a žáků na 1. a 2. stupni. Hlavním kritériem pro rozdělení tak bylo, nakolik jsou žáci schopni řešit některé samostatné sportovní i branné disciplíny a správně je plnit v souladu s předem stanoveným zadáním. Právě v tomto jsme vycházeli ze zkušeností z loňského roku, kdy byla řada disciplín a úkolů především pro žáky 5. tříd již „příliš snadná“ a proto bylo rozdělení provedeno takto:

- **první skupina tříd zahrnující 1.–4. ročník**, tj. celkem 9 tříd (1.A, 1.B, 2.A, 2.B, 2.C, 3.A, 3.B, 4.A, 4.B)
- **druhá skupina tříd zahrnující 5.–8. ročník**, tj. celkem 8 tříd (5.A, 5.B, 6.A, 6.B, 7.A, 7.B, 8.A, 8.B)
- **žáci 9. tříd vystupující v roli pomocníků** při organizaci a realizaci disciplín (9.A, 9.B)

4.2.2. Výběr termínu konání

Výběr data konání obou částí sportovně-projektového dne se řídil časovými možnostmi všech zúčastněných tříd a vyžadoval, aby v době konání bylo ve škole přítomno co nejvíce pedagogů, kteří se měli podílet na chodu. Neméně důležitým faktorem při plánování sportovně-projektového dne bylo, aby se uskutečňoval v době, kdy je ve škole pro takovéto aktivity prostor – tj. mimo čas psaní přijímacích zkoušek, dobu čtvrtletních a pololetních testů, exkurzí, výletů atd. Z tohoto hlediska připadaly v úvahu dvě možné varianty – „podzimní“, která by se uskutečnila v období začátku školního roku 2022 a „letní“, která by byla naopak na samotném konci školního roku, v červnu 2023. Vybrána byla nakonec právě tato druhá varianta.

Posledním a neméně podstatným kritériem pro výběr termínu bylo počasí, poněvadž sportovně-projektový den byl od samotného počátku koncipován jako venkovní akce probíhající na sportovištích a v přírodě. Vzhledem k tomu, že počasí však nelze nikdy na 100 % přesně odhadnout, musela být ke každému termínu sportovně-projektového dne, stejně tak jako ke každé disciplíně, připravena záložní, tzv. „mokrý varianta“, při které by se aktivity musely nouzově přesunout do prostor školních tříd a sportovní haly. O tom, jak prozíravé toto rozhodnutí bylo, bude ještě řeč v části diplomové práce, která bude přímo popisovat samotný průběh realizace tohoto sportovně-projektového dne v obou jeho termínech.

Termíny konání byly nakonec vybrány takto:

- **23.6. 2023** (pátek) – první skupina, tj. **žáci 1.–4. ročníků** („mladší“)
- **26.6. 2023** (pondělí) – druhá skupina, tj. **žáci 5.–8. ročníků** („starší“)

4.2.3. Vymezení cílů sportovně-projektového dne

Jelikož byl celý sportovně-projektový den zaměřen na disciplíny a témata spojující prvky brannosti, zdravotní, přežití v přírodě a sportovní všestrannosti (souhrnně

označované jako „příprava na krizové situace“), odpovídaly tomuto zaměření i hlavní a dílčí cíle, které jsme v přípravné fázi stanovovali.

Hlavním cílem celého projektu bylo rozvíjení motorických dovedností žáků a jejich fyzické kondice zároveň s jejich psychickou odolností v konfrontaci s tím, že se celý sportovně-projektový den odehrával mimo místa obvyklá k těmto aktivitám, a že spojoval sportovní i dovednostní úkoly, často ve vzájemné interakci několika dětí, a tedy vyžadující schopnost týmové spolupráce. Tento hlavní cíl pro zjednodušení v dalším textu (především pro hodnotící část) označuji jako „sportovní cíl“.

Dalším, dílčím cílem projektu, vzhledem k jeho zaměření i názvu, bylo seznámení s některými prvky „branné výchovy“ (pobyt ve volné přírodě, zajištění tepelného komfortu, maskování, budování přístřešku atd.), kdy se po počáteční instruktáži a vysvětlení metod všechny tyto činnosti měly realizovat v praxi, což mělo následně umožnit takřka okamžitou možnost ověření, nakolik si žáci dokázali nové informace a dovednosti osvojit, přičemž případné chyby a nedostatky bylo možné ihned napravit. Tento dílčí cíl označuji jako „branný cíl“.

Třetím, rovněž dílčím cílem, bylo ověření znalostí postupů potřebných k zachování osobní bezpečnosti jednotlivce, zejména co se týče poskytování první pomoci, jejíž zásady jsou ve všech ročnících pravidelně opakovány – ať již formou instruktáže v rámci tělesné výchovy, či při předmětech zabývajících se člověkem a jeho zdravím (přírodověda, přírodopis, rodinná výchova, občanská výchova). Pro účely dobré ověřitelnosti naplnění tohoto dílčího cíle byl sestaven podrobný vědomostní kvíz ze zdravotní výchovy, který všichni žáci v průběhu dne museli absolvovat. Tento dílčí cíl označuji v dalších částech diplomové práce jako „zdravotní cíl“.

Posledním, do značné míry doplňkovým cílem, bylo prohloubení znalostí o fungování integrovaného záchranného systému prostřednictvím ukázek a demonstrací jednotlivých složek IZS v prostorách školy v době konání projektu. Tento cíl se navíc mohl odkazovat ke dříve získaným informacím o fungování IZS prostřednictvím besed a preventivních programů. Označuji ho jako „informační cíl“.

4.2.4. Metodické pokyny stanovišť

Jak již bylo uvedeno v úvodu této části o organizační struktuře sportovně-projektového dne, nesmírně důležité bylo pečlivé naplánování a příprava všech stanovišť, na kterých měli žáci plnit rozličné úkoly, přičemž řada aktivit navíc vyžadovala i značnou péči ohledně přípravy pomůcek a materiálu. Z tohoto důvodu bylo nutné, aby se do realizace sportovně-projektového dne zapojili jako pomocníci žáci devátých tříd, ať už ve formě pomocníků učitelů, kteří dohlíželi na jednotlivých stanovištích, či přímo v rolích osob, které byly za tato stanoviště přímo zodpovědné. Jelikož nebylo možné „vyzkoušet si nanečisto“ průběh celého branného dne, připravili jsme v rámci organizace ke každému stanovišti velice přesné metodické pokyny, aby se předešlo jakýmkoliv neshodám, informačnímu šumu, chybám či omylům způsobeným nesprávným pochopením toho, co mělo být tématem jednotlivých stanovišť. Tyto pokyny jsou zahrnuty v následující části této diplomové práce a osobně je považuji za velmi dobrý inspirační zdroj pro další využití ve školním i volnočasovém procesu.

Ruku v ruce s metodickými pokyny bylo pochopitelně zapotřebí i materiální zabezpečení. Pro klasické sportovní disciplíny postačovalo standardní vybavení ze školní tělocvičny, popřípadě ze školní družiny, nicméně pro netradičtější aktivity již bylo zapotřebí specializované vybavení – v případě našeho sportovně-projektového dne se bez výjimek jednalo o předměty a pomůcky ze soukromého vlastnictví jednotlivých instruktorů a pedagogů zajišťujících chod celé akce, které nám laskavě zapůjčili k užívání, nicméně, pro další ročníky by bylo ideální volbou, pokud by se alespoň některé z těchto pomůcek mohly přímo zakoupit do majetku školy.

Místa stanovišť byla předem přesně vybrána, označena a určena, vzhledem k nejistotě ohledně počasí, či dostupnosti některých prostor (typicky sportovní hala, která není pouze objektem školy a často je dějištěm různých sportovních akcí a turnajů i pro další školy), byl vždy předem určen i „plán B“, kam se mělo stanoviště alternativně umístit. Z těchto alternativ bylo v případě nutnosti možné zorganizovat i tzv. „mokrou variantu“ celého sportovně-projektového dne, která by byla pouze ve vnitřních prostorách.

Na všech stanovištích byly také z bezpečnostních důvodů umístěny základní potřeby k ošetření běžných drobných poranění způsobených sportovní aktivitou a pobytem v přírodě.

4.2.5. Časový harmonogram

Stejně tak, jako byly připraveny přesné instrukce pro jednotlivá stanoviště, která měli žáci postupně navštívit, byly připraveny i instrukce pro třídní vyučující, či pro pedagogy pověřené dozorem nad jednotlivými třídami po celou dobu trvání sportovně-projektového dne. Vzhledem k množství žáků účastnících se obou termínů, rozhodli jsme se pro formu, kdy každá třída za dozoru pedagoga procházela jednotlivými stanovišti, na základě předem stanoveného časového harmonogramu, tj. na začátku dne začínala každá třída na jiném stanovišti a postupně se všichni vystřídalí u všech aktivit.

Příprava harmonogramu musela zohlednit nejen časovou náročnost jednotlivých disciplín a počet žáků ve třídách, ale i takové dílčí otázky, jako byla časová náročnost přesunu na další stanoviště, nutnost přestávek za účelem občerstvení, hygieny či návštěvy WC, a v závěru také odvádění žáků na oběd do školní jídelny tak, aby se nevytvořily příliš dlouhé fronty. Zde byl v přípravách harmonogramu patrný rozdíl mezi oběma skupinami („mladší“ 1.–4. třída a „starší“ 5.–8. třída) a proto nebyl harmonogram pro obě skupiny identický a lišila se i zaměření jednotlivých stanovišť, jak bude patrné ze třetí části této diplomové práce, která poskytne schéma jednotlivých aktivit a činností. Obtížnost aktivit jsme volili tak, aby odpovídala věku dětí, aby mohl aktivitu na všech stanovištích dané skupiny splnit každý žák bez obav z neúspěchu, zároveň však tak, aby byly především „branné aktivity“ výzvou a něčím novým.

Vzhledem k tomu, že ZŠ Komenského se nachází přímo v centru města Nová Paka, nebylo bohužel možné vykonávat všechny aktivity přímo v přírodě – časové přesuny by byly příliš dlouhé a špatně zvladatelné. Museli jsme si tak vystačit s přilehlým parkem, školním dvorem a atletickým stadionem. Ze svých dřívějších zkušeností z venkovské školy ZŠ Pecka si však velmi dobře dokáží představit realizaci tohoto sportovně-projektového dne čistě v prostředí volné přírody a myslím, že celkový dojem u žáků, pedagogů i instruktorů by tak

byl ještě silnější. Z důvodu, že se projekt realizoval na městské škole s velkým množstvím účastníků v obou termínech, nebylo ani možné uspořádat průchod jednotlivými disciplínami ve formě soutěže jednotlivců či dvojic, které by zdolávaly stanoviště individuálně – toto je ale opět možné uskutečnit v prostředí menších škol, či v případě, že by byl sportovně-projektový den omezen na menší okruh účastníků.

Při přípravách časového harmonogramu jsme vždy vyházeli z pevně daného času, ve který měla která třída být přítomná na konkrétním stanovišti se speciálním důrazem na dodržování těchto termínů. Tomuto pevnému rozpisu podléhala i časová náročnost jednotlivých disciplín, kde musely být osoby pověřené dohledem nad stanovišti připraveny na situace, kdy se například jedna ze tříd zpozdí, či naopak v jiné třídě budou mít disciplínu ukončenou s časovou rezervou tak, aby se opět předešlo nežádaným prostojům či frontám. Vzhledem k tomu, že v každé třídě, která se měla sportovně-projektového dne účastnit bylo 20 a více žáků, bylo také nutné, aby byl na každém stanovišti dostatek pomůcek a děti nemusely dlouho čekat, až se dostanou na řadu. U některých stanovišť byly připraveny i doplňkové aktivity pro ukrácení čekání pro případ, že by hlavní aktivitu měli žáci splněnu výrazně dříve, než bylo v původním plánu.

Sestavování harmonogramu bylo (vyjma samotné realizace) jednoznačně nejnáročnější částí celé přípravy sportovně-projektového dne a vyžadovalo mnoho změn (některé i v řádu dnů před zahájením). Nicméně bylo více než zřejmé, že právě tato organizační složka je alfou a omegou celého sportovně-projektového dne. Nakonec bylo dosaženo jednotné časové dotace pro každé stanoviště za každou skupinu (jak u „mladších“, tak u „starších“) o délce 30 minut na plnění disciplín a přesun na další stanoviště.

4.3. Schéma aktivit a činností

V této části představím všechny aktivity a činnosti na stanovištích, doplním stručně metodické instrukce, stejně tak jako soupis pomůcek a požadavků na konání těchto disciplín.

Pro přehlednost označím každou aktivitu číslicí určující pořadí (toto pořadí vychází ze schématu se kterým byly jednotlivé aktivity přidávány do seznamu) a velkým písmenem označujícím, pro kterou věkovou skupinu je daná aktivita určena (M – „mladší“, tj. 1.–4. třída, S – „starší“, tj. 5.–8. třída).

Alternativní aktivity, které měly být náhradou původně zamýšleného stanoviště pro případ nečekané změny (špatné počasí, či nemožnost realizovat aktivitu v původně zamýšlených prostorách) jsou pak označeny písmenem „B“.

4.3.1. Skupina „Mladší“ žáci 1.–4. tříd

4.3.1.1. M.1 prezentace Zdravotnické záchranné služby, zdravotně

místo:

Školní dvůr / Školní aula (či jiná učebna s dostatkem volného prostoru)

pomůcky:

Přenosné záchranářské batohy, ochranné pomůcky záchranářů, obvazový materiál, pomůcky pro zajištění dýchacích cest, figurína, papírové vědomostní testy, psací potřeby.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Toto stanoviště je v případě účasti příslušníků ZZS kompletně v jejich dikci, hlavním zadáním stanoviště je názorně ukázat a předvést nejdůležitější a nejnezbytnější úkony potřebné k zajištění základních životních funkcí člověka v rámci první pomoci. Vzhledem k náročnosti a obsáhlosti tématu je zapotřebí toto stanoviště obsadit minimálně třemi instruktory. Klíčové je rozdělení žáků na menší skupinky (ideálně 3–5 žáků v jedné skupině), v nichž je možné lépe kontrolovat to, jakým způsobem procvičují předváděné úkony zastavování krvácení, obvazové techniky, kontrolu dechu a pulzu a kardiopulmonální resuscitaci.

doplňující aktivita:

Žáci v průběhu plnění aktivit na stanovišti dostanou vědomostní kvíz s tématem první pomoci (viz příloha), který každá skupina samostatně vyplní. Před odchodem ze stanoviště je kvíz odevzdán instruktorům pro další vyhodnocení. Vyhodnocení odpovědí mohou poté provést jednotliví třídní vyučující v rámci každé své třídy, případně je možné ohodnotit správné odpovědi bodově, pokud chceme celý sportovně-projektový den pojmout jako soutěž.

4.3.1.2. M.2 prezentace Armády České republiky

místo:

Školní dvůr / Volná místnost školní družiny

pomůcky:

Osobní vybavení jednotlivce dle standardů AČR, ochranné pomůcky, balistický nosič plátů, helma, taktický batoh, chrániče, zajištěné a vybité střelné zbraně dle jednotlivých vojenských specializací.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Toto stanoviště je kompletně v dikci příslušníků AČR, průběh a zadání stanoviště vychází ze standardů vládního programu POKOS. Hlavním zadáním je seznámit žáky s běžně užívaným vybavením moderního vojáka a umožnit zájemcům si toto vybavení vyzkoušet. Vzhledem k bezpečnostním pokynům není možné žáky rozdělovat na samostatně působící skupinky a veškerá prezentace by tak měla probíhat frontální metodou a najednou, aby měl instruktor vždy kontrolu nad děním a mohl adekvátně reagovat a směřovat či upravovat svůj výklad.

doplňující aktivita:

Zde je především prostor pro dotazy žáků ohledně pracovní náplně, přijímacího řízení a každodenní rutiny příslušníků AČR. Prostor pro dotazy ponecháváme zcela na zájmu žáků, podle toho, co je nejvíc zaujalo v průběhu prezentace. Pokud se aktivita realizuje uvnitř školní místnosti, může být výklad doplněn i o promítání záběrů a ukázek z různých cvičení a akcí AČR.

4.3.1.3. M.3 maskování obličejů a skrytý pohyb

místo:

Volné prostranství za školou (park) / Školní chodba

pomůcky:

Vojenské maskovací barvy, voda a bahno, korkové zátky, zapalovač, šátky na obličej, papírové utěrky, kbelík s vodou a mýdlo na umytí rukou.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Hlavním zadáním aktivity je seznámit žáky s rozdílnými způsoby maskování v přírodě a praktickým důsledkům, které toto maskování přináší. V rámci této aktivity žákům hned na začátku připomeneme, že není nezbytně nutné příliš se ušpinit. Instruktoři (ideálně 2, případně postačí i 1) postupně předvedou všechny možné způsoby zamaskování obličejů člověka (barvy, bahno a saze vytvořené zuhelnatěním korkové zátky nad zapalovačem). Dbáme zvýšené obezřetnosti při manipulaci se zapalovačem (obsluhují jej zásadně instruktoři), aby nedošlo k popálení. Při zakrývání kontur obličejů připomeneme i nutnost maskování periferních částí hlavy (uši, krk, oční víčka). Zdůrazníme, že pro žáky je maskování čistě dobrovolné a může být provedeno i ryze symbolicky (pár čar přes obličej či na tváře). Před odchodem ze stanoviště necháme všechny žáky, aby si mohli dostatečně umýt ruce (ten, kdo nechce mít po zbytek dne na obličejích „maskování“, může si pochopitelně umýt i obličej).

doplňující aktivita:

V případě toho, že jsou instruktoři alespoň 2, lze žáky rozdělit na dvě poloviny (čím menší počet žáků ve skupinách, tím lépe) a vyzkoušet jednoduchou hru „Tichošlápek“ zaměřenou na zcela neslyšný pohyb prostorem. Z každé skupiny vybereme „naslouchače“, kterému zavážeme šátkem oči a otočíme ho čelem ke zbytku skupiny. Zbytek žáků se vzdálí na vzdálenost minimálně 10–15 metrů od „naslouchače“, přičemž jejich zadáním je zcela bez hluku a mluvení dojít (chůze je nejvyšší povolená rychlost pohybu) na místo „naslouchače“ a zaujmout jeho místo. Vždy, když „naslouchač“ svým sluchem postřehne jakýkoliv podezřelý pohyb, ukáže tím směrem poslepu prstem. Na správnost směru, kterým „naslouchač“ ukazuje, dohlíží instruktor, který stojí „naslouchači“ bezprostředně za zády. V případě označení naslouchačem, se každý člen skupiny, na kterého „naslouchač“ ukázal, vrací na start a začíná

znovu. Ten, kdo dojde k „naslouchači“ bez povšimnutí jako první, dotkne se ho rukou a zaujme jeho místo v dalším kole hry.

4.3.1.4. M.4 protichemické obleky a ochranné dýchací masky

místo:

Volné prostranství v okolí školy / Volná místnost školní družiny

pomůcky:

Prostředky osobní protichemické ochrany (pláštěnka s návleky na ruce i nohy, dýchací masky a filtry), konopné lano o délce cca 10 metrů.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Cílem aktivity je předvést žákům jednotlivé prvky a postupy protichemické ochrany jednotlivce v souladu se standardními operačními postupy AČR a civilní obrany. Proto je ponechána zcela v diki proškoleného příslušníka AČR, který je v těchto postupech proškolen a může názorně žákům vše předvést. Poté následuje pro zájemce možnost tyto postupy si prakticky vyzkoušet. Pokud škola stále disponuje starými skladovými zásobami dětských plynových masek, lze (po předešlé dostatečné kontrole jejich použitelnosti a stavu) využít k praktickému zkoušení ze strany žáků i je. Za velmi teplého a slunečného počasí se snažíme čas, kdy si zájemci zkoušejí plynové masky a celotělové ochranné pláštěnky, co nejvíce zkrátit, abychom zabránili přehřátí organismu. Důsledně také dbáme na dodržování dostatečného pitného režimu.

doplňující aktivita:

V případě, že při realizaci aktivity zbývá dostatek volného času (například pro nedostatek zájemců z řad dětí o vyzkoušení pláštěnek a plynových masek), lze zbylý čas vyplnit klasickou týmovou aktivitou, tj. přetahováním lana mezi dvěma týmy. Dbáme pouze o to, aby byl v obou skupinách stejný počet soutěžících a také o to, abychom zřetelně vymezili dělicí čáry, jejichž překročení znamená výhru soupeřícího týmu. Pokud je žáků velký počet a nestačilo by lano pro všechny, rozdělíme je na více skupin a hrajeme formou turnaje.

4.3.1.5. M.5 bushcraft – stavba nouzového přístřešku a práce s uzly

místo:

Volné prostranství v blízkosti školy

pomůcky:

Vázací materiál (lana a provazy), prostředky ke stavbě přístřešků (různé druhy plachet, celt a stanových dílců), pláštěnky a ponča, přenosný filtr na vodu, PET láhev s vodou, sklenice.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Hlavním cílem tohoto stanoviště je názorně žákům předvést jakými způsoby lze rychle a v nouzových podmínkách v přírodním prostředí zbudovat dočasný přístřešek a zajistit si tak tepelný komfort. Názorně demonstrujeme rozdíly mezi jednotlivými materiály a technologiemi a ukazujeme jejich výhody i nevýhody pro účel zbudování improvizovaného přístřešku a pobyt v přírodě. Pro lepší možnost individuálnějšího přístupu žáky rozdělíme do dvou skupin, z nichž jedna dostane za úkol práci s uzly (upevnit kus provazu k napnutému lanu co nejpevněji), druhá sleduje výklad o budování přístřešků. Po uplynutí potřebné doby zaměstnání pro obě skupiny vyměníme, zároveň zhodnotíme kvalitu a pevnost předvedených uzlů a ukážeme 1–2 nejběžnější a nejrychleji připravitelné uzly, které lze v nouzových podmínkách bez větších potíží uvázat.

doplňující aktivita:

V případě zájmu a volného času (stačí cca 3–5 minut) můžeme žákům prostřednictvím jednoduchého experimentu názorně předvést účinnost přenosného filtru na vodu, který našroubujeme na hrdlo běžné PET láhve a tlakem z ní přefiltrujeme vodu do sklenice, ve které lze dobře vidět výslednou čistotu vody. Pro větší „efekt“ lze vodu obarvit potravinářským barvivem či rozpustit v láhvi pár hrudek zeminy, které spolehlivě zakalí a znečistí vodu.

4.3.1.6. M.5B poznávání zvířat a jejich stop**místo:**

Volná místnost školní družiny

pomůcky:

Televizní obrazovka či projektor, reproduktory, několik sad papírových kartiček s motivem zvířecích stop, přenosný filtr na vodu, PET láhev s vodou, sklenice.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Žáky rozdělíme do více skupin a podle počtu sad kartiček pexesa je usadíme ke stolům, u kterých následně samostatně hrají pexeso a jeho prostřednictvím se seznamují s tvary zvířecích stop. Zbylým skupinám žáků promítáme vědomostní a poznávací kvíz zaměřený na běžně žijící zvířata v přírodě ČR, jejich vzhled, zvuky a stopy. Po uplynutí poloviny doby určené tomuto stanovišti, skupiny vyměníme – tj. kdo hrál pexeso, ten se účastní poznávacího kvízu a naopak.

doplňující aktivita:

V případě zájmu a volného času (stačí cca 3–5 minut) můžeme žákům krátce ukázat účinnost přenosného filtru na vodu formou experimentu, který je popsán u stanoviště M.4 – viz výše.

4.3.1.7. M.6 transport zraněného**místo:**

Volný prostor před školou / Školní chodba

pomůcky:

Plátěná vojenská nosítka.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Hlavním cílem tohoto stanoviště je prostřednictvím týmové spolupráce a vzájemné pohybové koordinace dopravit vybraného figuranta na určené místo. Žáky rozdělíme do trojic a poté vyzveme, aby ze své skupiny vybrali „zraněného“, který musí být donesen na místo určení bez toho, že by ztratil rovnováhu na nosítkách při transportu. Pokud zajistíme více nosítek, lze tuto aktivitu pojmout i jako soutěž týmů. Zároveň zdůrazníme, že se v rámci týmu všichni vystřídají, tj. každý si vyzkouší místo předního a zadního nosiče i „zraněného“.

doplňující aktivita:

V případě, že při realizaci aktivity zbývá dostatek volného času, lze doplňkově alternovat způsob transportu zraněného za metodu „stoličky z rukou“ ve trojici, kdy si dva nosiči stoupnou proti sobě, nejprve každý natáhne svou levou ruku a pravou pokrčenou rukou se chytí svého lokte. Poté se volnou dlaní své natažené levé ruky každý z nosičů chytne pokrčeného lokte druhého zachránce. Na vzniklou „stoličku“ se poté posadí zraněný. Postupně si všichni členové skupiny vymění místa.

4.3.1.8. M.7 skákání v pytli na čas**místo:**

Volný prostor před školou / Školní chodba

pomůcky:

Skákací pytle (případně jutové), píšťalka a stopky, blok na zapisování.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Cílem stanoviště je soutěžní formou prověřit fyzické a motorické dovednosti jednotlivých žáků – ve vymezené dráze musí každý z účastníků překonat určenou trasu v co nejkratším čase. Pro možnost lepších výkonů zajistíme více pytlů na skákání, aby se mohl každý účastník před začátkem svého měřeného výkonu dostatečně roztrénovat. Na závěr sdělíme výsledné časy.

doplňující aktivita:

Jako doplňující aktivitu přímo navazující na skákání v pytlích určené trase lze využít další soutěž v rozmanitých formách pohybu na čas – např. „žabí skoky“ (tj. skok ze dřepu snožmo vpřed) či „kachní chůzi“ (tj. chůze vpřed ve dřepu na pokrčených nohách). I zde můžeme na závěr sdělit výsledné časy.

4.3.1.9. M.8 překážková dráha

místo:

Volný prostor za školou (park) / Školní tělocvična

pomůcky:

Dopravní kužely, sada stavitelných překážek, volitelné sportovní vybavení, píšťalka, stopky, zápisník a psací potřeby.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Zadáním tohoto stanoviště je sportovně-soutěžní formou prověřit úroveň fyzické zdatnosti a motorických schopností žáků během zdolávání překážkové dráhy. Při přípravě překážkové dráhy dbáme na to, aby byla stanoviště dostatečně daleko od sebe, aby byl směr překážkové dráhy všem srozumitelný a v ideálním případě pro každou třídu zkusmo proběhneme a u každé překážky předvedeme její správné překonání. Velice důležité pro hladký průběh překážkové dráhy je, aby měl instruktor alespoň jednoho pomocníka, který bude v průběhu pomáhat s nápravou posunutých a pobořených překážek. V případě, že se aktivita bude realizovat ve školní tělocvičně, můžeme překážky zpestřit sportovním náčiním (např. švédská bedna, kruhy, hrazda, medicinbaly, žíněnky atd.). Před časově měřeným pokusem umožníme zájemcům proběhnutí dráhy „nanečisto“. Pokud ve skupině stihneme překážkovou dráhu v čase, který umožňuje opravné pokusy, můžeme uskutečnit opětovné proběhnutí překážkové dráhy. Chceme-li aktivitu zařadit do celoškolské soutěže, zapsané časy využijeme při závěrečném vyhodnocení úspěšnosti tříd a jednotlivců.

doplňující aktivita:

V případě zbývajících času po překonání překážkové dráhy všemi účastníky, můžeme zařadit jednoduché úpolové hry ve dvojicích, jejichž cílem je prověřit fyzickou zdatnost a

překonat vytrvalostí a silou protivníka. Nejjednodušší formou je „přetlačovaná“, kdy oba účastníci stojí proti sobě, dotýkají se dlaněmi a mají za úkol (bez jakéhokoliv pohybu nohou z místa) přetlačit soupeře. Tuto „přetlačovanou“ můžeme navíc pojmut i jako turnaj a vítěze jednotlivých dvojic následně postavit proti sobě ve druhém kole a tak dále až do finále.

4.3.1.10. M.9 hod míčem na cíl

místo:

Volný prostor před školou / Školní tělocvična

pomůcky:

Kriketové míčky (případně tenisové), měrné pásmo, taneční obruče.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Cílem tohoto stanoviště je prověřit u žáků kombinaci pohybové koordinace, jemné motoriky, přesnosti a odhadu vzdálenosti při hodu na vzdálený cíl. Měrným pásmem vyznačíme vzdálenost 5 metrů (u starších žáků můžeme i 10 metrů) a v požadované vzdálenosti položíme na zem velkou taneční obruč, která zde zastává roli terče. Před samotným házením je velmi potřebné, aby se každý žák náležitě rozcvičil, případně může instruktor uskutečnit rozcvičku se všemi žáky společně. Po rozcvičení umožníme všem žákům 1–3 hody nanečisto pro natrénování a pro zlepšení odhadu vzdálenosti hodu. Pro samotný hod na cíl má každý žák celkem tři pokusy. Pro získání dobrých návyků pro atletické disciplíny zároveň důsledně dbáme na to, aby při hodu nedošlo k přešlapu nohou za vymezenou čáru označující místo odhozu. Primární zaměření aktivity je na hod kriketovým míčkem, nicméně pokud je nutné aktivitu realizovat uvnitř prostor školy, volíme míček tenisový, který nepoškodí povrch tělocvičny.

doplňující aktivita:

V případě, že všichni žáci stihnou své hody s velkou časovou rezervou, můžeme aktivitu doplnit hodem na vyšší vzdálenost, tj. 10–15 metrů, kdy opět nejprve žákům umožníme zkušební hod, který usnadní korekci při získávání správného odhadu vzdálenosti hodu na vzdálenější cíl.

4.3.2. Skupina „Starší“ žáci 5.–8. tříd

4.3.2.1. V.1 prezentace Hasičského záchranného sboru

místo:

Prostory požární stanice Nová Paka

pomůcky:

Vybavení hasičského výjezdového vozu, ochranné požární oděvy a helmy, proudnice, přenosné hasící vybavení různých velikostí a konstrukcí.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Dané stanoviště je kompletně v pravomocích příslušníků HZS a slouží především jako prezentace a demonstrace používaného vybavení a techniky. Důraz je kladen na názornost, možnost vyzkoušet si na vlastní kůži některé z pomůcek (např. helmy, ochranné oděvy, hasící přístroje) a propojení ukázek s teoretickými znalostmi ohledně požární ochrany, které jsou ve škole opakovány ve formě cvičení požárních poplachů a každoročního preventivního programu „Hasík“ pořádaného přímo HZS.

doplňující aktivita:

Zde se prostor přímo nabízí pro dotazy žáků ohledně pracovní náplně příslušníků HZS a náročnost výběrového řízení. V případě zájmu zúčastněných je možnost například zorganizovat skupinový běh s hasičskou proudnicí a její správné propojení jako při skutečném zásahu. Pro větší sportovní dojem lze měřit etapový čas všem zúčastněným skupinám, které v průběhu sportovně-projektového dne stanoviště navštíví.

4.3.2.2. V.2 lehká atletika

místo:

Atletický stadion a běžecká dráha

pomůcky:

Měrné pásmo, píšťalka a stopky, vrhací koule, sada běžeckých překážek, hrábě na uhrabání písku v doskočišti, blok na zapisování, lano.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Zadáním tohoto stanoviště je sportovní formou prověřit zdatnost a fyzické schopnosti žáků prostřednictvím výběru několika disciplín lehké atletiky. Jejich množství přímo závisí na množství instruktorů přítomných na stanovišti – skok do dálky, vrh koulí, překážkový běh. Pokud je přítomen dostatečný počet instruktorů, lze všechny disciplíny provádět v menších skupinkách souběžně, aby se předešlo časovým ztrátám. V opačném případě lze počet úkolů omezit. Pokud zamýšlíme pojmout celý sportovně-projektový den jako soutěž, pečlivě zapisujeme výsledky všech zúčastněných pro pozdější bodové vyhodnocení.

doplňující aktivita:

V případě, že zbude více času a nikdo ze žáků nemá zájem o opakované pokusy pro zlepšení svých výkonů u jednotlivých disciplín, rozdělíme skupinu na dvě stejně početné poloviny a začleníme klasickou disciplínu z těžké atletiky – tj. přetahování dvou skupin lanem. Kládeme důraz především na zřetelné a jasné vymezení dělících čar, jejichž překročení znamená prohru a bod pro soupeře.

4.3.2.3. V.2B překonávání překážek – hra „Most“

místo:

Prostory školní chodby / Sportovní hala

pomůcky:

Sada běžných školních židlí na sezení, skákací pytle (případně jutové), píšťalka a stopky

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Zadáním aktivity na tomto stanovišti je zábavnou formou prověřit pohybovou koordinaci žáků, schopnost skupinové spolupráce kolektivu a také komunikační dovednosti. Na začátku aktivity požádáme každého účastníka, aby si vzal jednu židli, přemístil se s ní na start a tam si na židli vylezl a postavil se na ni. Následně sdělíme cíl, kterým je, přemístit celou skupinu stojící na židlích do vymezeného cíle, přičemž je zakázáno vydávat jakékoliv hlasité zvuky a komunikovat lze pouze nonverbálně. Každé židli se musí v průběhu „stavění mostu“ někdo dotýkat (nohou či rukou), přičemž na jedné židli může být lidí více. Komu by hrozila ztráta rovnováhy, ten může ze židle slézt, krátce si odpočinout a poté opět pokračovat ve svém snažení. Za jakýkoliv hlasitý zvuk (i při manipulaci se židlemi) lze jako trestný krok skupině jednu židli odebrat. Aktivita je u konce teprve až se podaří všechny členy skupiny přemístit do cíle.

doplňující aktivita:

Pokud se žákům ve skupině podaří splnit úkol s velkou časovou rezervou, lze uspořádat individuální závod ve skákání v pytlích, kde vymezené dráze musí každý z účastníků překonat určenou trasu v co nejkratším čase. Pro možnost lepších výkonů zajistíme více pytlů na skákání, aby se mohl každý účastník před začátkem svého měřeného výkonu dostatečně roztrénovat.

4.3.2.4. V.3 ošetření a transport zraněného

místo:

Volný prostor u atletického stadionu / Školní chodba

pomůcky:

Vojenská plátěná nosítka, obvazový materiál, škrtidla.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Cílem tohoto stanoviště je prověřit schopnosti vzájemné spolupráce a praktických dovedností ze zdravotní péče. Žáky rozdělíme do trojic, přičemž úkolem každé trojice je jednoho ze svých členů („figuranta“) do místa cílového určení pomocí nosítek. Oproti obdobné aktivitě u „menších dětí“, zde dbáme na co nejšetrnější manipulaci se zraněným (už od chvíle, kdy je na nosítka nakládán zbylými členy své trojice) a spíše než na rychlost se zaměřujeme na správnou techniku přesunu. Po překonání určené trasy se v roli „figuranta“ střídá další člen a skupina se vrací na start. Ve třetím běhu je „figurantem“ poslední z trojice. V cíli aktivita pokračuje praktickým nácvikem obvazování poraněných končetin a přikládání škrtidla na tlakové body na těle. Pokud disponujeme více nosítky a instruktory, lze provádět nácvik transportu více trojicemi souběžně, což poskytne více času na nácvik obvazových technik a škrtidel. [13]

doplňující aktivita:

V případě, že při realizaci aktivity zbývá dostatek volného času, lze doplňkově alternovat způsob transportu zraněného za metodu „stoličky z rukou“ v trojici, kdy si dva nosiči stoupnou proti sobě, nejprve každý natáhne svou levou ruku a pravou pokrčenou rukou se chytí svého lokte. Poté se volnou dlaní své natažené levé ruky každý z nosičů chytne pokrčeného lokte druhého záchránce. Na vzniklou „stoličku“ se poté posadí zraněný. Postupně si všichni členové skupiny vymění místa.

4.3.2.5. V.4 bushcraft – rozdělování ohně křesadlem a práce s uzly**místo:**

Lesní prostranství s atletickým stadionem / Zastřešený vchod do školy

pomůcky:

Sada funkčních křesadel, plechová víčka od zavařovacích sklenic, papír březová kůra, jemné dřevo na podpal, kbelík s vodou na uhašení.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Hlavním cílem tohoto stanoviště je názorně žákům předvést jakými způsoby lze v nouzových podmínkách v přírodním prostředí rozdělat oheň pomocí křesadla a za využití

rozličných běžně dosažitelných hořlavých materiálů vhodných k tomuto účelu. Velký důraz klademe na bezpečnost a dodržování pokynů požární ochrany – tj. oheň rozděláváme na čistém podkladu a ohnisko zakládáme pouze na k tomuto účelu připraveném plechovém víčku od zavařovací sklenice. Z bezpečnostních důvodů je při této aktivitě nezbytný neustálý dohled instruktora a přítomnost kbelíku s vodou k případnému uhašení plamenů. Pro lepší možnost individuálnějšího přístupu žáky rozdělíme do dvou skupin, z nichž jedna dostane za úkol práci s uzly (upevnit kus provazu k napnutému lanu co nejpevněji), druhá sleduje výklad o budování přístřešků. Po uplynutí potřebné doby zaměstnání pro obě skupiny vyměníme, zároveň zhodnotíme kvalitu a pevnost předvedených uzlů a ukážeme 1–2 nejběžnější a nejrychleji připravitelné uzly, které lze v nouzových podmínkách bez větších potíží uvázat.

doplňující aktivita:

V případě zájmu a volného času (stačí cca 3–5 minut) můžeme žákům prostřednictvím jednoduchého experimentu názorně předvést účinnost přenosného filtru na vodu, který našroubujeme na hrdlo běžné PET láhve a tlakem z ní přefiltrujeme vodu do sklenice, ve které lze dobře vidět výslednou čistotu vody. Pro větší „efekt“ lze vodu obarvit potravinářským barvivem či rozpustit v láhvi pár hrudek zeminy, které spolehlivě zakalí a znečistí vodu.

4.3.2.6. V.4B bushcraft – maskování a stavba nouzového přístřešku

místo:

Lesní prostranství s atletickým stadionem / Školní družina

pomůcky:

Vázací materiál (lana a provazy), prostředky ke stavbě přístřešků (různé druhy plachet, celt a stanových dílců), pláštěnky a ponča, voda a bahno, korkové zátky, zapalovač, papírové utěrky, kbelík s vodou a mýdlo na umytí rukou, přenosný filtr na vodu.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Hlavním zadáním aktivity je seznámit žáky s rozdílnými způsoby maskování v přírodě a praktickému vyzkoušení budování improvizovaného přístřešku pro zajištění tepelného komfortu. Žáky rozdělíme do dvou polovin, kterým následně vysvětlíme zadání – první polovina bude rozdělena na menší skupinky (vždy 3–4 žáci), z nichž každá dostane si musí vybrat vhodné místo pro stavbu přístřešku, načež je jí přidělen jeden kus celtu a několik kusů provazu, z nichž mají během časového limitu vytvořit přístřešek, do kterého se každá skupina musí vejít. Zatímco polovina třídy samostatně zhotovuje přístřešky, druhé polovině instruktor názorně ukazuje různé varianty maskování obličeje (barvy, bahno a saze vytvořené zuhelnatěním korkové zátky nad zapalovačem). Zájemci si pak toto maskování mohou vyzkoušet – dbáme zvýšené obezřetnosti při manipulaci se zapalovačem (obsluhují jej zásadně

instruktor), aby nedošlo k popálení. Při zakrývání kontur obličeje připomeneme i nutnost maskování periferních částí hlavy (uši, krk, oční víčka). Po uplynutí poloviny času určeného pro tuto aktivitu se obě poloviny třídy vystřídají, ještě před samotným střídáním instruktor vyzkouší konstrukci a pevnost samostatně zbudovaných přístřešků. Před odchodem ze stanoviště necháme všechny žáky, aby si mohli dostatečně umýt ruce (ten, kdo nechce mít po zbytek dne na obličeji „maskování“, může si umýt i obličej).

doplňující aktivita:

V případě zájmu a volného času (stačí cca 3–5 minut) můžeme žákům krátce ukázat účinnost přenosného filtru na vodu formou experimentu, který je popsán u stanoviště V.4 – viz výše.

4.3.2.7. V.5 prezentace Armády České republiky

místo:

Školní dvůr / Volná místnost školní družiny

pomůcky:

Osobní vybavení jednotlivce dle standardů AČR, ochranné pomůcky, balistický nosič plátů, helma, taktický batoh, chrániče, zajištěné a vybité střelné zbraně dle jednotlivých vojenských specializací.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Toto stanoviště je kompletně v dikci příslušníků AČR, průběh zadání stanoviště vychází ze standardů vládního programu POKOS. Hlavním zadáním je seznámit žáky s běžně užívaným vybavením moderního vojáka a umožnit zájemcům si toto vybavení vyzkoušet. Vzhledem k bezpečnostním pokynům není možné žáky rozdělovat na samostatně působící skupinky a veškerá prezentace by tak měla probíhat frontální metodou a najednou, aby měl instruktor vždy kontrolu nad děním a mohl adekvátně reagovat a směřovat či upravovat svůj výklad.

doplňující aktivita:

Zde je především prostor pro dotazy žáků ohledně pracovní náplně, přijímacího řízení a každodenní rutiny příslušníků AČR. Prostor pro dotazy ponecháváme zcela na zájmu žáků, podle toho, co je nejvíc zaujalo v průběhu prezentace. Pokud se aktivita realizuje uvnitř školní místnosti, může být výklad doplněn i o promítání záběrů a ukázek z různých cvičení a akcí AČR.

4.3.2.8. V.6 překážková dráha a hod granátem na cíl

místo:

Volné prostranství v blízkosti atletického stadionu / Školní dvůr

pomůcky:

Sada vytyčovacích kolíků, provázek, cvičné gumové granáty, šátky.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Hlavním cílem tohoto stanoviště je komplexně prověřit motorické a pohybově-koordinační dovednosti žáků v průběhu překonávání vymezené překážkové dráhy a následně též jejich fyzickou zdatnost a přesnost při vrhu cvičným granátem na cíl. Toto stanoviště by mělo disponovat alespoň dvěma instruktory, z nichž jeden dohlíží na dodržování časových i prostorových rozestupů mezi žáky při překonávání překážkové dráhy, druhý pak poskytuje instrukce a ověřuje výsledky na stanovišti vrhu granátem. Překážky vymezíme tak, že část dráhy, která bude překonávána během pouze ukážeme, úseky, ve kterých je třeba pohybovat se plazením těsně u země vymezíme vytyčovacími kolíky, mezi které v dostatečné výšce vypneme kusy provázku, a úseky, jež je třeba překonávat skokem vymezíme obdobně, pouze umístíme provázek výše. Žáky rozdělíme do dvojic, ve kterých budou společně překonávat překážky (vždy jeden překonává, druhý kontroluje, zda překonává překážky správným způsobem). Při úvodních instrukcích zdůrazníme, že hlavním cílem překážkové dráhy není nezbytně rychlost, ale technicky správné překonání všech překážek bez chyb a fyzického dotknutí se překážek. V závěrečné etapě při hodů granátem poskytneme vždy 1–2 hody nanečisto před samotným pokusem „naostro“. I tuto etapu zdolávají žáci ve dvojici, kdy nejprve jeden vrhá a druhý mu následně vrací granáty zpět, poté se oba vystřídají.

doplňující aktivita:

V případě dostatečné časové rezervy využijeme toho, že žáci byli již v úvodu aktivity na stanovišti rozdělení do dvojic. Jednomu ze dvojice zavážeme oči, druhý ze skupiny ho poté musí svými instrukcemi provést požadovanou trasou (aniž by jej však vedl fyzicky). Pro ztížení obtížnosti můžeme trasu vést i částí úseků překážkové dráhy a koncipovat ji např. jako slalom mezi překážkami. Po doražení do cíle se role obou členů dvojice vymění.

4.3.2.9. V.6B tichý pohyb – hra „Tichošlápek“**místo:**

Školní chodba / Sportovní hala

pomůcky:

Šátky, dopravní kužely.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Cílem hry je nepostřehnutě překonat vymezený prostor. Žáky rozdělíme na menší skupiny (čím menší počet žáků ve skupinách, tím lépe) a ke každé z nich přidělíme jednoho instruktora. Skupiny od sebe musí být dostatečně daleko, aby se navzájem nerušily a nekazily si hru. Z každé skupiny vybereme „naslouchače“, kterému zavážeme šátkem oči a otočíme ho čelem ke zbytku skupiny. Zbytek žáků se vzdálí na vzdálenost minimálně 10–15 metrů od „naslouchače“, přičemž jejich zadáním je zcela bez hluku a mluvení dojít (chůze je nejvyšší povolená rychlost pohybu) na místo „naslouchače“ a zaujmout jeho místo. Vždy, když „naslouchač“ svým sluchem postřehne jakýkoliv podezřelý pohyb, ukáže tím směrem poslepu prstem. Na správnost směru, kterým „naslouchač“ ukazuje, dohlíží instruktor, který stojí „naslouchači“ bezprostředně za zády. V případě označení „naslouchačem“, se každý člen skupiny, na kterého „naslouchač“ ukázal, vrací na start a začíná znovu. Ten, kdo dojde k „naslouchači“ bez povšimnutí jako první, dotkne se ho rukou a zaujme jeho místo v dalším kole hry.

doplňující aktivita:

V případě dostatečné časové rezervy využijeme toho, že žáci byli již v úvodu aktivity na stanovišti rozdělení do dvojic. Jednomu ze dvojice zavážeme oči, druhý ze skupiny ho poté musí svými instrukcemi provést požadovanou trasou (aniž by jej však vedl fyzicky). Na trase můžeme např. vymežit překážky a místa, na která se nesmí šlápnout dopravními kužely či dalšími nevyužitými šátky a koncipovat ji např. jako slalom mezi překážkami. Po doražení do cíle se role obou členů dvojice vymění.

4.3.2.10. V.7 prezentace Policie České republiky

místo:

Školní dvůr / Volná místnost školní družiny

pomůcky:

Inventář hlídkového policejního vozidla, osobní vybavení příslušníků PČR, ochranné a bezpečnostní pomůcky, donucovací prostředky, zajištěné a vybité střelné zbraně, speciální brýle omezující výhled.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Stejně jako u ostatních stanovišť prezentujících složky IZS ponecháváme veškerou organizaci čistě v dících příslušníků PČR, kteří žáky seznámí s různými aspekty policejní činnosti, rozdílů mezi odvětvími práce policie a předvedou nejrůznější druhy běžně užívaného vybavení. Podle počtu policistů je možné stanoviště rozdělit na dílčí úseky, což umožní lepší organizaci a využití časové dotace pro demonstraci práce PČR. Žáci se zároveň mohou přítomných policistů ptát na zajímavosti a detaily z jejich profesního života, fyzické i psychické náročnosti povolání a řady různých speciálních profesně-vzdělávacích kurzů. Při prezentaci

střelných zbraní je kladen extrémní důraz na bezpečnost všech přítomných a tyto bezpečnostní zásady jsou opakovaně připomínány i žákům. Stejný důraz na bezpečnost je kladen i při ukázkách užití donucovacích prostředků při zadržení osoby podezřelé ze spáchání trestného činu.

doplňující aktivita:

Po zkušenostech z jiných osvětově-vzdělávacích programů PČR na škole je možné zařadit oblíbenou aktivitu „opilcova chůze“, kdy si žáci postupně vyzkoušejí pohled skrz speciální brýle, které omezují výhled a svým dojmem z pohledu skrz imitují to, co vidí člověk pod vlivem vypitého alkoholu. Těchto brýlí je více druhů, což dobře umožňuje poukázat na rozdílný vliv na vnímání i motoriku člověka v závislosti na množství požitého alkoholu. Následně žákům určíme krátkou trasu, kterou mají překonat co nejpřímější chůzí.

4.3.2.11. V.7B úpolová cvičení s prvky sebeobrany

místo:

Volná místnost školní družiny / Sportovní hala

pomůcky:

Žiněnky.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Úkolem tohoto stanoviště je seznámit žáky s nejběžněji užívanými postupy při sebeobraně jednotlivce – udržení bezpečné vzdálenosti, vyhodnocení rizika, asertivita, hmaty, kopy a údery. Žáky rozdělíme do dvojic a před instruktáží každé techniky instruktorem a jedním dobrovolníkem v roli „figuranta“ je požádáme, aby se posadili na zem a mohli dobře vidět. Po instruktáži a vysvětlení techniky pak všechny dvojice tuto techniku nacvičují – obzvláštní důraz je kladen na bezpečnou vzdálenost cvičících, zprvu pomalé a bezpečné tempo cvičení, správnou vzájemnou spolupráci a pohybovou koordinaci ve dvojicích. Po uplynutí vymezeného času se „role“ ve dvojici střídají, aby si techniku vyzkoušeli oba dva. Následuje opět posazení na zem a instruktáž další techniky.

doplňující aktivita:

V případě zbývajícího času můžeme zařadit jednoduché úpolové hry ve dvojicích, jejichž cílem je prověřit fyzickou zdatnost, vytrvalost, hbitost a pohybovou koordinaci. Mezi variantami je „přetlačovaná“, kdy oba účastníci stojí proti sobě, dotýkají se dlaněmi a mají za úkol (bez jakéhokoliv pohybu nohou z místa) přetlačit soupeře. Další variantou je „tref se – uхни“, kdy oba cvičící klečí proti sobě a před sebou mají položené dlaně obou svých rukou. Je určeno, kdo ze dvojice začíná, přičemž jeho úkolem je jednou, druhou či oběma rukama trefit jednu, či obě ruce soupeře, který musí tomuto výpadu uhnout. Po každém pokusu se

vrací oba na původní pozici obou položených dlaní, následuje krátká pauza (cca 3 vteřiny) na koncentraci a poté provádí výpad druhý. Takto postupujeme až do vypršení času.

4.3.2.12. V.8 prezentace Zdravotnické záchranné služby, zdravotně

místo:

Školní dvůr / Školní aula (či jiná učebna s dostatkem volného prostoru)

pomůcky:

Vybavení sanitního vozidla Zdravotnické záchranné služby, přenosné záchranářské batohy, ochranné pomůcky záchranářů, obvazový materiál, pomůcky pro zajištění dýchacích cest, figurína, papírové vědomostní testy, psací potřeby.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Toto stanoviště je čistě v dikci členů ZZS a slouží čistě jako prezentace vybavení, činnosti a pracovní náplně příslušníků ZZS, kteří popíší, jakým způsobem probíhá běžný výjezd posádky záchranného vozidla k případu, množství užívané výstroje a odpoví na dotazy žáků. Důraz je kladen i na připomenutí důležitosti prostředků osobní ochrany jednotlivých záchranářů, aby v průběhu zásahu nebylo ohroženo jejich vlastní zdraví. Další aktivity na stanovišti, tj. nácvik první pomoci a kardiopulmonální resuscitace jsou stejné jako na stanovišti V.8B – viz níže.

doplňující aktivita:

Žáci v průběhu plnění aktivit na stanovišti dostanou vědomostní kvíz s tématem první pomoci (viz příloha), který každá skupina samostatně vyplní. Před odchodem ze stanoviště je kvíz odevzdán instruktorům pro další vyhodnocení. Vyhodnocení odpovědí mohou poté provést jednotliví třídní vyučující v rámci svých tříd, případně je možné ohodnotit správné odpovědi bodově, pokud chceme celý sportovně-projektový den pojmout jako soutěž.

4.3.2.13. V.8B nácvik resuscitace a první pomoci na figurínách

místo:

Školní aula (či jiná učebna s dostatkem volného prostoru)

pomůcky:

Obvazový materiál, pomůcky pro zajištění dýchacích cest, figurína, papírové vědomostní testy, psací potřeby.

časová dotace:

30 minut

metodické pokyny:

Toto stanoviště je v případě účasti příslušníků ZZS kompletně v jejich dikci, hlavním zadáním stanoviště je názorně ukázat a předvést nejdůležitější a nejnezbytnější úkony potřebné k zajištění základních životních funkcí člověka v rámci první pomoci. Vzhledem k náročnosti a obsáhlosti tématu je zapotřebí toto stanoviště obsadit minimálně 3–4 instruktory. Klíčové je rozdělení žáků na menší skupinky (ideálně 3–5 žáků v jedné skupině), v nichž je možné lépe kontrolovat to, jakým způsobem procvičují předváděné úkony – zastavování krvácení, obvazové techniky, kontrola dechu a pulzu, kardiopulmonální resuscitace.

doplňující aktivita:

Žáci v průběhu plnění aktivit na stanovišti dostanou vědomostní kvíz s tématem první pomoci, jež je popsán u doplňující aktivity ke stanovišti V.8 – viz výše.

4.4. Průběh sportovně-projektového dne

V následující části mé diplomové práce přednesu stručný popis obou dvou termínů sportovně-projektového dne, jichž jsem se na ZŠ Komenského v Nové Pace zúčastnila. Tato část nemá ještě za cíl přinést celkové hodnocení sportovně-projektového dne, nicméně i tak vždy zmíním, jak probíhaly činnosti na jednotlivých stanovištích, co se osvědčilo a co mohlo naopak být problémem. Popis činnosti jednotlivých stanovišť vychází ze 3. části diplomové práce („Schéma aktivit a činností“) a pro přehlednost zachovává i stejné pořadí stanovišť a jejich písmenné a číselné zkratky.

4.4.1. Termín 23.6. 2023 (mladší žáci – 1.–4. třída)

Chronologicky první termín sportovně-projektového dne byl již od začátku poznamenán nevyzpytatelností počasí v konkrétním týdnu – v předpovědi počasí stále figurovala možnost deště a až do samotného dne konání, tj. pátku 23.6. 2023 nebylo jasné, zda proběhne „venkovní“ či „vnitřní“ varianta.

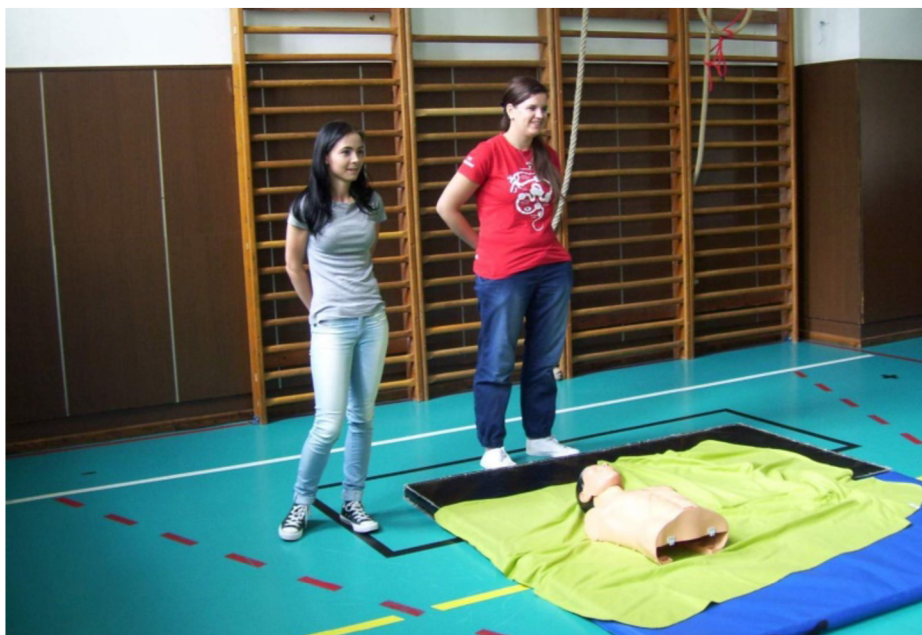
Nakonec bylo rozhodnuto pro pořádání celého sportovně-projektového dne uvnitř prostor školy, neboť v daný den přišlo prakticky až do odpoledne.

M.1 Zdravotnická záchranná služba a zdravotvěda

Toto stanoviště prošlo hned při organizaci nejvíce změnami, protože posádka ZZS se nakonec nemohla do školy vůbec dostavit, o čemž nikdo až do rána daného dne nevěděl. Proto byla zdůrazněna zdravotněvědná část s nácviky resuscitace na figuríně a vyplňování vědomostního kvízu. Kvíz byl oproti kvízu připravenému na druhý termín sportovně-projektového dne (pro starší žáky) zkrácený na polovinu a zahrnoval 14 otázek s různými možnostmi odpovědí.

Drobný zádrhel způsobilo opomenutí zajistit dostatek psacích potřeb. Proto museli žáci plnit kvíz na etapy tak, jak se v menších skupinkách střídali i v nácviku resuscitace na figurínách. Další nedostatky pozorovány nebyly, zpětná vazba žáků i vyučujících byla velmi dobrá a zároveň se ve všech třídách dařilo dodržet časovou dotaci, částečně také díky tomu,

že kvíz si žáci brali s sebou a mohli ho vyplňovat i ve volných chvílích mezi návštěvami dalších stanovišť.



Obrázek 2: M.1 Zdravotnická záchranná služba a zdravotvěda

M.2 Armáda České republiky

Dané stanoviště nevyžadovalo žádné organizační změny, jelikož už v plánovací fázi s ním bylo počítáno především do vnitřních prostor školy. Žáky jednoznačně zaujalo netradiční a „exotické“ vojenské prostředí, zároveň bylo patrné, že instruktor z řad AČR má zkušenosti s prezentací armády před dětským kolektivem v rámci své příslušnosti k oficiálnímu armádnímu programu POKOS. Tempo řeči i ukazování jednotlivých prvků vybavení bylo přiměřené a udrželo pozornost a zájem žáků.

Toto stanoviště vzhledem k velkému množství prezentované výstroje a vybavení (včetně celkem osmi střelných zbraní) přítomnosti profesionálního vojáka v uniformě vzbudilo mezi dětmi velký zájem a u všech tříd bylo přijato velice kladně. Určité obavy, jak zapůsobí tento zážitek na žáky z Ukrajiny (z nichž mnozí skutečně přišli z válečných oblastí), se nenaplnily, a naopak někteří z ukrajinských žáků byli při besedě dokonce nejaktivnější.



Obrázek 3: M.2 Armáda České republiky

M.3 maskování a tichý pohyb

Stanoviště zaměřené na maskování obličejů doznalo vzhledem k vnitřnímu umístění několik změn a omezení – mezi maskovací prostředky nebylo zařazeno bahno (nutnost předejít znečištění vnitřních prostor školy) ani zuhelnatělá korková zátka (potřeba vyhnout se nepříjemnému zápachu kouře uvnitř školy). Veškeré maskování se tak provádělo pomocí speciálních vojenských maskovacích barev v tubách. Navzdory jistým obavám, zda se žáci budou chtít „počmárat“ byl zájem o maskování velký.

Navzdory původnímu omezení rozsahu tohoto stanoviště s cílem vyhnout se nežádaným jevům uvnitř školy, se však tomuto zabránit přesto nepodařilo. Instruktoři žákům důsledně nevysvětlili, že barev je třeba nanášet jen málo, což mělo za následek výrazné „zmazání“ všech dotyčných, ale bohužel taky školních prostor na dalších stanovištích – nejvíce kobereců ve školní družině od zamazaných rukou po malování. Celkově bylo toto stanoviště hodnoceno jako nejproblematictější a nejhůře zorganizované, neboť nebyl přítomen ani dostatek prostředků na řádnou hygienu a umytí. K doplňující aktivitě (hře „Tichošlápek“) nezbyl čas žádné ze zúčastněných skupin.



Obrázek 4: M.3 Maskování obličejů

M.4 protichemická ochrana

V případě stanoviště protichemické ochrany nebyly větší změny nutné a opět velice „exotická“ tematika plynových masek a celotělových obleků dokázala upoutat pozornost žáků. Pořádání sportovně-projektového dne ve vnitřních prostorách školy se zde dokonce ukázalo jako výhoda, neboť eliminovalo hrozbu přehřátí žáků v těžkých gumových pláštěnkách, kterých bylo pro účely tohoto stanoviště zapůjčeno více – naopak plynová maska v dětské velikosti byla pouze jedna.

Jestliže stanoviště dokázalo hned od počátku zaujmout pozornost žáků, bylo u některých skupin o něco těžší udržet jejich pozornost i v průběhu úvodní hromadné instruktáže, která probíhala vždy pro celou třídu najednou, a ne všechny děti tak dostatečně viděly názorné ukázky instruktora, který byl v tomto případě navíc na stanovišti sám. Následné zkoušení masky a pláštěnek však již zájem a zvědavost žáků uspokojilo a u všech skupin bylo přijímáno kladně. Vzhledem k tomu, že samotný instruktor nemohl žáky rozdělit na menší skupiny a vše probíhalo najednou, nestihla žádná ze tříd doplňkovou aktivitu přetahování lanem.

M.5 přístřešky a uzly + M.5B – poznávání zvířat

Zrovna tak jako první popisované stanoviště tohoto sportovně-projektového dne (tj. záchranná služba bez záchranné služby), bylo i toto stanoviště nejvíce poznamenáno přesunem do vnitřních prostor školy. Jelikož v plánovací fázi byla tato možnost nastíněna jen okrajově a čistě teoreticky, vyžádal si tento krok při realizaci značné množství improvizace. Jedním z jejich projevů bylo i spojení námětu dvou stanovišť do jednoho, aby se počet žáků více „rozředil“, tj. polovina každé třídy v úvodní fázi samostatně poznávala zvířata a jejich stopy prostřednictvím tematicky zaměřeného pexesa (více sad vlastní výroby), zatímco zbytek žáků byl rozdělen do dvou skupin, kdy jedna měla za úkol vázání uzlů, druhá pak přípravu

přístřešků. Následně se role obrátily, a tak si všichni žáci postupně vyzkoušeli všechny tři úkoly.

U tohoto stanoviště byla patrná původní skepse instruktora, který musel svůj program měnit doslova na místě a zároveň jej upravovat tak, aby nikdo z žáků zbytečně dlouho nemusel čekat. Také prostory školní družiny nelze nazvat úplně ideálními k tomuto účelu. O to překvapivější však bylo, že se u všech skupin podařilo dodržet nejen časovou dotaci, ale také se stihli všichni u všech disciplín vystřídat, a dokonce bylo zároveň ve všech skupinách dočleněno i doplňkové aktivity, tj. krátkého předvedení vodního filtru k úpravě pitné vody. Celkově bylo toto stanoviště hodnoceno žáky i vyučujícími nejpozitivněji z celého dne.



Obrázek 5: Protichemická ochrana



Obrázek 6: Stavění přístřešků

M.6 přesun zraněného

Nácvik transportu zraněného si vzhledem ke svým požadavkům nevyžádal výrazné změny v pořádání sportovně-projektového dne a vzhledem k tomu, že se pro toto stanoviště nakonec podařilo zapůjčit dvoje plátěná vojenská nosítka, probíhala tato aktivita, kdy byli žáci rozděleni do trojic a ve svých rolích se střídali, velmi svižně a plynule.

Oproti předešlým stanovištím bylo toto více sportovní, což se u dětí setkávalo s pozitivními reakcemi, obzvláště, když jej některé ze tříd (nikoliv však všechny) pojaly jako soutěž týmů a závod trojic o nejlepší čas. V žádné ze tříd se nevyskytly výraznější potíže ani pády z nosítek, oproti dosud popisovaným stanovištím zde panovala uvolněnější nálada, instrukce byly jasné a nedošlo ani ke komunikačnímu šumu. S výjimkou prvních tříd (které byly z celého sportovně-projektového dne nejpočetnější) zde všechny třídy stihly i doplňkovou aktivitu, jíž byl přenos zraněného na stoličce z rukou, přestože pro mnohé z dětí se jednalo o fyzicky velmi namáhavou činnost.



Obrázek 8: M.6 Přesun zraněného_2



Obrázek 7: M.6 Přesun zraněného_1

M.7 skákání v pytlích

Ani realizace aktivit na tomto stanovišti si nevyžadovala přílišné změny a navíc se jednalo o aktivitu mladším žákům velice dobře známou a oblíbenou, tj. skákání v pytlích na čas. Jelikož prostory školní chodby byly poměrně omezené, podléhala tomuto omezení i délka soutěžní trasy. Díky tomu, že bylo opatřeno pytlů na skákání, mohli se všichni účastníci roztrénovat a hned po skončení měřeného pokusu svého předchůdce zahájit svůj pokus.

Již ze samé podstaty této aktivity bylo očekávatelné, že proběhne velice rychle a bez velkých časových prodlev – v některých třídách nebylo ani zapotřebí úvodního vysvětlení pravidel, neboť se jednalo o aktivitu, kterou každý dobře znal. Díky tomu byla také přijímána kladně a poskytla příjemnou protiváhu k jiným, více „vojenským“. Všechny třídy také splnily úkol z tohoto stanoviště s dostatečnou časovou rezervou, a tak zbyl čas i na doplňující aktivitu – přesun na čas pomocí tzv. „žabích skoků“ a „kachní chůze“. I navzdory tomu, že podlaha školní chodby neposkytovala stejně bezpečný prostor pro skákání, jako trávník školního dvora, nedošlo k žádným případům uklouznutí, kolizí ani pádů.

M.8 překážková dráha

Přípravu stanoviště překážkové dráhy bohužel poznamenaly organizační problémy, které nikdo z dotyčných nepředvídal – byť bylo počítáno s alternativním dějištěm pro případ špatného počasí v prostorách sportovní haly, nikdo z organizátorů nevěděl o tom, že v daný den v hale probíhají sportovní závody, a proto nelze její prostory využít. Improvizovaně bylo tedy rozhodnuto, že se překážková dráha uskuteční na školní chodbě, byť tento prostor nebyl pro tento účel ideální, navíc již byla velká část chodeb využity jinými aktivitami. Vzhledem k prostorovému omezení (nemožnost zatačení a využití některých částí vybavení sportovní haly) byly místo některých překážek určeny alternativní, které lépe odpovídaly omezeným množnostem.

Přesto se však podařilo překážkovou dráhu připravit, byť ne podle schématu, jako by tomu bylo venku či v tělocvičně. Zájem žáků tato změna však nesnížila a všechny třídy se této aktivity zúčastnily se značným zájmem, který podpořila i možnost soutěžní varianty, kdy byly zaznamenávány časy všech soutěžících z každé třídy. Stejně jako v případě soutěže ve skákání v pytlicích, ani zde nedošlo k pádům či kolizím a jediné výhrady směřovaly na stísněnější prostory školní chodby, které zároveň bránily rychlejším opravám spadlých či posunutých překážek. Doplnující aktivitu ve formě úpolových her již se nebylo kde realizovat, a tak tato alternativa nebyla žákům ani nabídnuta.

M.9 hod na cíl

I poslední popisované stanoviště bylo při své přípravě poznamenáno stejným problémem jako předcházející stanoviště překážkové dráhy, tj. nemožností připravit zde prováděné aktivity ve sportovní hale. Zároveň zde již nezbyly ani žádné volné prostory školních chodeb (vyjma přízemí, kde probíhaly všechny aktivity této části sportovně-projektového dne, se ve zbytku školních prostor normálně vyučovalo) a tak nezbylo než v rámci improvizace využít prostory školních šaten, přestože to bylo pro přípravu tohoto stanoviště z logiky věcí dosti omezující.

Nečekané změny, které zasáhly do příprav tohoto stanoviště byly patrné i z dojmů zúčastněných žáků – ptali se, proč se má házet na cíl zrovna v šatně, byli tímto prazvláštním „sportovním prostředím“ překvapeni a řada z nich se nedokázala patřičně soustředit. Značný zmatek se následně ukázal při přestávkách, kdy do šaten chtěli vstoupit žáci z vyšších tříd, kteří se v daný den sportovně-projektového dne neúčastnili a o nekonvenčním využití prostor školní šatny nevěděli. V omezených a úzkých prostorách školní šatny navíc nebylo možné dodržet původní koncept hodu do středu obruče (hrozilo by zakutálení míčku pod skříňky) a tak byl místo toho tenisový míček házen do koše. I tak se však zakutálení míčku pod skříňky nepodařilo zabránit, a to zpomalilo celkové tempo plnění úkolu. Celkové dojmy žáků ze stanoviště byly vlivem těchto změn značně rozporuplné.

4.4.2. Termín 26.6. 2023 (starší žáci – 5.–8. třída)

Pokud bylo v případě prvního termínu sportovně-projektového dne počasí nevyzpytatelné a postaralo se o několikero překvapení, o pouhé tři dny později, tj. v pondělí 26.6.2023 bylo počasí velmi příjemné, slunečné a jednoznačně vhodné pro uspořádání tzv. „venkovní varianty“ sportovně-projektového dne, což všichni vyučující i instruktoři přijímali po předchozích dojmech z předešlého termínu s velkým povděkem.

Sportovně-projektový den tak byl celý pořádán přesně podle původních plánů a po celý den nepřišel žádný výkyv počasí, který by nečekaným způsobem zasáhl do organizace s výjimkou nepoměrně většího tepla, než jaké panovalo u předchozího termínu sportovně-projektového dne. V dopoledních hodinách vystoupala okolní teplota ke 30 stupňům Celsia, což ovlivnilo fyzickou náročnost některých sportovních disciplín.



Obrázek 9: Mapa stanovišť

V.1 Hasičský záchranný sbor

Stanoviště věnované práci a činnosti HZS bylo podobně jako při loňském ročníku precizně připraveno a odehrávalo se v prostorách místní požární stanice vzdálené cca 1 kilometr od prostor školy. Díky tomu, že novopačtí hasiči sami pořádají osvětově-vzdělávací akce pro veřejnost, byli pro účely popisovaného sportovně-projektového dne dobře zařízeni a veškerá organizace činnosti přesně odpovídala původním návrhům a nevyžadovala žádné operativní změny v průběhu konání celé akce – největší obavy z případných změn pramenily v možnosti, že by byli zrovna hasiči odvoláni k případu a stanoviště by muselo být dočasně uzavřeno.

Případné obavy z požárního poplachu se však za celé pondělní dopoledne nenaplnily, a tak se mohla trojice příslušníků HZS nerušeně všem přítomným žákům předvést individuální vybavení jednotlivce a nejčastěji užívané pomůcky a prostředky. Jelikož má město Nová Paka dlouhou tradici Sboru dobrovolných hasičů (SDH), který je přímo integrován v místní požární stanici, je toto prostředí pro řadu žáků důvěrně známé i díky četným hasičským závodům, jichž se účastní i děti a mládež. Právě proto – a také díky úzké spolupráci se školou formou preventivních programů pro děti – bylo toto stanoviště velmi pozitivně přijímáno, žáci si vyzkoušeli nácvikové úkony i řadu teoretických otázek. Výhrady ani problémy nebyly pozorovány u žádné ze skupin, množství obsahu na stanovišti bylo tak velké, že na doplňující aktivitu sestávající z běhu s hasičskou proudnicí nezbyl žádné ze skupin čas.



Obrázek 10: Hasičská záchranná služba

V.2 lehká atletika

Pro organizaci celého stanoviště byly velice důležité náležitě prostory a jejich včasná příprava, a tak musela být skupina instruktorů připravena v prostorách městského atletického stadionu s větším časovým předstihem než u některých jiných stanovišť, což ještě umocnila vzdálenost cca 1 kilometru od školy (v těsné blízkosti požární stanice – viz výše) a množství pomůcek, které bylo třeba rozmístit a připravit.

Větší množství lehkootletických aktivit na tomto stanovišti (tj. skok do dálky, vrh koulí a překážkový běh) vzbuzovalo jisté obavy z toho, zda všechny skupiny během své časové dotace 30 minut stihnou všechny úkony, nicméně zde výborně zafungoval tým instruktorů, kteří dokázali čas efektivně využít, a tak se jednotlivé disciplíny plnily bez časových prostoje, každé skupině bylo srozumitelně a názorně vysvětleno zadání a pravidla. Celkově procházely všechny třídy tímto stanovištěm hladce, žáci i vyučující beze zbytku velmi pozitivně hodnotili kvalitní organizaci a nevyskytly se zde ani žádné výraznější kolize či drobné úrazy. Vzhledem ke slunečnému a velmi teplému počasí a fyzické náročnosti aktivit žádná ze tříd nevyužila možnosti doplňkové aktivity a po splnění všech disciplín žáci odpočívali ve stínu a mohli volný čas využít i k občerstvení.



Obrázek 11: V.2 Běh



Obrázek 12: V.2 Skok daleký

V.3 přesun zraněného

Stanoviště základní první pomoci a transportu zraněného na nosítkách bylo organizačně výrazně jednodušší (oproti jiným zmiňovaným stanovištím) a již v plánovací fázi přípravy sportovně-projektového dne bylo předpokládáno, že by při realizaci aktivit na tomto stanovišti nemělo docházet k větším problémům a nebude zapotřebí více než 1–2 instruktorů.

S ohledem na velké teplo, byl vybrán prostor přímo přiléhající k atletickému stadionu zčásti krytý stromy, které alespoň trochu poskytovaly potřebný stín.

Oproti obdobné aktivitě realizované i u mladších žáků v prvním termínu sportovně-projektového dne M.6, byla tato aktivita doplněna i o teoretické otázky a praktické úkony ze zdravotní, konkrétně nácvik obvazových technik a odpovědi na doplňující otázky pro každou účastnici se trojici. Celkově lze (zcela v souladu s předpokládaným chodem tohoto stanoviště) říci, že všechny zúčastněné skupiny prošly tímto stanovištěm plynule a rychle, po celou dobu konání tohoto termínu sportovně-projektového dne se neobjevily potíže a navzdory jistým obavám z pádů z nosítek, byli žáci rozděleni do trojic spíše zdrženliví a opatrní. U praktických a teoretických otázek ze zdravotní bylo jistou výhodou, pokud se již daná skupina zúčastnila aktivit na stanovišti Zdravotnické záchranné služby. Žáci i vyučující převážně kladně hodnotili netradiční zadání tohoto stanoviště a zároveň se jednalo o jedno z mála stanovišť, kde všechny třídy stihly zároveň i doplňkovou aktivitu.



Obrázek 13: V.3 Transport raněného_1



Obrázek 14: V.3 Transport raněného_2

V.4 rozdělení ohně a uzly

Ze všech stanovišť tohoto termínu sportovně-projektového dne mělo toto nejvzdálenější a nejdlehléjší místo realizace a nacházelo se v lese ještě cca 500 m od atletického stadionu a měl jej kompletně na starosti jediný instruktor (jednalo se o stejného instruktora, který v předchozím termínu zajišťoval organizaci stanoviště budování přístřešků a uzlování). Pro eliminaci možných potíží s hledáním stanoviště v lese, byla ještě cesta na místo vyznačena jednoduchými barevnými fáborky po cestě. Díky tomu, že bylo toto stanoviště situováno do lesa, jako jediné z venkovních stanovišť tohoto sportovně-projektového dne nebylo negativně ovlivněno velkým vedrem a ostrými slunečními paprsky.

Podobně jako u aktivity M.5+M.5B v předešlém termínu sportovně-projektového dne byli žáci po úvodní krátké instruktáži sestávající z vysvětlení obecných zásad skrytého pobytu v přírodě rozděleni na dvě části, z nichž vždy jedna skupina samostatně pracovala s vázacím materiálem v podobě rozličných provazů, lan a padákových šňůr, z nichž měl každý účastník uvázat několik pevných uzlů jejichž pevnost a spolehlivost později instruktor prověřoval. Druhá skupina ve stejném časovém úseku za dodržování jasných bezpečnostních pokynů zkoušela techniky rozdělení ohně křesadlem. Po uplynutí poloviny časové dotace na toto stanoviště se role obou skupin vystřídaly. Navzdory tomu, že celé stanoviště bylo organizováno pouze jedním instruktorem, u všech zúčastněných skupin se podařilo dodržet časový harmonogram a splnit všechny aktivity, a jak žáci, tak vyučující velice kladně hodnotili netradiční a praktické zaměření aktivit. Velice pozitivního přijetí se dočkala i doplňková prezentace práce s vodním filtrem v přírodních podmínkách.



Obrázek 15: V.4 Křesadla

V.5 Armáda České republiky

Organizace daného stanoviště přímo vycházela z nedávných zkušeností získaných v předešlém termínu sportovně-projektového dne u mladších žáků, kde bylo obdobné stanoviště M.2 situováno do vnitřních prostor školy, aby bylo možné využití audiovizuální techniky. Stejně tak tomu bylo i v tomto termínu, kdy bylo navíc zapotřebí zajistit dostatek prostoru na školním dvoře pro prezentaci složek Zdravotnické záchranné služby a Policie České republiky.

Dvojice příslušníků Aktivních záloh Armády České republiky plně využila prostorových možností jedné z místností školní družiny a všechny třídy si postupně mohly prohlédnout rozmanité vojenské vybavení (včetně zabezpečených palných zbraní), jehož paleta byla rozmanitější a pestřejší než v případě předešlého termínu, kdy měl celé stanoviště na starosti jediný instruktor. Velkého zájmu se těšilo taktické vybavení a nosné systémy, které si mohli žáci přímo vyzkoušet, stejně jako maskovací převlečníky a moderní ochranné kevlarové přilby. Bez ohledu na to, zda se jednalo o třídy s vyšším počtem dívek nebo chlapců, měla každá skupina velký zájem o následnou debatu a pokládání dotazů ohledně služby a náročnosti podmínek práce příslušníků Armády České republiky. Ve dvou třídách byl zájem dokonce tak velký, že muselo být z prezentace vynecháno krátké promítání, neboť by již byla překročena časová dotace. Žáci i pedagogové velice pozitivně hodnotili srozumitelný výklad instruktorů a atraktivní téma. Podobně jako u aktivity M.2 u předešlého termínu, ani zde se nenaplnily obavy z možné traumatizace ukrajinských žáků při kontaktu s vojenským prostředím – naopak příslušníkům AČR projevovali své sympatie.



Obrázek 16: V.5 Armáda ČR_1



Obrázek 17: V.5 Armáda ČR_2

V.6 překážková dráha a hod granátem

U tohoto stanoviště panovaly do poslední chvíle otázky ohledně místa konání (připomeňme, že u každého stanoviště bylo počítáno se dvěma možnými místy realizace), jelikož prostory školního dvora by při plné účasti příslušníků Zdravotnické záchranné služby a Policie České republiky již byly zcela zaplněny. Když brzy ráno v den konání sportovně-projektového obě složky IZS svou účast potvrdily v plném rozsahu, bylo toto stanoviště operativně přesunuto do prostor přiléhajících k městskému atletickému stadionu. Tyto prostory se

nacházely zcela bez ochrany před sluncem, což mělo následně jistý vliv na výkony a tempo zúčastněných žáků.

Jelikož se jednalo již o třetí stanoviště přiléhající k atletickému stadionu, docházelo u některých skupin k mírným organizačním zmatkům, kdy přicházeli k tomuto stanovišti dříve, než jim určoval harmonogram a pletli si jej se stanovištěm V.3 zaměřeným na přesun raněného. Nejednalo se však o velký problém a samotný provoz stanoviště to dvojici instruktorů nikterak nenarušilo. Co pro některé ze žáků poněkud rušivé bylo, bylo v pozdějších hodinách již dosti ostré slunce, které ztěžovalo průchod tímto fyzicky náročným stanovištěm, což bylo ještě umocněno tím, zda již žáci předtím absolvovali namáhavé atletické disciplíny ze stanoviště V.2. U těchto skupin následně nebyl zájem o doplňkovou aktivitu a spíše se chtěly co nejdříve přesunout do nejbližšího stínu. I přes tyto problémy byly námět a zadání aktivit hodnoceny většinou zúčastněných pozitivně.



Obrázek 18: V.6 Hod granátem

V.7 Policie České republiky

Při plánování obou termínů sportovně-projektového dne příslušníci Policie České republiky projevili ochotu zúčastnit se, nicméně pro množství služebních povinností již dopředu avizovali možnost účasti pouze v jednom termínu pořádání. Vzhledem k povaze náplně tohoto stanoviště bylo nakonec rozhodnuto, že se policisté zúčastní až tohoto druhého termínu. Jelikož plánování akce bylo dlouhodobé, i přístup příslušníků PČR k tomuto sportovně-projektovému dni se měnil, a tak v ranních hodinách pořádání celé akce přijeli ve hned dvou služebních vozech na školní dvůr dva policisté v sestavě – zbrojní expert a laboratorní specialista.

Oba policisté si ukázky jednotlivých aspektů policejní profese velmi pečlivě připravili a dokázali živým a poutavým způsobem žákům prezentovat mnoho informací. Díky

nevšední tematice se u všech zúčastněných skupin podařilo velice snadno žáky zaujmout a získat jejich pozornost, výhodou bylo i to, že se každá třída rozdělila do dvou skupin, ke kterým bylo snazší promlouvat a provádět názorné ukázky. Zbrojní expert měl připraveno ještě větší množství zabezpečených palných zbraní než příslušníci Armády České republiky na stanovišti V.5 a ochotně nechával žáky s nimi pózovat a vyzkoušet si jejich hmotnost. Laboratorní specialista měl k dispozici celé vozidlo mobilní laboratoře a zaměřoval se především na ukázky zajištění stop a sběru informací z místa činu. Všechny zúčastněné skupiny byly s aktivitami tohoto stanoviště velice spokojeny a chválily jej. Jako velice zábavná a nejpozitivněji hodnocená aktivita se paradoxně ale ukázala doplňková aktivita, jíž byl trenážer „opilá chůze“ imitující smyslová a motorická omezení člověka pod vlivem alkoholu.



Obrázek 19: V.7 Opilá chůze



Obrázek 20: V.7 Zbrojní expert

V.8 Zdravotnická záchranná služba

Po určitých rozpacích způsobených tím, že předešlého termínu pro mladší žáky se členové Zdravotnické záchranné služby vůbec nezúčastnili (což navíc kvůli nedostatečné komunikaci nikdo ještě krátce před započítím akce nevěděl), nastala útěcha a uklidnění, když

se druhého termínu již příslušníci ZZS zúčastnit mohli v počtu dvou záchranářů a jednoho sanitního vozidla. Jelikož paralelně s prezentací činnosti ZZS probíhala i prezentace činnosti PČR, dá se poněkud s nadsázkou říct, že školní dvůr nejvíc ze všeho připomínal den otevřených dveří složek Integrovaného záchranného systému a svou bohatostí by vystačil na samostatný projektový den.

Stejně jako v případě armády či policie, neobvyklé a poutavé prostředí záchranné služby dokázalo v žácích již od počátku vzbudit velký zájem o problematiku a zajistit pozornost tolik potřebnou ke vstřebávání nových informací a poznatků. Na úvodní velice přínosnou a poučnou teoretickou instruktáž navazovaly praktické ukázky užití záchranářských pomůcek a žáci si postupně všichni vyzkoušeli i provádění resuscitace na figurínách – při srovnání s notně improvizovaným stanovištěm M.1 u mladších žáků, bylo patrné, že přítomnost profesionálních zdravotníků je pro tyto účely nejvhodnější a žáci i pedagogové tento závěr svým pozitivním hodnocením dávali jasně najevo. Ze druhé strany, tj. od členů ZZS se zase s velice pozitivním hodnocením setkal vědomostní kvíz, který žáci ve volných chvílích samostatně vyplňovali a který byl ve srovnání se stanovištěm M.1 u mladších žáků dvojnásobný, tj. celkem 29 otázek s volbou správných odpovědí (viz přílohy).



Obrázek 21: V.8 Zdravotnická záchranná služba 1



Obrázek 22: V.8 Zdravotnická záchranná služba 2

4.5. Dotazník pro žáky po ukončení branného dne

Na závěr branného dne jsem si vytvořila pro žáky krátký dotazník (viz Obrázek 23: Dotazník pro mladší žáky), který žáci vyplňovali po skončení projektu.

Z grafů získaných po zpracování dotazníků je vidět, že se jak u mladším (viz Obrázek 24: Jak se mi líbil branný den, mladší žáci), tak i starším žákům (viz Obrázek 26: Jak se mi

líbil branný den, starší žáci), branný den ve většině líbil. Nejoblíbenější byla u žáků, mladších (viz Obrázek 25: Jaká aktivita se mi líbila nejvíce, mladší žáci) i starších (viz Obrázek 27: Jaká aktivita se mi líbila nejvíce, starší žáci), prezentace Armády ČR.

Dotazník

Jsem:



Dívka



Chlapec



Jak se ti líbil dnešní branný den?

Líbil se mi 😊
 Nelíbil se mi ☹️

Jaká aktivita se ti líbila nejvíce?

Záchránná služba, zdravotvěda

Armáda České republiky

Maskování obličejů

Protichemické obleky

Bushcraft - stavění přístřešků

Poznávání zvířat a jejich stop

Transport zraněného

Skákání v pytli

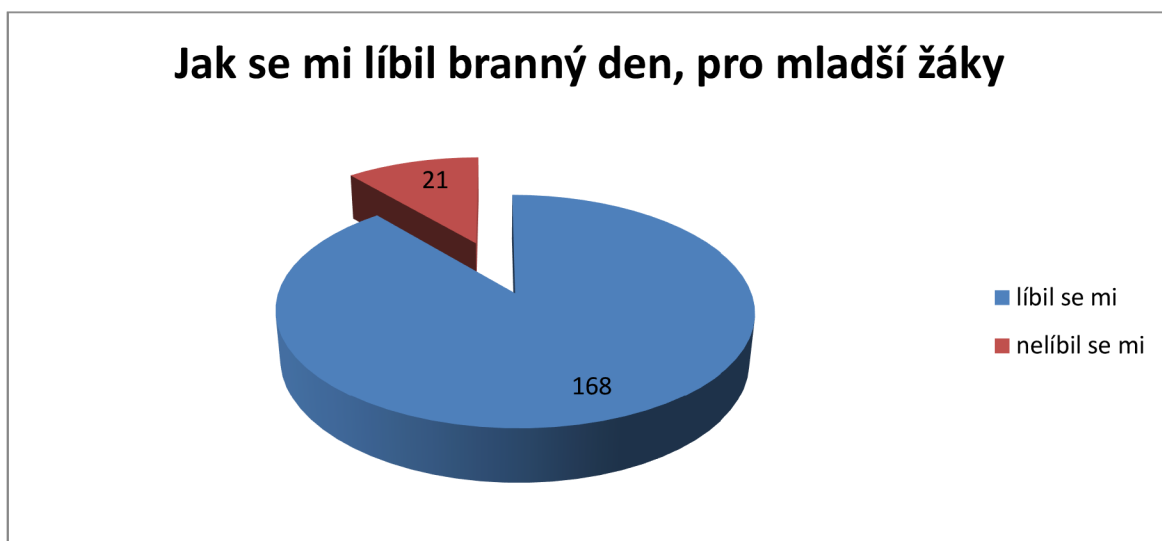
Překážková dráha

Hod míčem na cíl



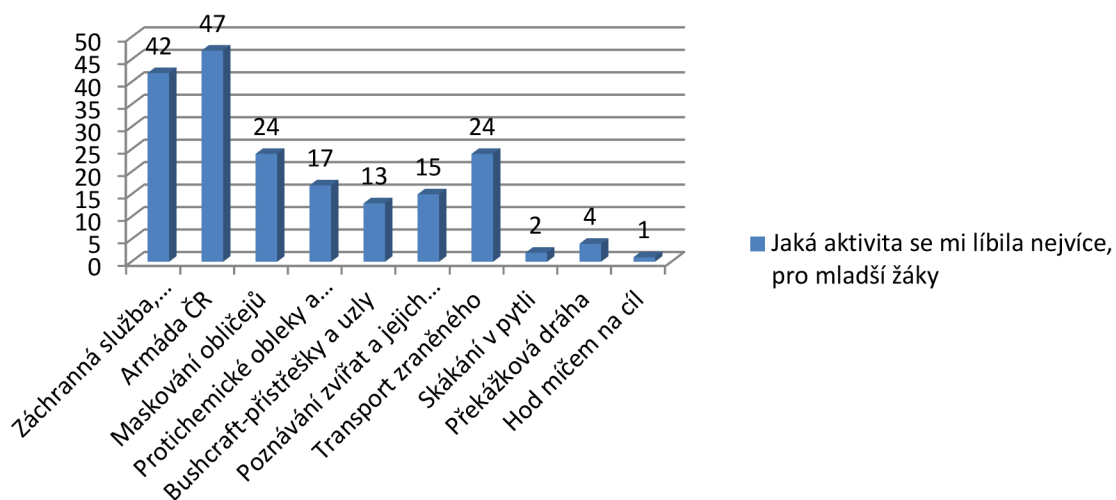


Obrázek 23: Dotazník pro mladší žáky



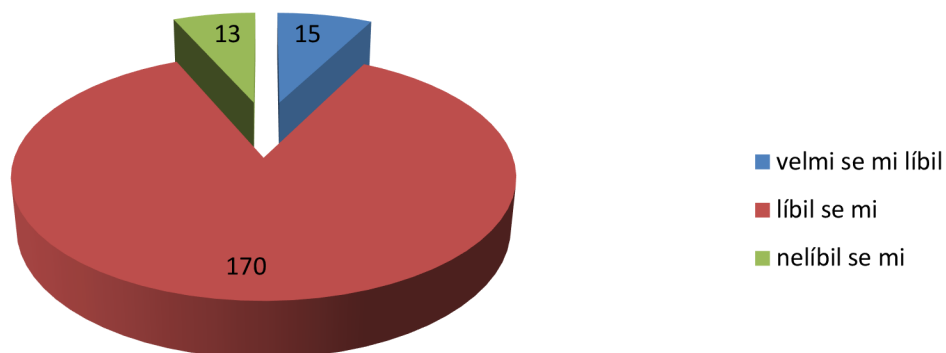
Obrázek 24: Jak se mi líbil branný den, mladší žáci

Jaká aktivita se mi líbila nejvíce, pro mladší žáky



Obrázek 25: Jaká aktivita se mi líbila nejvíce, mladší žáci

Jak se mi líbil branný den, pro starší žáky



Obrázek 26: Jak se mi líbil branný den, starší žáci



Obrázek 27: Jaká aktivita se mi líbila nejvíce, starší žáci

4.6. Zhodnocení a doporučení do dalších let

V této předposlední části mé diplomové práce chci ve stručnosti zmínit nejsilnější a nejslabší stránky obou termínů sportovně-projektového dne, svůj celkový dojem z této akce a doporučení pro další ročníky, které se budou na ZŠ Komenského v Nové Pace pořádat i nadále. Jelikož chci hodnotit sportovně-projektový den jako celek, popíši jeho kladné i záporné aspekty najednou pro oba dva dny, kdy byl tento sportovně-projektový den pořádán.

Co chci zmínit hned zkráj, jako z mého pohledu nejsilnější stránku tohoto sportovně-projektového dne byla výborná úroveň spolupráce instruktorů a pedagogů ze ZŠ Komenského, kteří se na realizaci celé akce podíleli. Bez ohledu na to, zda šlo o pedagogy, kteří spolu se žáky 9. tříd zajišťovali chod některých stanovišť, kde nebyli externí instruktoři, nebo zda šlo o třídní vyučující, kteří mezi stanovišti prováděli své třídy, všichni zúčastnění si počínali velice aktivně, iniciativně a obětavě – dokázali se přizpůsobovat i nečekaným změnám a pružně reagovali na případné změny, zejména pak v prvním termínu sportovně-projektového dne, který vyžadoval opravdu značnou míru flexibility. To jen dotvrzuje můj celkový dojem z dobrých a kolegiálních vztahů v kolektivu dané školy a považuji to za jeden z nejdůležitějších předpokladů úspěchu celé akce.

Dalším neméně zásadním a klíčovým prvkem k úspěchu této akce je z mého pohledu jednoznačně detailní a velice kvalitní organizační práce při plánovací fázi realizace tohoto projektu. Během necelých dvou měsíců se podařilo detailně rozplánovat a metodicky zajistit celkem 23 variant stanovišť splňujících celkový záměr sportovně-projektového dne, tj. kombinaci klasických sportovních disciplín s prvky branné výchovy a přípravy na krizové situace doplněné i o prezentaci složek Integrovaného záchranného systému. Ke každému stanovišti ještě připočteme, že mělo připravenou i doplňkovou aktivitu a již v plánovací fázi se počítalo

i s náhradním místem konání. Vzhledem k tomu, že na celkovém plánování se podíleli pouze tři lidé, považují dobrý výsledek sportovně-projektového dne za o to impozantnější.

Třetí a naprosto stejně důležitý aspekt, který přispěl k celkovému úspěchu akce, je z mého pohledu velice dobrá znalostní a dovednostní úroveň všech zúčastněných instruktorů – v případě externích instruktorů (příslušníci Armády České republiky, Policie České republiky, Hasičského záchranného sboru a Zdravotnické záchranné služby) vysoký stupeň jejich profesionality a schopnost kvalitní komunikace s žáky i pedagogy. Jak jsem uvedla v předěšlé části popisující celkový průběh tohoto sportovně-projektového dne, už samotná prezentace složek IZS by vystačila na samostatný a plnohodnotný projektový den pro celou školu – zde však byla tato část ještě výrazně doplněna o další plnohodnotné a dobře zrealizované aktivity. To, že byly všechny strany – tj. vedení školy, pedagogové, žáci i externí instruktoři – s průběhem celého sportovně-projektového dne spokojeni, jen umocňuje celkový dobrý dojem z akce a dává pozitivní výhled i do budoucna pro pořádání dalších podobných akcí.

Jako poslední důležitý pozitivní rys vnímám již z povahy věci značnou pestrost a široký záběr celého sportovně-projektového dne. Široký záběr celé akce z mého pohledu vedl k tomu, že si každý zúčastněný žák mohl najít „to své“, ať již z pohledu sportů, či z pohledu pobytu v přírodě, práce bezpečnostních a záchranných složek nebo z pohledu přípravy občana ke krizovým situacím. V předěšlém bodu vysoce cením znalosti a dovednosti zúčastněných instruktorů, neméně pozitivně však musím ocenit i nesmírně bohaté materiální zajištění a pestrou škálu pomůcek na jednotlivých stanovištích. Doslova každé stanoviště bylo naplněno množstvím pomůcek a potřeb, z nichž některé mohli vidět žáci pravděpodobně vůbec poprvé a jejichž množství bylo obrovské – plátěná nosítka, ochranné masky a pláštěnky, cvičné vrhací granáty, vojenské vybavení, hasičské vybavení, vojenské vybavení, policejní vybavení, zálesácké vybavení, filtry na vodu, laboratoř – to vše dokázalo zapůsobit a zaujmout a žáci si kromě řady nových znalostí odnesli také mnoho vlastních zážitků.

Hodnocení by ovšem nebylo objektivní, nezmínilo-li by také negativa, která se při pořádání sportovně-projektového dne takového rozsahu logicky též vyskytla a většinou byla patrná hned bezprostředně v průběhu obou termínů konané akce.

Jednoznačně největší negativní stránkou a místem, na kterém vždy stojí a padá úspěch každého projektu byla komunikace. Byť s ní v drtivé většině situací nebyly potíže, v několika momentech naopak nedostatečná komunikace způsobila organizační potíže, které v lepším případě vyžadovaly rychlé řešení na místě, v horším případě pak mohly minimálně části zúčastněných částečně zkazit dobrý dojem z akce. V zásadě mohu říct, že ke komunikaci také míří všechny mé výtky.

Při komunikaci s příslušníky Policie České republiky a Zdravotnické záchranné služby bylo kupříkladu největším problémem to, že probíhala nárazově, a byť k ní docházelo po celou dobu plánovací fáze sportovně-projektového dne, působila do značné míry chaoticky a netransparentně. Později jsem se dozvěděla, že ani jedna ze stran nebyla informována o tom, které další složky IZS se projektu účastní, což vedlo k částečné duplicitě některých prezentovaných věcí (členové Armády České republiky s sebou přinesli střelné zbraně, zbrojní expert Policie České republiky rovněž) a také k jistému pocitu „předvést toho co

nejvíc“ – opět zejména ze strany příslušníků Policie České republiky, kteří svůj záměr převzt s sebou bohatý arzenál a navíc kompletní mobilní laboratoř s nikým nekonzultovali. V neposlední řadě se nárazovost komunikace s výše zmíněnými externími instruktory projevila i v tom, že o neschopnosti členů Zdravotnické záchranné služby zúčastnit se v první den konání sportovně-projektového dne u mladších žáků, se nikdo z organizátorů nedozvěděl včas, a i cca hodinu po začátku celé akce nebylo známo, zda se ZZS dostaví alespoň později, či vůbec ne.

Přestože považuji spolupráci pedagogů ze ZŠ Komenského, jakož i všech zúčastněných instruktorů za vskutku impozantní a vysoce ji cením, i zde došlo k několika komunikačním selháním, tentokrát zejména v prvním termínu u mladších žáků, který byl nouzově přesunut pod střechu do školních prostor. Zde bylo bohužel značně podceněno, že by k této nouzové variantě skutečně mohlo dojít, a tak nebyli ostatní vyučující starších žáků – kteří měli ten den běžnou výuku – o této skutečnosti vůbec informováni a o přestávkách docházelo ke vzájemným překvapením na chodbách a zejména ve školní šatně, jež musela být využita místo původně zamýšlené tělocvičny. V případě tělocvičny se jednalo o opravdu zásadní problém, neboť to, že bude daný den rezervována pro mimoškolní sportovní akci muselo a mělo být dohledáno ve značném předstihu. I když se podařilo celkovou situaci nakonec zvládnout, těchto několik organizačních problémů v sobě zanechalo jistou pachůť u všech účastníků.

Jakkoliv byla metodická část pečlivě připravena, i zde došlo k jednomu selhání, kterému bylo možno snadno předejít a jako jediné se nakonec odrazilo i v několika stížnostech rodičů – opět se jednalo o první termín sportovně-projektového dne pro mladší žáky. Zde se na stanovišti věnovaném maskování pomocí barev díky nedostatečně důraznému dozoru instruktorů většina žáků silně zmazala a znečistila těmito barvami, byť mělo jít spíše o symbolické a zábavné zpestření. Takto znečištění pak žáci nechtěně tyto barvy roznegli i na koberce ve družině a na své oblečení, což bylo ze strany rodičů (konkrétně tří rodin) doprovázeno stížnostmi na ušpinění oděvu, ač bylo dopředu avizováno, ať se žáci obléknou do starého oblečení, u kterého nevadí, když se zamaže a poškodí.

Poslední nedostatky, které ve stručnosti zmíním, již nebyly komunikačního rázu (nedostatky v komunikaci se dají vyřešit a jejich výskyt je tak lidským selháním), ale byly způsobeny vnějšími příčinami, na které má člověk jen malý vliv a nikdy je nemůže zcela eliminovat – je to v tomto případě vliv počasí. V případě prvního termínu sportovně-projektového dne byl tímto negativním vlivem déšť, v případě druhého termínu naopak velké horko a ostré sluneční záření. Organizátoři však s těmito vlivy dopředu počítali a v rámci možností je dokázali ve svých plánech efektivně zohlednit, tudíž vyjma dílčích diskomfortů negativně neovlivnily průběh celé akce.

Na konci projektového dne byly dětem rozdány krátké dotazníky pro účely statistického vyhodnocení projektu. Podle výsledků šetření se většině dětí, mladších i starších, projektový den líbil.

5. Závěr

Tato diplomová práce v obou svých částech (jak teoretické, tak praktické) podrobně zpracovala důležité téma pedagogické práce, a to výchovně-vzdělávací činnost mimo rozsah klasické předmětové výuky. V praktické části jsem se konkrétně zaměřila na organizaci, plánování a realizaci sportovně-projektového dne na ZŠ Komenského v Nové Pace, kde jsem osobně strávila dva dny konání celé akce, jimž předcházela řada společných konzultací a bezpočet e-mailových zpráv a vzkazů.

Věřím, že tato práce poskytuje celistvý obraz všeho, co obnáší příprava takového sportovně-projektového dne od prvních nápadů až po poslední okamžiky po bezprostředním konci projektu. Práce obsahuje poučné poznatky z hlediska samotné organizace, stejně jako poskytuje pestrou škálu aktivit, her a sportovních činností, které nemusí nutně sloužit pouze při přípravě podobně rozsáhlého projektu, ale mohou napomoci i při přípravě tematicky zaměřených vyučovacích hodin na základní či střední škole, jako doplněk školních výletů či pobytů v přírodě, jako rozšíření volnočasových aktivit ve školní družině, či jako námět pro zaměstnání v rámci příměstských či letních táborů.

Právě tato v praktické části obsažená pestrá paleta činností doplněných o komplexní metodické pokyny může být přínosná pro další badatelskou a výzkumnou činnost a rovněž může být užitečná i v každodenním výkonu výchovně-vzdělávací činnosti. Netradiční zaměření celého sportovně-projektového dne pak poskytuje cenné informace a podněty i v pohledu na aktivity a činnosti, které nejsou ve školním prostředí tak často využívány a jsou dosud málo reflektované – byť jejich celospolečenská a praktická důležitost je řádově vyšší, než je dosavadní společenský zájem o ně. Bude mi velkou ctí, pokud i tato diplomová práce pomůže ke zvýšení zájmu o tato témata.

6. Seznam použité literatury a ostatní zdroje

- [1] *Branná výchova ve 20. století.* IN: Tohle jsme prožili – vzdělávací portál. Dostupné na: <https://tohlejsmeprožili.cz/branna-vychova-ve-20-stoleti>
- [2] *Co je to bushcraft?* IN: Bushcraft.cz – vše o životě v přírodě. Dostupné na: <https://bushcraft.cz/co-je-bushcraft/>
- [3] COUFALOVÁ, J. 2006. *Projektové vyučování pro první stupeň základní školy: náměty pro učitele.* Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-958-0.
- [4] DOBRÝ, L. 1988. *Didaktika sportovních her.* Praha: SPN.
- [5] DVOŘÁKOVÁ, H. 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi.* Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
- [6] DVOŘÁKOVÁ, H. a ENGELTHALEROVÁ, Z. 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy.* Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3308-4.
- [7] KLIMTOVÁ, H. 2006. *Základy sportovních her pro 1. stupeň ZŠ.* 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita.
- [8] KNOLL, M. 1997. *The project method: Its vocational education origin and international development.* Journal of Industrial Teacher Education 34. 59–80.
- [9] KRATOCHVÍLOVÁ, J. 2006. *Teorie a praxe projektové výuky.* Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4142-4.
- [10] MUŽÍK, V. a KREJČÍ, M. 1997. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ.* Olomouc: Hanex. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.
- [11] *Co je to POKOS?* IN: Příprava občanů k ochraně státu. Dostupné na: <https://pokos.army.cz/co-je-pokos>
- [12] PETTY, G. 1996. *Moderní vyučování.* Praha: Portál.
- [13] PRPOM. *Transport pacienta, Neboj se pomoci.* PRPOM.cz, <https://www.prpom.cz/post/transport-pacienta-neboj-se-pomoci> Přístup: 16. dubna 2024.
- [14] Česko. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy 2021. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* Praha. Dostupné z: <https://revize.edu.cz/files/rvp-zv-2021-s-vyznaceny-mi-zmenami.pdf>
- [15] SUCHÁNKOVÁ-HOCHMANOVÁ, L. 2022. *Příprava na krizové situace se pomalu vrací do škol.* IN: Český rozhlas České Budějovice. Dostupné na: <https://budějovice.rozhlas.cz/priprava-na-krizove-situace-se-pomaluvraci-do-skol-rozvoj-v-posledni-dobe-8740393>

- [16] TÁBORSKÝ, F. 2004. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0875-2.
- [17] TOMKOVÁ, A.; KAŠOVÁ, J. a DVOŘÁKOVÁ, M. 2009. *Učíme v projektech*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-527-1.
- [18] VELÍNSKÝ, S. 1932. *Soustavy individualizovaného učení*. Brno.
- [19] ZAPLETAL, M. 1987. *Velká encyklopedie her*. Praha: Olympia.
- [20] ZORMANOVÁ, L. 2014. *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4590-9.

- 1) Jakým způsobem nejsnáze zajistíš průchodnost dýchacích cest u člověka, který je v bezvědomí?**
- strčím mu do pusy vatu
 - zakloním mu hlavu
 - napíchnu mu jazyk na vidličku, aby mu nezapadl
- 2) Pokud se popálíš, nebo opaříš, jak nejlépe ošetříš poraněné místo?**
- dám přímo na něj kus ledu a budu chladit
 - pustím na něj vlažnou vodu
 - zabalím něco zmraženého do látky a dám to na ránu
- 3) Pokud se člověku zastaví srdce, zastaví se mu zároveň i dýchání?**
- ano
 - ne
 - pokud slyším občas zalapání po dechu, tak se nezastavilo
- 4) Pokud potřebuješ v nouzi vypláchnout ránu a nemáš ani dezinfekci ani čistou vodu, nejlépe ti poslouží:**
- termoska s horkou kávou
 - voda z nedalekého rybníka
 - vlastní moč
- 5) Člověku, který je viditelně uhřátý, vyčerpaný vedrem a únavou je nejlepší dát napít:**
- vychlazenou vodu, co nejvíc najednou
 - běžnou vodu, malé doušky a pomalu
 - energetický nápoj v plechovce
- 6) Tvůj strejda trhal ovoce na stromě a spadl ze žebříku. Leží na zemi, stěžuje si na bolest v zádech a že špatně cítí nohy. Co uděláš?**
- přikryju ho dekou, aby mu nebyla zima a volám 155
 - uložím ho do stabilizované polohy a volám 155
 - pomůžu mu vstát a pojedeme hned k lékaři
- 7) Při krvácení z nosu je nejlepší:**
- předklonit se nad umyvadlem, do nosu tampon a čekat
 - zaklonit se a přebytečnou krev polykat
- 8) V zimě se ti rozbije okénko u auta, kterým potřebuješ jet dál. Jak si v autě zajistíš, aby ti nefoukalo dovnitř a nezmrzl/a jsi?**
- namočím kus hadru, dám ho přes rozbité sklo a nechám přimrznout
 - zapnu topení v autě na maximum a co nejvíc budu topit
 - budu se snažit vycpat díru v okně náhradním oblečením a dekou
- 9) Když uvidíš ležet člověka v bezvědomí, který je v kaluži, ve které zároveň leží uvolněný elektrický kabel, co uděláš jako první?**
- hned se k němu rozeběhnu a začnu ho oživovat
 - podívám se, zda jde elektřinu nebo kabel nějak vypnout a odstranit
 - zuju si boty a nasadím čepici, abych méně vodil elektrický proud
- 10) Tvůj známý dost krvácí - vrazil si do dlaně velký střepek. Co uděláš?**
- sklo z rány rychle vyškubnu, zacpu ji a zavážu
 - sklo v ráně překryju obvazem a silně ho stáhnu i přes sklo
 - sklo opatrně obložím obvazem a zavážu tak, aby to moc netlačilo
- 11) Při výletě na kole kamarádce vletí do oka vosa, stěžuje si na silnou bolest levého oka. Co uděláš?**
- potřu jí oko citrónem, aby to co nejvíc slzelo a vyčistilo se
 - oko jí zavážu a hned s jí pojedu k lékaři
 - zavážu jí obě oči a hned s ní pojedu k lékaři
- 12) Pro masáž srdce je potřeba:**
- zraněného položit na záda a na tvrdou podložku
 - zraněnému zvednout nohy, aby se provedla „autotransfuze“
 - položit zraněného do stabilizované polohy na bok
- 13) Frekvence stlačení srdeční masáže je přibližně:**
- asi 60 stlačení za minutu (píseň „Jožin z bažin“)
 - asi 100 stlačení za minutu (píseň „Rolničky“)
 - asi 200 stlačení za minutu (píseň „Kalinka“)
- 14) Po spadnutí do ledové vody je nejdůležitější:**
- dýchat zhluboka a případně mokré oděv vyvážet v suchém sněhu
 - dýchat co nejrychleji, ihned se svléknout, snažit se co nejvíc zahřát

15) Zda je ležící osoba v bezvědomí poznáš nejlépe podle:

- A) toho jestli reaguje na bolestivý podnět (facka, štípnutí)
- B) zda se probudí, když oslovím křestním jménem
- C) zda začne modrat, když jí zakryju ústa a nos současně

16) Při umělém dýchání: A) se co nejvíc nadechnu a vdechnu silou
B) nadechnu normálně a vdechnu co mám v puse
C) dýchám nepřetržitě i během masáže srdce

17) Najdeš ležet bezvědomého motorkáře. Na hlavě má helmu, nehýbe se, asi nedýchá a je zkroutený. Budeš s ním hýbat a sundávat helmu?

- A) ne, mohl bych mu poškodit páteř, helmu nechám a hýbat nebudu
- B) ano, i když můžu poškodit páteř, bez první pomoci zemře určitě

18) Člověk, který je bledý v obličeji, špatně dýchá a z pusy mu jdou krvavé bublinky má nejspíše:

- A) propíchnutou plíci
- B) prasklý žaludeční vřed
- C) mozkovou mrtvici

19) Sedíš s babičkou u večeře, když si najednou začne stěžovat, že necítí levou ruku, nemůže mluvit a padá jí levý koutek úst. Co se nejspíš stalo?

- A) záchvat stařecké demence
- B) epileptický záchvat
- C) mozková mrtvice

20) Na nádraží vidíš člověka, který zničehonic dostane silné křeče, upadne na zem a hází s sebou do všech stran. Může si ublížit!

- A) zalehnu ho a vši silou mu budu páčit končetiny, aby se nehýbal
- B) odklidím od něj všechny věci, o které by se mohl zranit
- C) budu se snažit strčit mu něco do pusy, aby si neukousl jazyk

21) Aby tě tonoucí ve vodě nestáhl pod vodu, uděláš následující:

- A) poplavu k němu zepředu, budu co nejvíc křičet a uklidňovat
- B) poplavu k němu zezadu, chytím ho pod krkem a potáhnu za sebou
- C) poplavu k němu zepředu, omráčím ho ranou pěstí a odtáhnu

22) Pokud převázané krvácení dál krvácí, je potřeba:

- A) rozvázat ránu a překrýt novým obvazem
- B) převázat převázanou ránu novým obvazem (max 2 další)
- C) přímo přes ránu utáhneme škrtidlo

23) Kamarád si ošklivým způsobem zlomil ruku. Záchranka jede, ruka začíná otékat:

- A) ruku narovnáám a dám do dlahy
- B) nechám ruku jak je, ať ji víc neporaním
- C) zvednu mu ruku nad hlavu, ať se odkrví

24) Po dlouhém pobytu v mrazu se ti na prstech u nohy vytvořily omrzliny. Necítíš prsty, mají bledou barvu. Co uděláš?

- A) budu je pomalu ohřívát vlažnou vodou
- B) dám je do škopku s horkou vodou
- C) dám je do studené vody, dokud se jim nevrátí cit

25) Když je velmi silné (hlavně tepenné krácení), používáme škrtidlo. Kam ho uvážeš?

- A) přímo na místo rány
- B) pod ránu (dál od srdce)
- C) nad ránu (blíže k srdci)

27) Když se člověk dusí, musíš ho: A) praštit mezi lopatky
B) lechtat, aby se rozdýchal
C) bafnout na něj

28) V lese potkáš vzácnou zmiji. Lekne se a uštkne tě. Jak se zachováš?

- A) vysaju jed z rány ústy
- B) vypálím ránu hořící větvičkou
- C) podvážu končetinu směrem k srdci

29) Je bouřka a ty jsi uprostřed polní cesty. Kam se schováš?

- A) do boudy z vlnitého plechu
- B) na zem do podrostu
- C) pod nejvyšší strom

Maskování



Maskování obličej:

Ze všeho nejdříve se na obličej nanáší základní maskovací barva, s jejíž pomocí se zakryjí všechny světlé a lesklé plochy pokožky. Dále je potřeba zakrýt nejvýraznější prvky obličej, tedy změnit obrysy především očí, nosu a úst. Rozbit a deformovat typické rysy tváře.

YSTOUPLÁ MÍSTA MAZAT TMAVŠÍMI BARVAMI, PROHLUBNĚ SVĚTLÝMI !

Běžně se používá maskovací krém. Pokud není k dispozici, je nutné využít improvizovaných prostředků, jako jsou saze, uhlíky, nafta či zplodiny z výfuku automobilu. Vhodný je i opálený korek. Obličej se rovněž může zakrýt kousky staré maskovací sítě. Většinou se příliš nehodí jílovitá hlína. Po čase totiž vyschne, zesvětlá a spíše demaskuje („svítí“).

Nezapomenout na ruce, krk a uši. Sebemenší kousek nekryté pokožky, může prozradit. Pro zakrytí rukou jsou vhodné rukavice.

Další fází při maskování, je narušení siluety hlavy a ramen. K tomuto účelu se hodí především maskovací šála, síťka na přilbě, klobouk, anebo opět kus staré maskovací sítě. Za síťku na přilbě či za pásky a upínací řemeny na pokrývce hlavy a stejnokroji je možné uchytit jutový materiál, zbytky maskovací sítě či větývky a trsy trávy. Před přírodním materiálem se varuje. Velice rychle usychá a mění barvu. Nejhorší ale je, že větývky porostu rychle ztrácejí vodu a obsah chlorofylu, zobrazují se na obrazovce infra-přístroje ve zcela jiných odstínech. Působí tak mnohdy jako demaskující prvek. Pokud nezbyvá nic jiného než použít přírodní materiál, je potřeba volit suché trávy či větvičky, které jsou zbaveny vody. Ať použijeme jakýkoliv materiál, je ho potřeba upevnit tak, abychom ho během přesunu nepoztráceli. Neměl by ani překážet v pohybu!



Příloha 4: Transport raněného (materiál od instruktora)

Transport raněného

Transport pacienta včas a na bezpečné místo, kde se mu dostane odborné pomoci, je nesmírně důležitý. V současné době je záchranný systém na takové úrovni, že se k pacientovi dokáže dostat ve velmi krátké době a na místě mu zabezpečit odbornou pomoc. Díky tomu je ve většině případů zbytečné, a někdy až nebezpečné, s pacientem neodborně manipulovat. Život však přináší i situace, kdy musíme přistoupit k ne úplně dokonalému transportu. Nejčastěji se jedná o situace, kdyby z důvodu prodlení transportu mohlo dojít k výraznému nebezpečí. V těchto případech však nesmíme ohrozit sebe samého, nebo jinou osobu.

Když už jsme dospěli k závěru, že raněného je lépe transportovat musíme si zvolit správnou techniku:

Transport pacienta jedním záchráncem:

Doprovázení raněného nebo tzv. lidská berla – Záchrance se postaví vedle raněného. Raněný uchopí záchrance kolem ramen. Záchrance chytí zápěstí ruky raněného, kterou má kolem ramen (tím zajistí aby ruka nesklouzla) a druhou chytí raněného kolem pasu. –



Přenesení v náručí tzv. nevěsta – Záchrance si klekne k pacientovi. Jednu ruku vsune pod lopatky, druhou pod kolena a zvedne postiženého. Raněný uchopí záchrance kolem krku.



Přenesení na zádech tzv. batůžek – Záchrance se postaví zády k raněnému. Ten ho uchopí kolem ramen a záchrance pacienta za stehna.



Rautekuv manévr (odvlečení) – Záchrance se zezadu postaví k raněnému a vsune obě ruky do jeho podpaží. Jednou rukou ho uchopí za předloktí a druhou za zápěstí pokrčené ruce.



Přenesení „na jelena“ – Záchrance se postaví před raněného. Levou rukou uchopí pravé zápěstí raněného a nakloní se tak, aby své rameno dostal mezi nohy postiženého, který si lehne na ramena záchrance. Ten se pak může pomalu narovnat.



Transport pacienta dvěma záchránci:

Stolička – se dá vytvořit více způsoby. Vytvoříme stoličku pomocí čtyřech rukou. Jeden záchrance chytí levou rukou své pravé zápěstí a pravou rukou levé zápěstí druhého záchrance. Druhý udělá to samé. Postižený si sedne na stoličku vytvořenou z rukou. Stolička se dá vytvořit i za pomoci šátku svázaného do kruhu.



Přenesení za sebou – Jeden záchrance uchopí raněného pomocí Rautekova manévru. Raněnou nohu pacienta položíme přes zdravou a druhý záchrance uchopí postiženého za patou. Oba záchránci jsou otočení tváří v směr cesty.



Transport pacienta na nosítkách:



Při přenosu na nosítkách je důležité zapamatovat si několik pravidel:

- ! Přenášení velí vždy jedna osoba, nejlépe ta u hlavy raněného.
- ! Postiženého neseme vždy nohama napřed. Jedinou výjimkou je výstup do schodů nebo do svahu.

! Nezapomeňte zabezpečit tepelný komfort pro pacienta.

! Pokud nemáme k dispozici zdravotnická nosítka, můžeme vytvořit improvizovaná za pomoci dek, krosen nebo větrovek. Taková nosítka je vhodné nejprve vyzkoušet na zdravé osobě, jestli vydrží a nerozpadnou se.