

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy



Obor: Sociální pedagogika

**Cyklovýlety krajem řeky Chrudimky pro žáky
prvního stupně Základní školy U Stadionu
Chrudim**

Bakalářský projekt

Denisa Fiedlerová

Vedoucí práce: PhDr. Jiří Pospíšil, Ph.D.

2012

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt Cyklovýlety krajem řeky Chrudimky pro první stupeň Základní školy U Stadionu Chrudim vypracovala samostatně pod odborným vedením pana PhDr. Jiřího Pospíšila, Ph.D. a uvedla v seznamu literatury veškeré literární a odborné zdroje, které jsem při práci použila.

V Chrudimi dne 11. listopadu 2012

Ráda bych poděkovala panu PhDr. Jiřímu Pospíšilovi Ph.D. za jeho ochotu a odbornou pomoc při vedení bakalářského projektu. Děkuji také své rodině, která mi byla po celou dobu studia velkou oporou.

Obsah

Úvod	6
1. Volný čas a město Chrudim	9
1.1 Město Chrudim a okolí.....	9
1.2 Instituce pro sport a volný čas ve městě Chrudimi	11
1.3 Struktura obyvatelstva města.....	13
1.4 Volnočasové aktivity ve městě Chrudimi	13
1.5 Typy na výlety pro rodiny s dětmi v okolí města Chrudimi	14
2. Základní informace charakterizující Základní školu U Stadionu Chrudim.	16
2.1 Konkrétní zařízení.....	16
2.2 Cíl zařízení	17
2.3 Zaměření a poslání Základní školy U Stadionu Chrudim	18
2.4 Mimotřídní a zájmová činnost Základní školy U Stadionu Chrudim.....	18
2.5 Zakotvení zařízení v obci	19
2.6 Základní škola U Stadionu Chrudim, její dosavadní vývoj a současný stav.....	20
2.6.1 Historie zařízení.....	20
2.6.2 Organizační struktura.....	20
2.6.3 Prostorové vybavení školy	21
2.6.4 Financování zařízení	21
2.6.5 Skladba klientů	22
2.6.6 Přehled aktivit.....	22
2.6.7 Odborná metodická činnost.....	25
2.6.8 SWOT analýza Základní školy U Stadionu Chrudim.....	26
2.6.9 Anketa dětí třetího ročníku.....	29
3. Charakteristika mladšího školního věku	32
3.1 Sociologické aspekty.....	32

3.2	Fyziologické aspekty.....	32
4.	Cykloturistika, cyklostezky a značení cyklotras	33
4.1	Smysl a poslání jízdy na kolech	33
4.2	Pojem cyklostezka a cyklotrasa.....	35
4.3	Správná jízda na kole	37
5.	Cyklovýlety krajem řeky Chrudimky	38
5.1	Cíl projektu - cyklovýlety krajem řeky Chrudimky.....	38
5.2	Časový harmonogram	39
5.3	Popis a smysl projektu	40
5.4	Personální obsazení.....	42
5.5	Soulad se strategickými dokumenty	42
5.6	Financování projektu.....	43
5.7	Autobusová doprava	44
5.8	Doprava a startovní místa jednotlivých etap cyklovýletů	44
5.9	Půjčovna kol	44
5.10	Popis etap	45
5.11	Návrhy a zdůvodnění tras jednotlivých etap	46
5.12	Realizace, udržitelnost, návaznost projektu	71
	Závěr.....	73
	Bibliografie	75
	Seznam příloh	79

Úvod

V systému výchovy a vzdělávání na základních školách má výjimečné postavení tělesná výchova a sport. Právě pohyb, kromě vlivu na zdravý vývoj jedince, vytváří i předpoklady pro budoucí kladný vztah k pohybovým aktivitám a ovlivňuje utváření hodnotové orientace jedince. Pohybové aktivity dětí se výrazně podílejí na podpoře dětí ke zdravotně orientovanému způsobu života. Pomáhají při začleňování dítěte do sociálního kolektivu a pomáhají vytvořit kladné školní klima. Přispívají k rozvoji osobnosti, posilují, povzbuzují, dodávají sílu. V současné době ve školách všeobecně dochází k poklesu kvality sportovních aktivit, ubývá času věnovaného tělesné výchově, sportu a přirozenému pohybu. Příležitostí pro školní sport je méně, což přispívá ke zhoršování zdravotního stavu školní mládeže. Zdraví, což je nedílná a podstatná složka životní úrovně každého státu¹, můžeme do jisté míry ovlivnit u dětí raného věku mnoha faktory. Jedním je bezesporu zdravé životní prostředí. Dalším velmi důležitým faktorem je způsob, jak děti tráví svůj volný čas, jaký mají životní styl. Dětem mladšího školního věku nastává změna, která přichází s povinnou školní docházkou a tou je bezesporu snížení pohybových aktivit v důsledku sezení při vyučování. Nedostatek pohybu může mít za následek nízkou míru tělesné zdatnosti, sníženou pracovní výkonnost, různé vývojové poruchy a nedostatečnou pozornost. Děti se v současné době do školy dostávají především auty nebo městskou dopravou a celé dopoledne pak sedí v lavicích. Domů se dostávají opět dopravními prostředky a doma často svůj volný čas řeší vysedáváním u počítače, u her, které hrají i ve škole, např. při tzv. „hlídacích hodinách,“ což jsou volné hodiny při polední přestávce. Převládající orientací na internetové zdroje se způsob života stává stále sedavějším. Domnívám se, že děti by měly být vedené k přirozenému pohybu, k úctě k životnímu prostředí, k sobě samému i ostatním, ke smysluplnému využívání volného času. Smysluplně trávený volný čas jedince kultivuje a usměrňuje, přináší pocit uspokojení a seberealizace, má velkou preventivní funkci.²

Právě zájmová pohybová a sportovní činnost ve školách sehrává významnou roli pro realizaci pohybových aktivit v rodinách a u dětí samotných. Školní sport a pohybové aktivity v době mimo vyučování zajišťují i do budoucna široké zapojení dětí a posléze mladých lidí do pohybových aktivit. Obecně je u dětí přirozenou radost z pohybu, aktivně odpočívat

¹ Srov. KNAUSOVÁ, I. *Vybrané kapitoly ze sociální politiky*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, s. 65.

² Srov. PRŮCHA, J., *Přehled pedagogiky. Úvod do studia oboru*. 3. akt. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 93.

a přínosně využívat volný čas. Velký význam pohybové aktivity má i faktor psychický. Způsobuje psychickou odolnost, filtruje hlavu, učí lépe zvládat stres, zátěž, únavu a pomáhá v sebeovládání.

Projekt cyklovýletů má za cíl přivést děti a také jejich rodiče k lásce k pohybu v přírodě, k radostnému a společnému trávení volného času. Rodiče zařazují do výletů na kolech, jelikož na vztahu dítěte k pohybovým aktivitám se nejvíce podílí rodinné prostředí. Právě rodina má svým členům, zvláště dětem, poskytnout kromě emočního a hmotného zázemí možnost rekreace, zábavy a odpočinku. Jedním z cílů výchovy je naučit člověka rozumně využívat volného času, formovat jeho zájmy, podporovat centrální, hluboký, celoživotní zájem. Škola zase přispívá především ke kladnému vztahu k tělesné výchově. Důležitou roli při trávení volného času je přítomnost jedince v sociální skupině, ať už v malé rodinné skupině nebo větší, např. ve třídě, s kamarády, které spojuje určitý znak, společný zájem, společný cíl.³

Bakalářský projekt nabídne tři varianty cyklovýletů a jeho cílem je, dát rodičům a jejich dětem poznat krásy okolní lokality Chrudimi v bezprostřední blízkosti řeky Chrudimky a navnadit je tak na společné rodinné výlety na kolech. Cyklistika se stále více stává součástí rekreačních pohybových aktivit a mnohdy rodiny s dětmi ani nevědí jaká krásná a klidná místa jsou v okolí Chrudimi pro jízdu na kole dostupná a přímo určená. Děti a jejich rodiče kromě toho, že poznají krásná místa a dostanou zajímavé typy na výlety, uslyší i zajímavosti k dané lokalitě. Pro zpříjemnění atmosféry ve skupině budou pro děti i rodiče připravené soutěživé otázky a vtipné hádanky.

První část bakalářského projektu je věnována popisu města a jeho okolí. Právě v blízkém okolí – po území kolem řeky Chrudimky povedou trasy jednotlivých etap. Druhá část projektu patří popisu samotnému zařízení – Základní škole U Stadionu Chrudim. Jejím statutárním zástupcem, ředitelem této školy, bude žádán grant o finanční příspěvek na cyklobus, který doveze účastníky cyklovýletů na místo výjezdu a odjezdu zpět do Chrudimi. V třetí části krátce charakterizují mladší školní věk, jeho sociologické a fyziologické aspekty. Čtvrtá část projektu vysvětlí rozdíl mezi cyklotrasou a cyklostezkou a zmíní poslání cykloturistiky. Závěrečná pátá část popisuje vlastní projekt, navrhuje a popisuje trasy lemující

³ Srov. TAVEL, P. *Vybrané kapitoly ze sociální psychologie*. 2. rozšířené vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, s. 27.

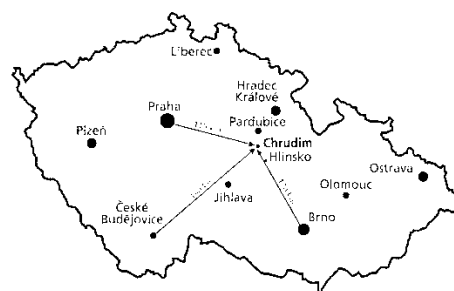
řeku Chrudimku, zdůvodní cíl projektu, jeho poslání a smysl. Součástí bakalářského projektu je i zamyšlení se nad jeho udržitelností a návazností.

1. Volný čas a město Chrudim

Základní škola, která cyklovýlety svým žákům prvního stupně a jejich rodičům nabídne, se nachází ve městě Chrudimi. V první části projektu tedy krátce popíše město a čtenáře seznámím se širokým spektrem nabídek volnočasových aktivit, které Chrudim a blízké okolí nabízí. Úvodní část bakalářského projektu také nabídne typy na výlety pro rodiny s dětmi.

1.1 Město Chrudim a okolí

Chrudim se ráda nazývá „Athénami východních Čech.“⁴ Město, pyšící se bohatou historií a množstvím kulturních památek, je největším městem turistické oblasti Chrudimsko - Hlinecko. Chrudim leží na rozhraní Železných hor a Polabské nížiny přibližně 11 kilometrů od krajského města Pardubic. Centrum města



bylo v roce 1990 vyhlášeno Městskou památkovou zónou, která je jednou z nejkvalitnějších a největších památkových zón ve východních Čechách. Zachovalá středověká struktura s památkově významnou zástavbou se starými hradbami si zachovala funkci městského centra.⁵ Chrudim se může také chlubit oceněním v celosvětové prestižní soutěži UNEP (Program životního prostředí OSN). Dominantu města tvoří chrám Nanebevzetí Panny Marie, gotická stavba s románskými základy a novogotickou úpravou z poloviny 19. století. Náměstí je lemováno řadou starobylých měšťanských domů, uprostřed stojí barokní, bohatě zdobený sloup Proměnění Páně. Nezaměnitelný ráz chrudimského centra dotváří v severní části náměstí barokní průčelí staré, původně renesanční radnice. Další zajímavou dominantou města je Mydlářovský dům, monumentální renesanční objekt s arkádovým průčelím doplněný alegorickými reliéfy, v němž dnes sídlí světoznámé Muzeum loutkářských kultur. Každým rokem město láká turisty především proslulým festivalem Loutkářská Chrudim. Vždy první týden letních prázdnin se do města sjíždějí amatérští loutkáři z celé České republiky i nedalekého Polska a předvádějí tu svá herecká umění. Tento první červencový týden

⁴ Srov. *Nové muzeum v Chrudimi*. [online], [akt. 7. 10. 2011], [cit. 25. 3. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.mubaso.cz/o-muzeu/>>.

⁵ Srov. *Město, které stojí za to navštívit*. [online], [akt. neuvevena], [cit. 20. 2. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.chrudimsky.navstevnik.cz/o-meste/prochazka-po-meste/>>.

Chrudim ožívá a město je plné mládeže a maminek s dětmi. Pro všechny milovníky loutkových pohádek město nabízí nespočet koncertů, lidé se mohou pokochat krásami malebného centra i okolí. Také pro loutkoherce není tento týden jen o předvádění svého umění. Pobyt v Chrudimi jim umožní osobní setkání, při kterých si vymění zkušenosti i příběhy ze svého života. Mezi další chlouby města patří komplex muzea tvořený novorenesančním a novobarokním křídlem, nádherným a bohatě zdobeným společenským a koncertním sálem, který je jedním z nejhezčích sálů v České republice. V muzeu také najdeme sbírky dokumentující život města a okolí z let minulých. Město a okolí nabízí chrudimskému návštěvníkovi řadu architektonicky zajímavě řešených staveb, kostely s gotickými základy, např. kostel sv. Kateřiny, sv. Michaela, Povýšení sv. Kříže. V roce 2005 byla veřejnosti zpřístupněna bašta Prachárna, nejmladší prvek městského opevnění. Mezi výčtem zajímavých staveb nesmí chybět nově rekonstruovaný bývalý Kapucínský klášter, v němž proběhlo v roce 2011 slavnostní otevření Muzea barokních soch. Muzeum zahájilo svůj provoz zcela symbolicky - 10. září, v Den evropského kulturního dědictví.⁶ Ani moderní architektura městu nechybí. K významným zástupcům moderní architektury patří funkcionalistická budova divadla Karla Pippicha od architektů Jindřicha Freiwalda a Jaroslava Böhma z roku 1933. Jako všechna města České republiky, ani Chrudim neunikla novodobé architektuře a na její tváři se podepsala řada panelových sídlišť. Za zmínku však stojí výstavba komplexu hotelu Bohemia na Masarykově náměstí. Postavený byl v sedmdesátých letech 20. století. O dvacet let později město otevřelo Dům s pečovatelskou službou.⁷

Město Chrudim si říká nejen „Athény východních Čech,“ ale je označováno i jako „Brána Železných hor.“ Leží totiž na úpatí těchto hor, které se zvedají jižním směrem od města a tvoří severozápadní výběžek Českomoravské vrchoviny. Železnými horami, které byly v roce 1991 vyhlášeny chráněnou krajinnou oblastí, vede několik vlastivědných stezek. Stezka „Krajem řeky Chrudimky“, stezka „Krajem Železných hor“ a stezka „Údolím Doubravy.“ Tato pestrá krajina v okolí Chrudimi v sobě skrývá mnoho rekreačních a oddechových možností. Nalezneme zde rekreační vodní nádrže a mnoho rybníků na Seči, u Kraskova, v Křížanovicích a na Konopáči. I další místa nabízejí četné příležitosti k vodním sportům. Velmi krásná a romantická místa vedou údolím řeky

⁶ *Nové muzeum v Chrudimi.* [online], [akt. 7. 10. 2011], [cit. 25. 3. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.mubaso.cz/o-muzeu/>>.

⁷ *Město, které stojí za to navštívit.* [online], [akt. neuvevena], [cit. 6. 1. 2012]. Dostupné na internetu : <<http://www.chrudimsky.navstevnik.cz/o-meste/prochazka-po-meste/>>.

Chrudimky. Část okolí řeky mezi Nasavrky a Slatiňany je lemováno množstvím, leckdy ještě původních chat prvních trempů. Nejstarší pochází z 30. let 20. století, a tak zve turisty nejen k cyklistickým, ale i k pěším výletům z blízké Chrudimi.⁸ I samotnou Chrudimí prochází cyklostezka a několik cyklotras, které navazují na širokou síť značených cest v okolí.

Romantická zákoutí přináší i řeka Chrudimka, v jejíž blízkosti povedou cyklotrasy mého projektu. Chrudimka pramení u obce Filipov (Filipovský pramen) a svou cestu končí v nedalekých Pardubicích, kde se po 104 km vlévá poblíž zámku do Labe. Chrudimka je páteří řekou chrudimského regionu. Na jejím toku byly postaveny čtyři údolní nádrže, kolem nichž vede naučná stezka Krajem Chrudimky. Před Chrudimí protéká řeka romantickým údolím zvaným Peklo, kolem tajemného hradu Strádov. Svoji přitažlivost získalo okolí Chrudimi i přírodními útvary, pískovcovými skalami u Slatiňan, které slouží především jako terén pro začínající horolezce, a také přírodní památkou mořského pobřeží u Rabštejnské Lhoty. V malém lomu je totiž možné vidět valouny křemence opracované příbojem křídového moře, jelikož se v těchto místech v pradávno minulosti nacházelo mořské pobřeží. Mezi kulturní památky v blízkém okolí Chrudimi patří zámek ve Slatiňanech. Město je také známé dlouholetou tradicí v chovu koní. Terén nejbližšího okolí Chrudimi je protkán cykloturistickými trasami, které poskytují rozmanité možnosti jak v rovinném, tak i v náročnějším lesnatém i hornatém terénu.⁹

Pěkným místem a cílem turistických výletů v okolí Chrudimi je zřícenina středověkého hradu Rabštejn. V pozdější době dostal název Rabštejnek. Hrad leží na lesnatém svahu nad Rabštejnskou Lhotou. Tento hrad byl koncem 14. století v majetku Jana z Orle a Rabštejna. Později byl majetkem obce a od roku 1585 je pustý. Dnes můžeme spatřit jen torza některých zdí. Z tohoto zákoutí je velmi pěkný výhled na Chrudim.

1.2 Instituce pro sport a volný čas ve městě Chrudimí

Aktivní trávení volného času je součástí zdravého životního stylu a působí jako prevence sociálně patologických jevů právě u dětí a mladistvých. Aktivity tohoto druhu jsou založeny na zájmu, zainteresovanosti, pestrosti, přitažlivosti a dobrovolnosti účastníků. Jsou

⁸ Srov. BURDYCHOVÁ, M. – ŠULC, I. *Unikátní encyklopedie na pokračování. Památky města Chrudim*. Plzeň: Fraus, 2003.

⁹ Srov. tamtéž.

často neoficiálně organizované a představují jeden z pilířů sociální integrace.¹⁰ Další motivací je bezesporu jednání ve prospěch jiných lidí.¹¹ Význam těchto aktivit je zřejmý i ze zdravotního hlediska. Trávení volného času ve výchovných zařízeních, institucích a organizacích pod vedením zkušených pedagogů plní funkci výchovně vzdělávací, preventivní, zdravotní a sociální.¹²

Při využívání volného času dětí a mládeže ve městě Chrudim hrají významnou roli školní družiny, školní kluby a kroužky, které provozují všechny základními školy. Velkou úlohu zaujímá Domov dětí a mládeže. Dětem se také věnují různá občanská sdružení, např. tělovýchovné a sportovní organizace MFK (městský fotbalový klub) Chrudim, ASŠK ČR (Asociace Školních sportovních klubů), HC Sokol, Školní atletický klub při Základní škole U Stadionu a jiné. S dětmi a mládeží též spolupracují různé zájmové organizace, např. Vodácké sdružení Kačeři, Kuřátka (dětský folklórní soubor), ZO ČSOP (Český svaz ochránců přírody), Klub ochránců SRP Habrov. O volný čas dětí se též starají různé instituce (Altus, Junák, Zálesák, ČTU, Zábój) a další nestátní organizace různých cílů a zaměření. Např. Šance pro tebe se zabývá přímo volnočasovými aktivitami pro děti a mládež.¹³

Sportovní vyžití dětem, mládeži a rodinám s dětmi nabízí město ve třech tělovýchovných jednotách. K dispozici jsou dva fotbalové stadiony, jedna umělá ledová plocha, tenisové kurty, víceúčelová sportovní hala, letní plovárna, plavecký bazén s tobogánem a plochá dráha.

Klíčovou roli při trávení volného času hraje rodina se svými bohatými a intimními vztahy. Právě na její výchovné působení navazují a doplňují ji předškolní zařízení, později školy, v době po vyučování různé instituce pro výchovu mimo vyučování a další subjekty.¹⁴ Výchovná zařízení si nekladou za cíl odpoutávat děti od rodin, ale právě naopak mají snahu o spolupráci a zapojování rodičů do činností dětí ve volném čase.¹⁵

¹⁰ Srov. HÁJEK, B. - HOFBAUER, B. – PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 42.

¹¹ Srov. tamtéž.

¹² Srov. PÁVKOVÁ, J. - HÁJEK, B. - HOFBAUER, B. - HRDLIČKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 39.

¹³ Srov. Integrovaný plán rozvoje města Chrudim. *Chrudim - oficiální stránky města*. [online], [akt. nevedena], [cit. 7. 1. 2012]. Dostupné z internetu: <<http://www.chrudim.eu/mesto/projekty-a-rozvojove-dokumenty/integrovaný-plan-rozvoje-mesta.html>>.

¹⁴ Srov. PÁVKOVÁ, J. – HÁJEK, B. - HOFBAUER, B. – HRDLIČKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*, s. 33.

¹⁵ Srov. tamtéž.

1.3 Struktura obyvatelstva k 1. 1. 2009

Počet bydlících obyvatel	23 173
Z toho	
Muži	11 306
Ženy	11 867
Z toho	
muži 0 – 14 let	1 714
ženy 0 – 14 let	1 516
muži 15 – 59 let	7 456
ženy 15– 59 let	7 482
muži 60 a více let	2 136
ženy 60 a více let	2 869

Zdroj: Město Chrudim

Počet obyvatel k 31. 12. 2011 byl 22 900.¹⁶

1.4 Volnočasové aktivity ve městě Chrudimi

Město Chrudim s přibližně 23 tisíci obyvateli je městem malým, ale velmi hezkým a malebným. Je to město klidné, ale kdo chce, může žít velmi aktivně. Není tu jen pestrá nabídka základních a středních škol, ale na obyvatele i na návštěvníky ve městě a okolí čeká spousta sportovních a kulturních příležitostí ve volném čase. V čase, ve kterém si můžeme dělat, co chceme, co nás baví. Kdo holduje sportu, může potrápít své tělo v posilovnách, ve sportovních klubech nebo si jít zaplavat do krytého bazénu. V zimním období má možnost provětrat své tělo na zimním stadionu, kde je každý vítán i za teplého léta na bruslích in-line.

Komu se zdají sportovní aktivity města nedostačující, může město opustit a podniknout výlet do Rekreačních lesů na Podhůře. Zde si každý přijde na své. Méně zdatní se mohou jen procházet, sportovněji založení lidé tady objeví několik možných aktivit. Pro „šplhouny“ je v lese připravena lezecká stěna a lanové centrum s různě obtížnými překážkami. Po tvrdé lezecké práci čeká každého odvážlivce překvapení. Ten, kdo se chopí ocelové kladky a nebojácně zdolá 30 metrovou lanovku, se ocitne na přílehlé Čertově skalce. Několik metrů od lanového centra se nachází chlouba rekreačních lesů Podhůra – dřevěná rozhledna Bára, světový unikát. Atypická a unikátní konstrukce tvaru trojbokého komolého

¹⁶ Srov. Městský úřad Chrudim. *Základní informace o Chrudimi*. [online], [akt. neuvedena], [cit. 6. 1. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://chrudimsky.navstevnik.cz/o-meste/zakladni-informace/>>.

jehlanu je ojedinělá nejen v Evropě, ale pravděpodobně i na celém světě.¹⁷ Při dobré viditelnosti je z jejího dostupného vrcholu možné spatřit scenérii Orlických hor, Krkonoše a Ještěd.¹⁸ Jedním z hlavních úkolů rekreačních lesů Podhůra je vzdělávání široké veřejnosti, péče o životní prostředí a rozvíjení volnočasových aktivit obyvatel.¹⁹ Tato společnost se zabývá i lesní pedagogikou, jejichž hlavní součástí je ekologická výchova, která probíhá pomocí zážitkového učení a her. Právě prožitky si účastníci odnášejí s sebou.²⁰

I na toho, kdo se zajímá o výstavy, přednášky, divadlo a kino, město nezapomíná. Ten, kdo má zájem o historii města, je vítán v Regionálním muzeu, kdo má rád loutky v Muzeu loutek. Děti, ale i dospělí si mohou zapůjčit v posledním patře loutky a zahrát si opravdové divadlo sami. V muzeu Barokních soch na návštěvníky dýchne historie bývalého kapucínského kláštera. Milovníci filmů mohou navštívit kino, vyznavači divadelních her a koncertů mohou jít do divadla. Kdo vyhledává spíše klid, může si dojít půjčit knihu do Městské knihovny a nechat se unášet dějem svých oblíbených postav.

Komu chybí chvilka rozjímání a duchovního klidu, láká ho historická architektura, má možnost si zajít utřídit myšlenky do několika chrudimských kostelů.

1.5 Typy na výlety pro rodiny s dětmi v okolí města Chrudimi

Po stopách Keltů v Nasavrkách²¹

Jižně od Chrudimi, Slatiňan a lesů Podhůra leží pěkné město Nasavrky. Hlavním lákadlem pro turisty a rodiny je tamní renesanční zámek, který vlastní expozici „Po stopách Keltů.“ Tato expozice informuje o keltském osídlení zdejšího regionu. Zajímavá a pěkná je Keltská stezka, která zájemce dovede k původnímu oppidu s dochovanými dvojími

¹⁷ Srov. *Historie rozhledny. Bárta I.* [online], [akt. neuveдена], [cit. 27. 3. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://lesychrudim.cz/rekreacni-lesy-podhura/rozhledna-bara-ii/historie-rozhledny-bara-i/>>.

¹⁸ Srov. tamtéž.

¹⁹ Srov. tamtéž.

²⁰ Srov. tamtéž.

²¹ Po stopách Keltů bude vést jedna z etap cyklovýletů.

i trojitými valy. Součástí stezky je i rozhledna Boiika s výhledem na Pardubice, Krkonoše a Orlické hory.²²

Cesta do dob minulých na Veselém kopci a v Hlinsku²³

Na pomezí Železných hor a Žďárských vrchů, nedaleko města Hlinska, se nachází skanzen Veselý kopec, který barvitě připomíná práci a život drobných rolníků 19. a 20. století. V samém centru města Hlinska se nachází opravdová rarita - historická čtvrť roubených a zděných domků drobných řemeslníků, které pocházejí z 18. století.²⁴

Město Slatiňany – národní hřebčín a muzeum koní

Městečko Slatiňany leží na úpatí Železných hor. Jeho hlavní dominantou je zámek, v němž je vybudováno unikátní muzeum koní. Propojení města s chovnou stanicí je rovněž velmi atraktivní pro přicházející turisty, kteří mohou po prohlídce koňského muzea spatřit také koně živé a to i koně převalské. V přílehlém zámeckém parku se snad každý pokochá množstvím krásných dřevin a v letním období krásnými květy, pěkným jezírkem s lekníny.

Rekreační lesy Podhůra

Kromě aktivního odpočinku na několika lanových aktivitách určených pro děti i dospělé, mohou volný čas lidé doplnit návštěvou rozhledny Báry, protáhnout své tělo ve venkovní tělocvičně nebo navštívit romantickou stavbičku Kočičího hrádku - pro děti je zde prolézací miniatura hradu stojící na kameninové skalce.²⁵ Tento mini hrádeček dala kdysi postavit kněžna Vilemína Auerspergová pro zámecké děti, které tu trávily svůj volný čas.

Sečská přehrada

Přehrada se nachází uprostřed malebné přírody se zachovalými skalami, hlubokými lesy a potoky. V této oblasti se protíná velké množství cyklistických, turistických, běžeckých i koňských tras i stezek. Přehrada nabízí také možnost přírodního koupání, potápění, rybolovu, jachtingu a surfingu.²⁶

²² Srov. *Keltský archeopark. Naučná stezka Boii*. [online], [akt. neuveдена], [cit. 27. 3. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.boii.cz/05-naucna-stezka/index.php>>.

²³ Veselý kopec bude jedním zastavení cyklovýletů.

²⁴ Srov. *Kudy z nudy. Betlém v Hlinsku* [online], [akt. 7. 4. 2011], [cit. 14. 12. 2011]. Dostupné na internetu: <<http://www.kudyznudy.cz/cs/aktivity/2009-03-27-0703-za-zabavou-za-poznanim-pesi-turistika-hlinsko.html?bl=true>>.

²⁵ Srov. *Kočičí hrádek*. [online], [akt. neuveдена], [cit. 8. 1. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.hrady.cz/?OID=769>>.

²⁶ Srov. *Město Seč*. [online], [akt. neuveдена], [cit. 8. 1. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.mestosec.cz/>>.

2. Základní informace charakterizující Základní školu U Stadionu Chrudim.

V této kapitole popíši Základní školu U Stadionu Chrudim. Po domluvě a se souhlasem ředitele školy a pedagogů prvního stupně jsem se rozhodla vypracovat cyklovýlety pro žáky prvního stupně a jejich rodiče. Škola je mi velmi blízká pro své sportovní zaměření, výborný spolupracující pedagogický personál a velkou chuť realizovat jak školní, tak i mimoškolní aktivity se sportovní tematikou.

2.1 Konkrétní zařízení

Základní škola U Stadionu Chrudim, ve které se začalo vyučovat v roce 1977, je druhou největší školou ve městě Chrudimi.

Škola je umístěna na sídlišti U Stadionu v blízkosti velkého areálu sportovišť - letního stadionu, který slouží na kopanou, atletiku, odbíjenou a jiné sporty; zimního stadionu, v zimě s ledovou plochou, v létě nabízející k využití inline plochu; krytého plaveckého bazénu se saunou a letní plovárnou; hřištěm na hokejbal a haly určené ke hře stolního tenisu. Sportoviště jsou majetkem zejména MFK (Městský fotbalový klub) Chrudim, města Chrudim a TJ Chrudim.²⁷

Základní škola poskytuje základní vzdělání, zabezpečuje rozumovou výchovu ve smyslu vědeckého poznání a v souladu se zásadami vlastenectví, humanity a demokracie poskytuje mravní, estetickou, pracovní, tělesnou a ekologickou výchovu žáků.²⁸ Tato škola je ve městě a okolí výjimečná a patří k žádaným ze strany rodičů pro její zřízení tříd s rozšířenou výukou tělesné výchovy od šestého ročníku se zaměřením na kopanou nebo atletiku. K dobrému jménu školy přispívá i její poloha (blízko sportovišť města Chrudimi), pověst školy, pěkné prostředí, nabídka velkého množství volnočasových aktivit převážně sportovně zaměřených a dále pak široké spektrum kroužků (šachy, hra na flétnu, německý jazyk, anglický jazyk, kroužek zdravotníků aj.). Školní řád této základní školy vychází ze zákona č.561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) a z vyhlášky 48/2005 Sb. o základním vzdělávání a některých

²⁷ Srov. VYHNÁNEK, J. *Školní řád*. [online], [akt. neuvvedena], [cit. 12. 1. 2011]. Dostupné na internetu: <http://www.zsustadionu.chrudim.cz/dokumentace/rad_skoly.pdf>.

²⁸ Srov. tamtéž.

náležitostech plnění povinné školní docházky.²⁹ Vzdělávání dle školského zákona je označované za veřejnou službu.³⁰ Školství poskytuje především vzdělání, které řadíme mezi základní lidské potřeby, dále pak širokou škálu vědomostí, dovedností, postojů, hodnot a schopností, které slouží lidem pro celý život. Zakládá nebo zvyšuje schopnost zapojit se do ekonomických, politických, kulturních, sociálních aktivit a přizpůsobovat se změnám, což je podmínkou pro identifikaci s dominantní kulturou.³¹ Uchování lidské společnosti není možné bez systematického a organizovaného předávání kultury jednotlivým členům společnosti. Bez kvalitního vzdělání jsou možnosti předání rodinného, sociálního a finančního kapitálu velmi omezené. To vyžaduje, aby od rodičů a veřejných orgánů byly do vzdělání investovány obrovské personální, finanční i časové prostředky.³²

2.2 Cíl zařízení

Posláním školy je zaujmout žáky i jejich rodiče takovým způsobem vzdělání, aby nezprostředkovávala jen množství vědomostí a nabitě vědomosti učitelé pak zkoušeli. Pedagogičtí pracovníci se snaží především motivovat a podporovat děti k aktivnímu učení. Vycházejí z předpokladu, že pro život nejsou důležité jen encyklopedické znalosti a vědomosti, ale také umět učit se, řešit problémy a sociální dovednosti. U dětí podporují pocit bezpečí, pozitivního prožívání, získávání zdravého sebevědomí, schopnost sebehodnocení. Hlavní myšlenkou vzdělávacího programu Základní školy U Stadionu Chrudim nazvaného „Sportem a hrou ke vzdělání“ je, že kvalita vzdělávací služby nemá být posuzována jen podle vzdělávacích výsledků. I školní družina při této základní škole si klade obecný cíl - výchovu všestranně harmonicky rozvinutého člověka pomocí nejen rozumové, ale i mravní, tělesné, estetické a pracovní složky výchovy.³³

²⁹ Srov. tamtéž.

³⁰ Srov. STREČKOVÁ, I. - MALÝ, I. a kolektiv: *Veřejná ekonomie pro školu a praxi*. 1. vyd. Praha: Computer Press, 1998, str. 4.

³¹ Srov. tamtéž.

³² Srov. tamtéž.

³³ Srov. VYHNÁNEK, J. *Školní řád*. [online], [akt. neuvedena], [cit. 12. 1. 2011]. Dostupné na internetu: <http://www.zsustadionu.chrudim.cz/dokumentace/rad_skoly.pdf>.

2.3 Zaměření a poslání Základní školy U Stadionu Chrudim

Základní škola U Stadionu Chrudim se zaměřuje především na rozšířenou tělesnou výchovu. Usiluje o prohloubení lásky dětí ke sportu a snaží se prosadit postavení sportu v systému výchovy vzdělávání. Sport a tělesná výchova vytváří totiž vedle zdravého vývoje jedince kladný vztah k pohybovým aktivitám a tím ovlivňuje utváření hodnotové orientace. Je všeobecně známo, že k nejlepším a nejzdravějším „lékům“ na odbourání agrese u dětí patří sport a fyzická práce. Bohužel, v poslední době dochází k tomu, že děti tráví pobytem venku a aktivitami spojenými s pohybem stále méně svého volného času.³⁴ Příčin tohoto stavu je mnoho, stále více ubývá prostředí, které je pro dětskou hru vhodné. Pobyt venku je v dnešní době často nebezpečný, způsobený zvýšeným provozem, větším smogem a stále rostoucí kriminalitou.³⁵ Děti stále častěji volí trávení svého volného času vysedáváním u počítače a televize, listováním v mobilních telefonech - činností, bez kterých si už svůj život ani představit neumějí. Nutno také dodat, že malá tělesná aktivita přispívá ke zhoršování zdravotního stavu a kondice mládeže. Zdravá tělesná aktivita a soupeření ve sportovních disciplínách je také prevencí proti šikaně mezi žáky. Právě školy se zaměřením na sport a realizaci zájmových pohybových aktivit, především v době mimo vyučování, sehrávají významnou roli při prevenci proti patologickým jevům, šikaně mezi dětmi, udržují vzájemnou solidaritu a pomoc druhému. Zajímavou a tradiční aktivitou, kterou tato škola pravidelně každý rok pořádá, je Olympiáda napříč ročníky prvního stupně, kde se v jednotlivých družstvech sejdou žáci od prvního až do pátého ročníku. V každém družstvu najdeme tedy děti mladší, sportovně slabší, starší i sportovně zdatnější. Cílem olympiády je vzájemná pomoc, podpora druhého, respektování méně výkonného. Pracovat jako tým, ve skupince, kooperativně.

2.4 Mimotřídní a zájmová činnost Základní školy U Stadionu Chrudim

Mimotřídní a zájmová činnost je přirozenou součástí výchovně-vzdělávacího procesu, zaměřuje se zejména na práci školní družiny, školního klubu a další výchovy, jako jsou zdravotní, protidrogová, dopravní, sexuální a podobně. Škola nabízí žákům vkusné

³⁴ Srov. MACHÁČKOVÁ, P. Příčiny dětské agresivity a jejich vzájemná propojenost s morálními hodnotami. In. POSPÍŠILOVÁ, H. (ed.) *Mládež hodnoty a volný čas*. 1.vyd. Olomouc: Hanex, 2010, s. 90.

³⁵ Srov. tamtéž.

přestávkové hrací kouty, školní dvůr, jiné venkovní prostory a zahrady. Přínosem pro trávení volného času o přestávkách je školní dvůr a zahrada, kterou využívají žáci celé školy o „velkých“ přestávkách a hodinových pauzách mezi vyučováním. Tak mohou děti trávit část dne (podle počasí) během vyučování venku na čerstvém vzduchu, mají možnost se protáhnout z téměř celodenního sezení a setkat se se svými sourozenci. Škola velmi intenzivně spolupracuje s rodiči dětí, pravidelně jim poskytuje základní a objektivní informace o škole, informuje je o studijních i jiných výsledcích a pokrocích dětí. Snahou je oboustranný tok informací, pedagogové tedy rádi vítají poznámky a připomínky rodičů veškerého typu a zaměření. I veřejnosti se snaží škola poskytovat pravidelné informace o dění ve škole velmi kvalitními webovými stránkami, pravidelným každoročním „Dnem otevřených dveří,“ které mají stále větší ohlas a oblibu. Umožňují totiž rodičům nahlédnutí do výuky, do prostor školy, mluvit s učiteli, vidět divadlo, které si děti pro veřejnost připraví, poslechnout si zpěv pěveckého kroužku a hru dětí na flétnu. Příchozí si mají také možnost zakoupit spoustu pěkných předmětů, které děti v pracovních činnostech vyrábí. Den otevřených dveří vychází pravidelně na první sobotu před adventní nedělí, čímž nastává i ve škole krásná vánoční atmosféra. Pro rodiče škola připravuje také různé kulturní akce, vernisáže a akademie během celého roku.

Hlavním lákadlem pro děti a jejich rodiče je především rozšířená výuka tělesné výchovy od šestého ročníku a možnost volby chodit do některé ze sportovních tříd, ať už atletické nebo fotbalové. Žáci prvních až pátých ročníků si mohou při atletických a fotbalových přípravkách, na nichž jsou vítané i děti z jiných místních a okolních škol, vyzkoušet, zda mají sportovní vlohy. Nesportovním dětem zůstává možnost setrvat v klasické třídě. Výhodou diferenciací žáků je snížený počet žáků na cca 18-22 dětí ve třídě, čímž má vyučující pedagog na každého žáka více času, každému se může více věnovat a danou látku lépe procvičit. Požadavky na splnění studijních výsledků jsou samozřejmě ve všech třídách stejné. Učitelé sportovních tříd musejí splnit ve svém učebním plánu veškerou učební látku i přes častější absenci dětí kvůli závodům, soustředěním a turnajům.

2.5 Zakotvení zařízení v obci

Základní škola U Stadionu leží ve městě Chrudim v Pardubickém kraji přibližně 110 km východně od Prahy, 11 km jižně od krajského města Pardubice a 120 km jihozápadně

od Brna.³⁶ Základní škola U Stadionu Chrudim je velmi vyhledávaná rodiči z města Chrudimi i blízkého okolí. Škola se nachází v blízkosti sportovišť města Chrudimi, která žáci aktivně využívají.

2.6 Základní škola U Stadionu Chrudim, její dosavadní vývoj a současný stav

2.6.1 Historie zařízení

Základnou pro úspěchy chrudimských rodáků ve světě i na domácí půdě byla práce s mládeží. Na základě této tradice byla ve školním roce 1973-1974 zřízena při základní škole v ulici Sladkovského sportovní třída se zaměřením na atletiku.³⁷ Koncem roku 1976 vzniklo ve městě nové tréninkové středisko mládeže, po dobudování ZŠ U Stadionu byly roku 1977 sportovní třídy přesunuty tam.³⁸

Škola U Stadionu byla uvedena do provozu přesně k 1. září 1977. Speciální třída se zaměřením na atletiku byla zřízena od samého počátku, třída na kopanou v roce 1998.

2.6.2 Organizační struktura

V čele školy stojí statutární orgán školy – ředitel školy. Škola se člení na tyto útvary: první stupeň, druhý stupeň, školní družina, školní jídelna a provozní zaměstnanci. Vedoucí těchto útvarů jmenuje ředitel školy. Zástupce statutárního orgánu je zástupce ředitele. Ostatními vedoucími pracovníky jsou: zástupce ředitele školy I., zástupce ředitele školy II., vedoucí školní družiny, hospodářka školy, školník, vedoucí školní jídelny, kuchařky. Pedagogický sbor má 36 členů, ve škole působí výchovná poradkyně, metodik prevence sociálně - patologických jevů, koordinátor ICT a EVVO. Vedení školy je tříčlenné: ředitel, zástupce pro I. a II. stupeň. Provoz školní družiny zajišťuje pět vychovatelek. Součástí

³⁶ Srov. *Chrudim*. [online]. [akt. 23. 12. 2011], [cit. 21. 1. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Chrudim>>.

³⁷ KOBETIČ, P. – PAVLÍK, T. - ŠULC, I. a kol. Chrudim: Vlastivědná encyklopedie. 1. vyd. Praha: Milpo Media, 2003, s. 14.

³⁸ Srov. VYHNÁNEK, J. *Audit školy*. Základní škola u Stadionu Chrudim, 2006, s. 3.

rozšířeného vedení je 19 předsedů předmětových komisí. Na škole také působí trenéři pro atletiku a fotbal.

2.6.3 Prostorové vybavení školy

Pro výuku žáků je ve škole k dispozici 22 kmenových tříd, pro první stupeň slouží 10 tříd, pro druhý 12 tříd. Učeben je 30 z toho 7 odborných (2 počítačové učebny, kuchyňka, kovo dílna, projekční místnost, přírodopis-fyzika-chemie s televizním okruhem a projekční místnost). Pro zpestření výuky jsou k dispozici čtyři učebny s interaktivními tabulemi a přenosný dataprojektor s plátnem. K pohybovým aktivitám budova žákům nabízí vybavenou velkou a malou tělocvičnu, japexový tunel (72,5 m) a ve venkovních prostorách víceúčelové hřiště s umělým povrchem. Dále pak horolezeckou stěnu a stoly ke hře stolního tenisu, které žáci mohou využívat o velké přestávce a po vyučování. Prostory školy jsou světlé, čisté a estetické, na vzhledu jejího prostředí se podílejí nejen učitelé, ale i žáci. Součástí školy je také jídelna. Žáci mají k dispozici školní bufet, automaty na mléčné výrobky a ovoce. Všichni vyučující mají k dispozici svůj kabinet s PC a připojením na internet. Škola také vlastní knihovnu, kde si žáci mohou zdarma půjčovat knížky. Ve škole je zřízena školní družina, která má pět oddělení. Pokryje tedy zájem ze stran rodičů o umístění jejich dětí prvních až třetích ročníků, ve výjimečných případech přijme i děti čtvrtých ročníků.

Školu v roce 2012/2013 navštěvuje 559 žáků.

2.6.4 Financování zařízení

Příspěvková organizace od 1. 1. 2001

- a) Zřizovatel Město Chrudim (teplo, voda, elektřina, opravy budovy a vybavení, bezpečnostní a požární kontroly, telefon, provoz počítačové techniky, spotřební a úklidový materiál)
- b) Krajský úřad Pardubice (mzdy, pomůcky, přímé náklady)
- c) Doplňková činnost (stravování, věcné dary)

2.6.5 Skladba klientů

Počet tříd a žáků

Školu navštěvuje ročně cca 550 žáků, kteří jsou převážně z Chrudimi. Tento počet žáků je každý rok přibližně stejný. Do speciálních tříd s rozšířenou sportovní výukou žáci dojíždějí i z blízkého okolí. Škola vytváří prostor pro všechny žáky. Při práci s žáky se speciálními poruchami učení učitelé spolupracují s výchovným poradcem, pro talentované je připraven školní systém soutěží, na který pak navazují okresní a krajská kola. K dispozici je také logopedická péče.

2.6.6 Přehled aktivit

Aktivity a prezentace zařízení na veřejnosti

Základní škola U Stadionu Chrudim se pravidelně prezentuje na Dni otevřených dveří, kde školu představí rodičům a novým zájemcům o studium. Děti jdou totiž v sobotu před první adventní nedělí do školy a vezmou s sebou své rodiče, prarodiče a jiné příbuzné. Příchozí si mohou projít celou budovu a hlavně spolu s dětmi a učiteli prožít hodinu matematiky, češtiny a tělesné výchovy. Den otevřených dveří slouží i rodičům dětí, kteří váhají s umístěním svého potomka do první třídy.

Velký podíl na prezentaci školy má i fotbalový klub MFK (Městský fotbalový klub) Chrudim při základní škole a atletická třída. Úspěchy žáků jsou vidět, procházíme-li budovou. Chodby totiž zdobí vitríny plné trofejí ze soutěží v podobě pohárů a talířů. Na stěnách visí zarámované diplomy, které jednotlivci i skupinky dětí získaly v různých soutěžích. Několik chlapců z fotbalových tříd hraje i profesionálně a jsou mezi nimi i ti, kteří dostali obsazení ve Spartě. Českou republiku reprezentovalo a stále reprezentuje i několik bývalých žáků z atletických tříd.

I školní družina při základní škole přispívá k objektivnímu představení své činnosti. Stačí zmínit kroužek hry na flétnu, který se svou vychovatelkou pravidelně koncertuje, např. malým i větším pacientům z dětského oddělení chrudimské nemocnice. Děti s flétnami navštěvují klienty Domu sociálních služeb v nedalekých Slatiňanech, klienty denního stacionáře Jitřenka a děti ze Speciální školy Chrudim.

Školní družina je v této škole chápána jako důležitý partner rodiny.³⁹ Poskytuje vzdělávání a rekreaci dětí v době mimo vyučování formou odpočinkových, rekreačních a zájmových činností a umožňuje i přípravu na vyučování. Pamatuje na rozvíjení osobních a sociálních kompetencí žáků. Základním prostředkem činnosti je hra založená na prožitku dětí.⁴⁰ Děti navštěvující školní družinu mají možnost výběru z několika zájmových kroužků (flétna, šikovné ručičky, hrátky s českým jazykem, dramatický kroužek, fotbal, angličtina hrou, bruslení).

Pravidelná zájmová činnost

O pravidelnou zájmovou činnost pro žáky prvních až třetích tříd se plně postará školní družina, která díky svým pěti oddělení uspokojuje skoro všechny zájemce prvních až třetích tříd. Ve výjimečných případech přijme i děti starší. Školní družina je zřízená podle zákona č. 76/1978 Sb., o školských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů a řídí se vyhláškou MŠMT ČR č. 87/1992 Sb., o školních družinách a školních klubech. Školní družina pracuje jako součást základní školy, je zřízena ředitelem. Toto výchovné zařízení je základní formou výchovy mimo vyučování a péče o děti zaměstnaných rodičů v průběhu školního roku.⁴¹ Činnost školní družiny navazuje specifickým způsobem na vzdělávací činnost základní školy, není však přímým pokračováním vyučování, ani ho nenahrazuje.⁴² Týdenní a denní rozvrh činnosti školní družiny je sestaven tak, aby vyhovoval požadavkům duševní hygieny, střídá klidné a pohybově náročné činnosti, práci a odpočinek, činnosti organizované a činnosti spontánní.⁴³ Režim školní družiny slouží potřebám a zájmům dětí, respektuje jejich věkové zvláštnosti, vytváří dobré podmínky pro uskutečňování výchovných záměrů pedagogů. Školní družina při Základní škole U Stadionu uskutečňuje činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové, sebeobslužné, veřejně prospěšné a podle potřeby dětí umožňuje i přípravu na vyučování. V rámci zájmových útvarů (kroužků) školní družiny nabízí kroužky - dovedné ruce, angličtina hrou, bruslení, hrátky s českým jazykem, hra na flétnu. Podle novely školského zákona č. 190/1993 Sb. školní družina Základní školy U Stadionu Chrudim přijímá do zájmových kroužků i děti, které nejsou zapsané k pravidelné docházce do ŠD.⁴⁴

³⁹ Srov. ŠMAHELOVÁ, J. *Vzdělávací plán školní družiny Základní školy U Stadionu Chrudimi*, 2011, s. 3.

⁴⁰ Srov. tamtéž.

⁴¹ Srov. PÁVKOVÁ, J. - HÁJEK, B. - HOFBAUER, B. - HRDLIČKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*, s. 112.

⁴² Srov. tamtéž, s. 114.

⁴³ Srov. tamtéž.

⁴⁴ Srov. ŠMAHELOVÁ, J. *Vzdělávací plán školní družiny, základní školy U Stadionu Chrudimi*, 2011.

Děti sportovně nadané mohou navštěvovat některý z kroužků nabízených školou (fotbal, atletická příprava, florbal, ranní kroužky míčových her aj.).

Zájmové útvary a kroužky: pěvecký, atletický, sportovní, bruslení, míčové hry, dopravní kroužek, kopaná, etologie. Kroužky jsou určeny vždy pro jisté ročníky.

Dyslektické kroužky a doučovací skupiny: český jazyk, anglický jazyk, doučování ČJ, doučování M, příprava k přijímacím zkouškám z M, AJ, ČJ.

Sportovní kurzy v rámci výuky⁴⁵

Lyžařský výcvik je zařazen v sedmém ročníku.

Školy v přírodě se konají jednou za školní rok a trvají sedm dnů. ŠvP se nekoná v prvním ročníku.

Soustředění sportovních tříd (která organizují trenéři sportovních tříd) jsou podzimní výběrová, letní, zimní a jarní.

Školní výlety jsou zpracovány jako vlastivědné poznávací projekty. První až sedmé ročníky mají školní výlety většinou jednodenní. Třída osmá a devátá výlet dvoudenní.

Exkurze absolvují žáci školy ve všech ročnících.

Sportovní kurzy⁴⁶

Plavání

Plavání je zařazováno formou kurzu ve třetím a čtvrtém ročníku. Pokud má některá třída zájem pokračovat v plaveckém kurzu i ve vyšších ročnících, vzhledem k dosažitelnosti plaveckého stadionu za souhlasu ředitele může. Kurz je pak již za poplatek.

Bruslení

Vzhledem k vhodným podmínkám je bruslení zařazováno do výuky ve všech etapách vzdělávání.

⁴⁵ Srov. MARKUP, Z. *ZŠ U Stadionu, Chrudim*. [online], [cit. 24. 1. 2012]. Dostupné z internetu: <<http://www.zsustadionu.chrudim.cz/skola.php?menu=sportovnikurzy>>.

⁴⁶ Srov. tamtéž.

Lyžování

Lyžování je zařazeno formou týdenního kurzu zpravidla v sedmém ročníku, v případě vhodných podmínek je zařazováno lyžování a pobyt na sněhu i v ostatních etapách vzdělávání. Sportovní třídy se zaměřením na atletiku jezdí každý rok na lyžařské soustředění, kde děti dopoledne lyžují a odpoledne využívají běžky.

Pobyt v přírodě a turistika

Pobyt v přírodě a turistika jsou zařazeny do výuky ve všech etapách vzdělávání.

Cyklistika

Cyklistika a dopravní výchova jsou zařazovány do výuky rovněž ve všech etapách vzdělávání. Cyklistika je zařazována jako součást výuky, do ŠVP, výletů a do soustředění sportovních tříd.

Prázdninová činnost

V období letních prázdnin mají žáci sportovních atletických tříd možnost trávit volný čas tréninky pod dohledem trenéra. To znamená, že i o prázdninách procvičují své tělo a používají správné techniky sportovních disciplín. Sportovní setkání se konají po dobu celých letních prázdnin každé pondělí, středu a pátek vždy od 9 hod. do 11:15 hod.

2.6.7 Odborná metodická činnost

Odborná metodická činnost se promítá do vzdělávacího obsahu zapracováním vzdělávacích témat.

Průřezová témata mají povinné zařazení do školních vzdělávacích programů. Jak je z jejich povahy, ale i názvu patrné, procházejí napříč všemi vzdělávacími oblastmi a napomáhají spojování a propojování vzdělávacích obsahů.⁴⁷

Pedagogický sbor základní školy U Stadionu Chrudim realizuje průřezová témata osobnostní a sociální výchovy, výchovy demokratického občana, výchovy k myšlení v evropských a globálních souvislostech, multikulturní výchovy a mediální výchovy, environmentální výchovy. Právě k environmentální výchově přispějí cyklovýlety krajem řeky Chrudimky.

⁴⁷ Srov. POSPÍŠILOVÁ, H. Výchova k hodnotám v neformálním vzdělávání. In POSPÍŠILOVÁ, H. (ed.) *Mládež, hodnoty a volný čas*, s. 23.

2.6.8 SWOT analýza Základní školy U Stadionu Chrudim

Pomocí SWOT analýzy je možné identifikovat silné (Strengths) stránky, slabé (Weaknesses) stránky, příležitosti (Opportunities) a hrozby (Threats). SWOT je spojená s určitým projektem, podnikatelským záměrem, typem podnikání apod. Díky SWOT analýze je možné komplexně vyhodnotit fungování společnosti, firmy, zařízení, nalézt problémy, nové možnosti růstu. Měla by být součástí dlouhodobého plánování každé společnosti. Proto i mě samotnou zajímalo vyhodnocení základní školy.

VIZE, kde chceme být v roce 2012-2013

- ✓ poskytovat žákům kvalitní základy všeobecného vzdělání⁴⁸
- ✓ vytvořit podmínky pro další vzdělávání, komunikaci mezi lidmi a uplatnění v životě⁴⁹
- ✓ rozvíjet osobnost každého žáka tak, aby byl schopen samostatně myslet, svobodně se rozhodovat a projevat se jako demokratický občan v souladu s obecně uznávanými **životními a mravními hodnotami**⁵⁰
- ✓ zachovat tradici úspěšné a oblíbené školy v Chrudimi a okolí
- ✓ žáci jsou motivováni k učení, ke vzdělání
- ✓ **žáci se do školy těší, mají rádi své učitele, vychovatelky**
- ✓ **žáci mají značnou dávku empatie, chrání slabší, pomáhají starším a handicapovaným**
- ✓ **žáci ve třídě se mají rádi, nepomlouvají se, pomáhají si**
- ✓ spokojenost a spolupráce všech pedagogických i nepedagogických pracovníků školy
- ✓ finanční prostředky jsou efektivně využívány
- ✓ **společné akce s rodiči dětí**
- ✓ výměna oken a vymalování tříd⁵¹
- ✓ stále vysoká poptávka na umístění žáků do sportovních tříd
- ✓ vylepšení zahrady pro děti školní družiny, nákup zahradního nábytku, dětské pískoviště
- ✓ rekonstrukce japexové dráhy⁵²

SILNÉ STRÁNKY

- ✓ **silná a stabilní pozice školy díky své orientaci na rozšířenou výuku tělesné výchovy a sportu**⁵³
- ✓ dobrá pověst školy
- ✓ přístupnost dokumentů (vnitřní směrnice a předpisy) všem zaměstnancům školy, rodičům i zřizovateli⁵⁴
- ✓ spolupráce pedagogického sboru na tvorbě

PŘÍLEŽITOSTI

- ✓ důsledné dodržování předpisů školy žáky, zaměstnanci a rodiči⁵⁶
- ✓ zapojení rodičů do tvorby předpisů⁵⁷
- ✓ lepší spolupráce se žakovským parlamentem⁵⁸
- ✓ větší samostatnost učitelů při rozhodování a tvorbě vnitřních předpisů⁵⁹
- ✓ bezbariérový přístup na první stupeň základní školy

⁴⁸ Srov. VYHNÁNEK, J. *Audit školy*. Základní škola u Stadionu Chrudim, 2006 s. 7.

⁴⁹ Srov. tamtéž.

⁵⁰ Srov. tamtéž.

⁵¹ Výpověď - VYHNÁNEK, J. ředitel ZŠ U Stadionu Chrudim, rozhovor proveden dne. 16. 9. 2011.

⁵² Srov. tamtéž.

⁵³ Srov. VYHNÁNEK, J. *Audit školy*. Základní škola u Stadionu Chrudim, 2006, s. 46.

⁵⁴ Srov. tamtéž.

<p>některých dokumentů školy (ŠVP)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ fungující organizační struktura školy ✓ dobré vztahy na pracovišti ✓ pravidelná setkání se žakovským parlamentem⁵⁵ ✓ otevřenost školy rodičům ✓ ochota pedagogů spolupracovat s rodiči ✓ široká škála kroužků pro žáky ✓ atletická příprava pro žáky 1. až 5. ročníků i pro děti z jiných škol ✓ znalost pedagogů, cílů školy a chuť je plnit ✓ důvěra pedagogů ve vedení školy ✓ dobrá poloha školy (blízkost sportovišť města) ✓ pěkné prostředí, škola není bezprostředně u silnice – bezpečnost pro děti ✓ velký dvůr na trávení volného času žáků – k dispozici koš na basketbal, stoly na stolní tenis, děti tu za pěkného počasí tráví velkou přestávku, pro II. stupeň další zahrada ✓ školní družina a školní klub s pěti odděleními ✓ podpora a umožňování vedení školy učitelům v jejich profesním a kariérním růstu ✓ mladý pedagogický sbor ✓ velmi kvalitní webové stránky ✓ zařazení dalšího cizího jazyka (francouzština) do vyšších ročníků (od 8. ročníku) ✓ výtečné prostorové podmínky – 30 učeben, z toho 7 odborných ✓ škola vytváří podmínky nejen pro vzdělávání, ale zaměřuje se na komunikaci mezi lidmi, uplatnění v životě, rozvíjí osobnost každého žáka, podporuje samostatné myšlení v souladu se životními a mravními hodnotami ✓ plnění hodnotových cílů orientovaných k formování osobnostních rysů a mravních vlastností žáků ✓ zaměření na systém mezilidských vztahů – škola klade důraz na dobré vztahy mezi učiteli a rodiči, mezi učiteli a ostatními pracovníky školy, mezi vedením školy a pedagogickým sborem, mezi žáky 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ vytvoření podmínek i pro tělesně postižené děti (finanční prostředky na osobní asistentky) ✓ firmy využívají nabízené služby školy příležitosti – větší nabídka a propagace nabízených služeb (pronájem prostor) ✓ fungující poradenství rodičům ✓ zřídit anonymní schránku pro děti „pověz to vrbě“ ✓ existence podpory dětí s dysfunkcemi ✓ zlepšit motivaci sponzorů – zveřejňovat v tisku, loga na dresech ✓ více informovat veřejnost o nabídce služeb ✓ zvyšovat a umožňovat vzdělanost a kvalifikaci zaměstnanců ✓ zvyšovat úspěšnost projektů a grandů ✓ zakoupení školního nábytku do tříd ✓ rekonstrukce školní kuchyně ✓ oprava a rekonstrukce vstupních bran a plotu u školního hřiště⁶⁰ ✓ obnova počítačových sestav ✓ zakoupení dalších interaktivních tabulí ✓ více exkurzí k předmětům zeměpis, přírodopis - ✓ uskutečňovat zájezdy dětí do německy a anglicky mluvících zemí ✓ nadále udržovat kontakty s policií, nemocnicí, místní knihovnou, hasiči, městským úřadem ✓ pokračování v projektech v rámci spolupráce s denním stacionářem Jitřenka a se Speciální školou Chrudim ✓ stále akce pro třídy za účelem odpovědnosti za životní prostředí
--	--

⁵⁶ Srov. tamtéž.

⁵⁷ Srov. tamtéž.

⁵⁸ Srov. tamtéž.

⁵⁹ Srov. tamtéž.

⁵⁵ Srov. tamtéž.

⁶⁰ Výpověď -VYHNÁNEK, J. ředitel ZŠ U Stadionu Chrudim, rozhovor proveden dne. 16. 9. 2011.

samotnými	
<p style="text-align: center;">SLABÉ STRÁNKY</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ žádné společné akce pro rodiče dětí (jen rodiče v roli diváků) ✓ spoléhání pedagogů na vedení školy ohledně nových dokumentů (předpisy a směrnice) ✓ nechuť zapojení pedagogů do tvorby některých dokumentů ⁶¹ ✓ špatná orientace některých pedagogů v přílivu nových směrnicí a předpisů ⁶² ✓ učitelé, kteří se zúčastnili dalšího vzdělávání, často netlumočí informace ostatním kolegům ⁶³ ✓ chybí přístupná knihovna pro učitele ⁶⁴ ✓ nedostatek finančních prostředků ✓ chybí rodinné poradenství ✓ pedagogové mají sice možnost se k věcem vyjádřit, názor však není vždy brán v potaz ✓ špatný stav školní zahrady ✓ špatná spolupráce správce budovy a školníka 	<p style="text-align: center;">OHROŽENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ zasahování nekompetentních osob do činnosti školy ✓ nenaplnění kapacity sportovních tříd – neotevření sportovní tříd ✓ nebezpečí úrazu na školní zahradě ✓ odchod vychovatelů školní družiny pro nevytváření vhodných podmínek pro jejich práci (zahrada – nebezpečí úrazu) ✓ vzrůstající administrativa, neustále přibývá předpisů a norem, hrozící nepřehlednost⁶⁵ ✓ ředitel nemá čas na práci pedagoga (stává se z něj odborník na předpisy)⁶⁶ ✓ malá samostatnost řešení problémů zaměstnanců (snaha je převést na vedení školy)⁶⁷ ✓ nedůslednost zaměstnanců při dodržování vnitřních předpisů a norem⁶⁸

Ze SWOT analýzy vyplývá, že Základní škola U Stadionu v Chrudimi si klade za cíl poskytovat žákům kvalitní základy všeobecného vzdělání. Ví, že pro život nejsou důležité jen encyklopedické znalosti a vědomosti, ale také umění učit se, řešit problémy a sociální dovednosti. Pedagogičtí pracovníci u dětí budují pocit bezpečí, pozitivního prožívání, získávání zdravého sebevědomí a schopnost sebehodnocení. Mezi hlavní přednosti školy patří její silná a stabilní pozice díky své orientaci na rozšířenou výuku tělesné výchovy a sportu, dobré pověsti a poloze, široké škále kroužků pro žáky, pěknému prostředí (škola není bezprostředně u silnice a tím zajišťuje bezpečnost dětí), díky velkému dvoru na trávení volného času žáků (k dispozici koš na basketbal, stoly na stolní tenis), díky zahradě a velmi kvalitním webovým stránkám.

⁶¹ Srov. VYHNÁNEK, J. *Audit školy. Základní škola u Stadionu Chrudim*, 2006, s. 45.

⁶² Srov. tamtéž.

⁶³ Srov. tamtéž.

⁶⁴ Srov. tamtéž.

⁶⁵ Srov. tamtéž.

⁶⁶ Srov. tamtéž, str. 46.

⁶⁷ Srov. tamtéž.

⁶⁸ Srov. tamtéž.

Vedení školy by však mělo více usilovat o zvýšení úspěšnosti projektů a grantů, více podporovat akce pro třídy za účelem odpovědnosti za životní prostředí.

Slabou stránku vidím v chybějících společných akcích pro rodiče s dětmi. Hrozbou je pak možný úraz na školní zahradě, kam si chodí hrát děti navštěvující školní družinu.

2.6.9 Anketa dětí třetího ročníku

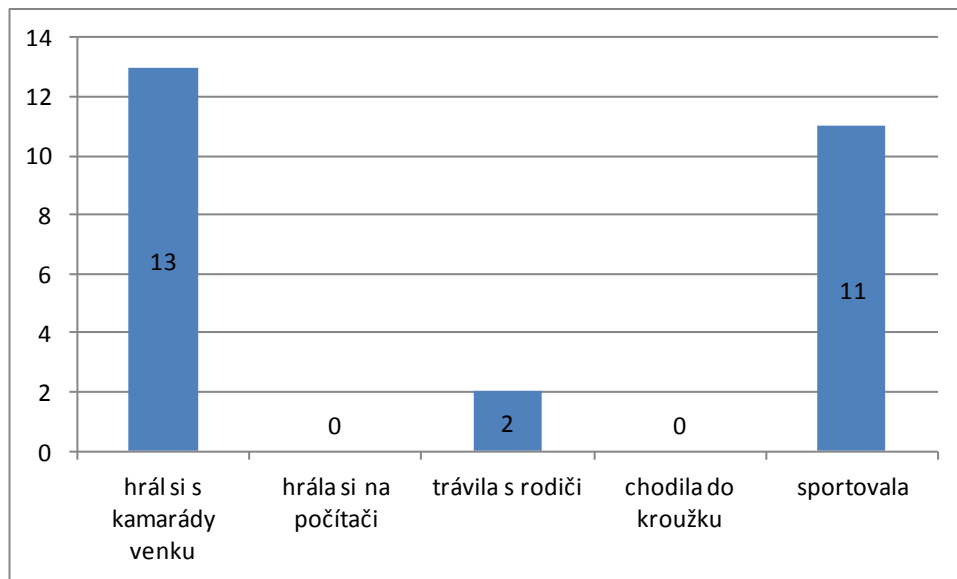
Před samotným vypracováním projektů výletů na kolech jsem požádala žáky třetího ročníku (třetí třídu navštěvoval můj syn, děti mě tedy dobře znají) o vyplnění krátkého dotazníku. Dotazník obsahoval tři anketní otázky a úkol namalovat obrázek. Mě samotnou zajímalo, jak děti tráví volný čas a jak by si přály trávit volný čas, především o víkendech a svátcích. Před třemi lety jsem totiž při čekání na dceru, než jí skončí vyučování, čítávala slohová cvičení čtvrtých ročníků. Práce byly vystaveny na nástěnce vedle dveří třídy mé dcery. Žáci měli vždy v pondělí při hodině českého jazyka popsat jejich právě prožitý víkend. Velmi překvapujícím zjištěním pro mě tehdy bylo to, že většina z nich strávila celý víkend na počítači a v obchodních domech. Přibližně ve třech pracích jsem se dočetla, že dítě strávilo sobotu a neděli u babičky na vesnici, tedy venku, v přírodě. Pouze tři děti z celé třídy, která měla cca 28 žáků.

Krátké šetření probíhalo formou dotazníku. Anketní dotazník obsahoval jen tři otázky. Také jsem v dotazníku požádala děti, zda by mi nenamalovaly nebo nepopsaly, jak prožily tento právě uplynulý víkend. Děti mi vyplňovaly dotazník poslední pondělí školní výuky před hlavními prázdninami. Dotazník obsahoval tyto otázky: 1. Ve svém volném čase (když nejsi ve škole a nepíšeš úkoly), bys nejraději dělal(a)? 2. Rodiče (sourozenci) si s tebou hrají a tráví volný čas? 3. O víkendu (v sobotu a neděli, o svátcích) bys nejraději byl(a)?

Dotazník byl rozdán ve třídě, kde bylo 27 žáků. Vyplněný dotazník odevzdaly všechny děti. Pro přehlednost výpovědí dětí jsem ze získaných dat vypracovala v programu MS EXEL 2003 grafy.

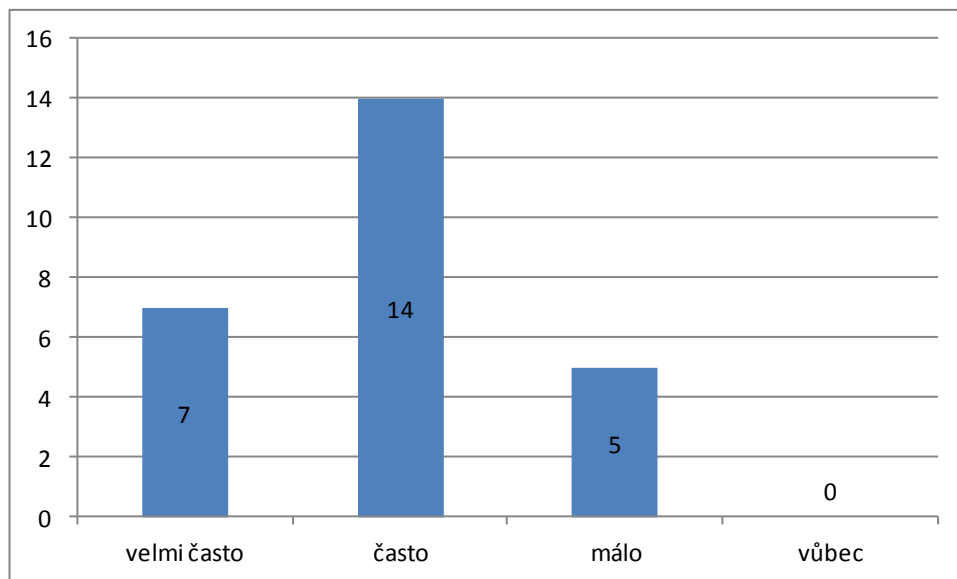
Otázky a zpracované grafy

1. Ve svém volném čase (když nejsi ve škole, nepíšeš úkoly) bys nejraději dělal(a)?



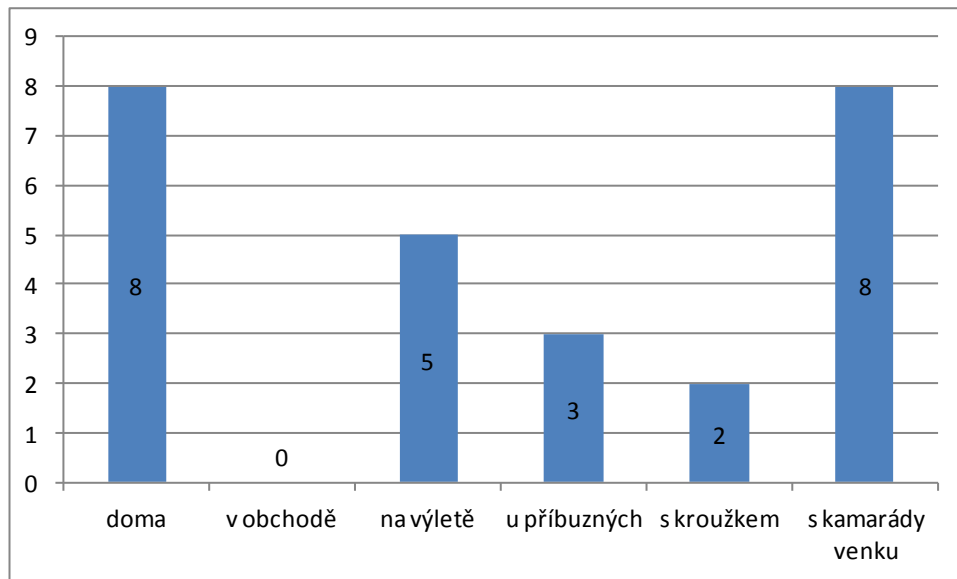
Graf č. 1

2. Rodiče (sourozenci) si s tebou hrají a tráví čas?



Graf č. 2

3. O víkendu (v sobotu a neděli, o svátcích) bys nejraději byl(a)?



Graf č. 3

Komentář k získaným datům:

Z výpovědí dětí jsem byla mile překvapená. Z 27 dětí ani jedno nezatrhl odpověď, že svůj volný čas tráví na počítači (otázka č. 1). Žádné dítě nezadalo variantu, že by s ním rodiče netrávily volný čas (otázka č. 2). Žádné z dětí netráví víkendy v obchodních domech. Děti převážně touží být s kamarády venku a svůj volný čas tak také tráví. Tento sběr dat mě inspiruje k tomu rozdat dotazníky i v dalších třídách prvního stupně této základní školy.

3. Charakteristika mladšího školního věku

Projekt cyklovýletů je určen dětem prvního stupně školní docházky. V této kapitole budu obecně charakterizovat mladší školní věk.

3.1 Sociologické aspekty

Termínem mladší školní věk označujeme věk v období od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11-12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. Období je tedy vymezeno vstupem do školy až do začátku tělesného a psychického dospívání. Zpravidla se kryje s prvními pěti lety školní docházky. Nástup do školy je pro dítě velkou změnou. Pro jedince je vše nové, je tu povinná školní práce a hra s ostatními, je zde jiná volná zájmová činnost, nová sociální role. Dítě se stává školákem, musí poslouchat někoho jiného než rodiče. Rodiče ztrácí svoji dominantní socializační roli před učitelem, spolužáky, vychovatelkou. Jedinec se musí začlenit, vycházet s ostatními, vydržet sedět a udržet pozornost. První vztahy si dítě utváří především podle míst, s kým sedí, s kým chodí do kroužku, s tím, u koho blízko bydlí. Později začne udržovat vztahy podle společných zájmů a podobných povah. Kolektiv umožňuje dítěti osvojit si řadu nových sociálních rolí, záleží také, jakou situaci si v kolektivu vydobude. Sebepojetí a sebevědomí pomáhají dítěti utvářet vrstevníci. Tělesná síla a obratnost hrají velkou roli v postavení dítěte ve skupině, rozhodují o obdivu, oblíbenosti a také o vedoucí roli. Role učitele zabírá velkou důležitost ve školním čase. Učitel může podpořit nebo zničit sebevědomí jedince.

3.2 Fyziologické aspekty

V období mladšího školního věku dochází u dítěte k velkému tělesnému i psychickému vývoji. Není však pravidlem, že všechny vrozené dispozice i schopnosti jsou rozvíjeny automaticky. Aby vývoj dítěte probíhal správně je zapotřebí aktivní přístup rodiče, učitelky ve školce, dítěte. Mladší školní věk je období velkých možností po stránce osvojování si základních pohybových činností i pohybových schopností.

Mezi 6-10 rokem dochází k zpomalení růstu do délky. Každým rokem jedinec vyroste průměrně 5 - 6 cm. Dochází však k růstu objemu těla dítěte. Každým rokem dítě přibírá přibližně 2 - 3 kg. Mezi dětmi jsou však individuální a typologické rozdíly. Neshody najdeme

i mezi tělesnými a výkonnostními předpoklady dívek a chlapců. Chlapci mají větší předpoklady pro vytrvalostní výkony, dívky zase daleko ekonomičtěji využívají sílu a jsou odolnější i po stránce psychické. Chlapci se nedokážou tolik soustředit při motorickém učení a daleko obtížněji napodobují předvedené pohyby.

U osmi až desetiletých dětí pokračuje stále osifikace. Kostí dětí jsou stále měkké, poddajné a pružné. Při nesprávném přístupu může dojít k různým deformacím těla, k ochabování a zkracování svalstva, k defektům na páteři, končetinách aj. Pokud tyto vady nejsou způsobeny změnami na kostře, můžeme těmto důsledkům předcházet tím, že budeme dávat pozor na nepřiměřené a jednostranné zatěžování. Pozor je třeba také dávat na správné držení těla, správný stoj.

4. Cykloturistika, cyklostezky a značení cyklotras

V této kapitole bych ráda nastínila smysl a poslání cykloturistiky, vysvětlila rozdíl mezi cyklostezkou a cyklotrasou. Uvedu příklady značení cyklostezek a cyklotras. Jelikož mnoho z nás používá kolo jako dopravní prostředek ve městě, uvedu několik zásadních pravidel pro jízdu na městských komunikacích.

4.1 Smysl a poslání jízdy na kolech

Velmi oblíbenou sportovní aktivitou všech vrstev obyvatelstva se v posledních letech stala bezesporu cykloturistika. Mezi nejpopulárnější sporty v České republice u profesionálních sportovců a to u dospělých i dětí patří fotbal, ale u těch, kdo sportuje rekreačně, patří právě cyklistika, následovaná aerobikem, běháním a plaváním. Jízda na kolech pozitivně působí na lidský organismus a je řazena k nejvyhledávanějším aktivitám trávení volného času. Cyklistika se stává stále více součástí relaxace městského obyvatelstva. Nedělá hluk, neznečišťuje ovzduší, její provozování je relativně levné, je šetrné k životnímu prostředí.

Člověk se při jízdě na kole kochá krásami okolní přírody a zároveň poznává a měří své síly na ujetých kilometrech nebo převýšenou krajinou. Cyklistiku může provozovat téměř každý. Vše záleží na tělesných a fyzických vlastnostech daného jedince. Jízda na kole zpevňuje a posiluje svalstvo, posiluje dýchací soustavu. Přispívá k lepšímu krevnímu oběhu

a regeneruje duševní síly. Po stresujícím dni v práci je taková jízda na kole v malebné přírodě určitým lékem i na lidskou psychiku.

Vybudované spojnice s městskou částí jsou jediným bezpečným způsobem, jak absolvovat celý úsek a vyhnout se tak přehuštěné automobilové dopravě právě na kolech. Často se z jednoho místa na druhé dostaneme mnohem rychleji než autem a navíc zlepšujeme svoji kondici. I při jízdě na kolech je ovšem nutné znát a dodržovat pravidla silničního provozu.

Jízdní kola patří v každém případě na cesty jim určené, to znamená cyklistické stezky, trasy, jízdní pruhy vyhrazené cyklistům, víceúčelové pruhy, jízdní pruhy vyhrazené cyklistům.

Současná délka cyklotras a stezek v České republice přesahuje 37 tisíc kilometrů a každým rokem přibývají desítky kilometrů nových.⁶⁹ Nejrozsáhlejší síť cyklostezek v rámci České republiky se nachází na území Prahy a na střední a severní Moravě.⁷⁰

V terénu jsou cyklostezky značeny žlutými směrovými tabulemi se symbolem kola a číslem trasy. Uvedeny jsou i údaje o názvech a kilometrových vzdálenostech cílů na trase. Umisťují se stejně jako dopravní značky před každou křižovatkou nebo odbočkou cyklostezky.

⁶⁹ Srov. JENERÁLOVÁ, I. *Cykloturistika, cyklostezky a značení cyklotras*. [online], [akt. 15. 6. 2010], [cit. 15. 7. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.czech.cz/cz/Objevte-CR/Zivotni-styl-v-CR/Sport-a-volny-cas/Cykloturistika,-cyklostezky-a-znacení-cyklotras#channel=fe528ae3c4b413&origin>>.

⁷⁰ Srov. tamtéž.

4.2 Pojem cyklostezka a cyklotrasa

Cyklostezka je samostatná komunikace pro cyklisty, tedy samostatný chodníček vyhrazený cyklistům. Cyklostezka může být i se smíšeným provozem. Cyklostezka má zpevněný povrch, často je to asfalt. Pro vyznačení cyklostezky se používá kulatá modrá značka s bílým kolem, pro smíšenou stezku pro pěší a cyklisty modrá kruhová značka, kde v jedné polovině je bílé kolo, v druhé polovině bílý chodec.⁷¹

Cyklotrasa představuje pouze vyznačení cesty v terénu pomocí cyklistických značek. Je to vlastně jen návod odkud kam a kudy jet. Cyklotrasa může vést po lesní nebo polní cestě, po silnici a také samozřejmě po cyklostezce. Většinou se setkáváme s cyklotrasou vyznačenou směrovými značkami ve žlutočerné barvě umístěnými jako dopravní značky. Dříve se ale používalo i pásové značení, které je vyznačováno v terénu podobně jako turistické značky pro pěší, jen místo okrajových bílých pruhů používá cyklistické pásové značení pruhy žluté. V České republice máme síť cyklotras značených čísly, kde platí jednoduché pravidlo podobné číslování silnic. Čím nižší číslo, tím významnější cyklotrasa.⁷²

⁷¹ Srov. *Cyklostezka nebo cyklotrasa*. [online], [akt. nevedena], [cit. 15. 7. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.plzenskonakole.cz/cz/cyklostezka-nebo-cyklotrasa-jaky-je-v-tom-rozdil-134.htm>>.

⁷² Srov. tamtéž.

Příklady značení cyklostezek a cyklotras⁷³



Cyklotrasa po cyklostezce



Konec cyklotrasy je vyznačen červeným pruhem přes značku



Tematické značení Moravských vinařských stezek



Na tzv. smíšených stezkách smí na kole cyklisté, ale mohou tam jít i chodci



Někde se směrové cyklistické značení silniční s pásovým křížím



Některá zařízení pro cyklisty na trase mají vlastní směrovku s piktogramem.



Nejčastěji se u nás používá žlutočerné silniční značení s číslem cyklotrasy. Není-li na značce šipka, jedte rovně



Jinde se směrové značení pro cyklisty kříží s tím pro pěší



Cyklisto, sesedni z kola!

⁷³ Srov. tamtéž.

4.3 Správná jízda na kole⁷⁴

Jízda na kole je všeobecně přijímána jako zdravá a tělesnou zdatnost rozvíjející pohybová aktivita. Velmi vhodná je pro odlehčení kloubů dolních končetin, které jsou mnohdy zatěžovány dlouhodobým sezením. Cyklistika bývá doporučována lékaři i rehabilitačními pracovníky. Nesprávná technika jízdy, ale tělu může uškodit. Tempo jízdy na kole by mělo být zpočátku velmi volné a pohodlné, tak abychom se mohli bavit s kamarádem. Všem, kteří chtějí posílit své svaly efektivněji, posílit srdce a povzbudit látkovou výměnu, lékaři radí jezdit spíše sprinty nebo zařadit trasy s delším stoupáním. Po zátěži by mělo vždy následovat zvolnění.

Projížd'ky po městě a pravidla silničního provozu

Ve městě plní kolo funkci nejen posilovacího stroje, ale místy především jednoduchého dopravního prostředku. Na kole se mnohdy dostaneme z jednoho místa na druhé často rychleji než za volantem. I při jízdě na kole musíme dodržovat pravidla silničního provozu, ve kterých je přesně stanoveno, kde ve městě smí cyklisté jezdit. Jízdní kola patří na cesty jim určené – na cyklistické stezky, jízdní pruhy vyznačené cyklistům, víceúčelové pruhy, stezky pro chodce a cyklisty. Vozovku může cyklista použít jen tehdy, nemá-li k dispozici speciální pruh pro jízdní kola. Na silnicích v obytných zónách smějí cyklisté jezdit v obou směrech, musí však dodržovat přiměřenou rychlost. „Jednosměrkou“ v protisměru mohou jet cyklisté jen při povolení značkou. Tabu jsou pro cyklisty pěší zóny, na nich musejí své kole vést. Obecný zákaz jízdy na kolech se vztahuje na chodníky, pěšiny, které jsou vyhrazeny chodcům. Cyklista se také nesmí projíždět na dálnicích a rychlostních komunikacích.

Rady pro mladé cyklisty⁷⁵

1. Před jízdou zkontroluj, zda máš své jízdní kolo v pořádku.
2. Nauč se předpisy o silničním provozu.
3. Při jízdě po ulici vždy jezdí při její pravé straně.

⁷⁴ Více v příloze.

⁷⁵ Letáček – Rady pro mladé cyklisty dostane každé dítě, které se přihlásí na cyklovýlet. Zdravotně výchovný materiál je vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví-Projekty podpory zdraví“ 2008, projekt č. 9924 Chceme žít zdravě ve Zdravém městě Chrudim a města Chrudim.

4. Při jízdě vždy drž řídítka oběma rukama.
5. Při změně směru jízdy dej vždy včas znamení upažením pravé nebo levé ruky podle směru odbočení.
6. Při jízdě po ulici ve skupině jezdíme vždy za sebou.
7. Při jízdě se plně věnuj provozu na silnici.
8. Do deseti let jezdí jen v doprovodu dospělé osoby
9. Nevoz na kole své kamarády.
10. Během jízdy nejez, nepij a netelefonuj.
11. Cyklistická helma ti může zachránit život.
12. Oblékej se do pestrého-reflexního oblečení.
13. Nezapomínej na zabezpečení kola proti zlodějům.

5. Cyklovýlety krajem řeky Chrudimky

Poslední část své práce věnuji vlastnímu popisu projektu cyklovýletů. Popíši projekt, co je jeho cílem a komu je určen. Čtenáře seznámím s rozpočtem projektu. Nedílnou součástí každého projektu je časový harmonogram, personální obsazení a udržitelnost, tedy to zda se bude i v příštích letech opakovat v podobném stylu, popřípadě navazovat i pro vyšší ročníky Základní školy u Stadionu Chrudim, zda bude inspirací pro jiné školy nebo pro rodinné výlety.

5.1 Cíl projektu - cyklovýlety krajem řeky Chrudimky

Cyklovýlety krajem řeky Chrudimky jsou určeny dětem, jejich rodičům a učitelům prvního stupně Základní školy U Stadionu Chrudim. Projekt si klade za cíl výletů ukázat krásnou přírodu, kterou okolí řeky nabízí a tím povzbudit rodiny ke sportovnímu využití volných dnů. Nabídnout lidem činnost, kterou začnou mít možná rádi, bude je bavit, může jim přinést radost a uvolnění. Nemusím snad zdůrazňovat, že dnešní doba je hektická, uspěchaná, rodiče mají s dětmi během celého pracovního týdne naprosto nabitý program a často rodinám nezbývá čas v klidu si sednout, zahrát si stolní hru, jít se projít a na chvíli se zastavit. Víkendy pak často patří úklidu bytu, dohánění restů z práce a děti pak často tráví svůj volný čas samotné a využívají jej vysedáváním u počítače, televize, hraním her na mobilních telefonech. Společnými výlety na kolech nabízím jeden ze způsobů umět vynechat běžně

strávené volné víkendy a ovlivnit hodnotovou orientaci rodin, vnuknout jim myšlenku, že tou nejlepší hodnotou není neustálá práce, perfektní plnění svých povinností, ale najít si správný postoj ve svém životním stylu a hospodařit s ním. Z nedostatku odpočinku dochází k přetěžování organismu. Vždyť jedním z cílů výchovy je naučit člověka využívat volný čas, tedy „opak nutné práce a povinností“,⁷⁶ která je nutná k reprodukci sil.

Smyslem projektu je napomoci rodinám k zdravému formování osobnosti dítěte v raném věku. Napomoci jim k aktivnímu a smysluplnému využívání volného času, k rozvíjení úcty a citu k živé i neživé přírodě a jedinečnosti života na zemi. Nenásilnou formou působit na rodiny, na utváření názorů, postojů, hierarchii životních hodnot, životního stylu. Vytvořit dětem a jejich rodičům základní podmínky pro vzájemné vztahy člověka a prostředí, vytvářet postoje k osobní odpovědnosti za stav životního prostředí. Trasy, které nabízím, jsou určeny pro jízdu na kolech a tak pevně věřím, že rodiny začnou svá kola používat častěji a vynechají časté jízdy autem.

Výletů se budou účastnit také učitelé, dojde tedy k seznámení rodičů s některými pedagogy (škola klade důraz na spolupráci rodičů). K dobré věci přispěje i vzájemné poznání rodičů s jinými rodiči a jejich dětmi.

Cílová skupina projektu

Cílovou skupinu pro tento projekt budou tvořit žáci prvního stupně Základní školy U Stadionu, jejich rodiče, pedagogové prvního stupně a vychovatelky školní družiny. Vzhledem k tomu, že pátý ročník jezdí pravidelně v září „na kola“ na Šumavu, budou přednostně brány děti z prvních až čtvrtých ročníků.

5.2 Časový harmonogram

Únor školního roku xxxx: anketa pro rodiče dětí - zájem o výlety na kolech (do notýsku, žákovské knížky).

Březen, duben školního roku xxxx: oslovení sponzorů (Městský úřad Chrudim, Městská policie aj.) o propagační předměty pro účastníky.

⁷⁶ PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky*, s. 93.

Květen, červen školního roku xxxx: zajištění dopravy na přepravu kol, naplánování, kdy a kdo z učitelů s účastníky cyklovýletů pojedje.

Červen školního roku xxxx: absolvování tras personálním obsazením (Mgr. Tomáš Kudláček, RNDr. Naďa Gutzerová, Denisa Fiedlerová). Podrobnější naplánování časových intervalů mezi jednotlivými zastávkami. Určení bezpečných míst pro plánované zastávky na kvízy, testy a úkoly pro děti a jejich rodiče. Po domluvě je možné trasy projet i o prázdninách.

Září, říjen školního roku xxxx: první a druhá etapa cyklovýletů (váže se na počasí - přibližně třetí sobota v září, druhá sobota v říjnu).

Konec května nebo začátek června školního roku xxxx: třetí etapa cyklovýletů (opět podle počasí).

Konec června školního roku xxxx: zhodnocení celé akce, dle úspěchu vytvořit další plán jízd na jiných trasách (možné propojit jízdy s výukou s pracovními listy, poskytnout možnost jízd i pro žáky druhého stupně při náročnějších a delších trasách bez rodičů aj).

5.3 Popis a smysl projektu

Projekt Cyklovýlety krajem řeky Chrudimky pro žáky prvního stupně Základní školy U Stadionu Chrudim má za úkol během tří sobot školního roku ukázat dětem a jejich rodičům krásu přírody Železných hor, místa, která lemují řeku Chrudimku. Účastníci výletů na kolech tak poznají podstatnou část území turistické oblasti Chrudimsko - Hlinecko, její součástí „Přírodní rezervaci Krkanku“, kterou prochází naučná stezka „Po stopách Keltů“ a „Přírodní rezervaci Strádovské peklo“,⁷⁷ nacházející se v hlubokém údolí řeky Chrudimky mezi Křižanovickou a Práčovskou přehradou. Bezpečný průběh jízd a technické záležitosti (píchnutí kola) bude mít na starost Mgr. Tomáš Kudláček (učitel této základní školy), který má také zdravotní kurz.

Trasa nebude vybrána náhodně, ale bude kopírovat tok řeky Chrudimky. Cyklovýlety budou rozděleny na tři části a každá se pojedje v sobotu. Na jedné etapě se bude zdolávat přibližně 20-25 km tak, aby cestu všichni zvládli (menší děti a méně zdatní rodiče). Potřebná

⁷⁷ Přírodní rezervace Strádovské peklo byla založená již ve 2. polovině 18. století knížetem Auerspergem a dnes představuje plochu 680 ha. Kromě krásné jelení a mufloní zvěře tu najdeme kaštanové aleje, jedlé kaštiny, skupiny dubů, několik rybníků a výjimečné exempláře smrku.

přeprava kol⁷⁸ a osob bude zajištěna autobusem. Během jízdy, která bude probíhat pohodovým tempem, budou naplánované zastávky s odborným výkladem vztahujícím se k danému místu. Odbornou garantkou na výklad k zajímavostem na jednotlivých trasách bude Naďa Gutzerová, která má bohaté znalosti o místních krajinných prvcích, o technických i kulturních památkách a kuriozitách, zná zajímavosti o fauně a floře. Naďa Gutzerová několik průvodcovských etap tímto krajem absolvovala, bude tedy po jednotlivých trasách skupinu dětí a rodičů zastavovat a sdělí vše zajímavé o daném místě. Naďa Gutzerová má své děti na této škole a ochotně nabídla tuto pomoc zcela zdarma.

Na každé etapě bude čekat na děti s rodiči kromě odborného výkladu vstupní soutěžní test mladého cyklisty. Cestou nebudou chybět zábavné hry, na první etapě soutěžní kvíz o Keltech, na každé pak hádanky, které hravou a nenásilnou formou obohatí kladný vztah dětí k přírodě a její ochraně, prohloubí jejich ekologické cítění a objasní některé ze souvislostí přírodních zákonů, což v dnešní odtaziť době od přírody zůstává většinou dětí skryto. Už jen projížďka tak pěknou a nezníčenou přírodou přinutí každého zamyslet se nad její ochranou a pokorou. Hraní her není cílem ani programem cyklovýletů, zařazují je pro zpestření a zpříjemnění atmosféry ve skupině. Hru chci do každého z cyklovýletů zařadit proto, že jakákoli hra má všestranně formativní vliv, zejména na děti. Některé hodnoty přináší hra sama, bez vychovatelova přispění. Při pohybových hrách to je např. rozvoj svalstva síly, vytrvalosti a obratnosti. Jiné hodnoty jsou však ve hře skryty a mohou být využívány pouze naším cílevědomým úsilím. K těm patří především morální hodnoty.⁷⁹ Formou her umožním dětem další sociální kontakt, kde se stane plnoprávným členem i slabší, nesmělé dítě. Hry v přírodě dávají totiž každému příležitost k sebeuplatnění, protože i ten nejmenší člen skupinky se zapojí se snahou přispět k vítězství svého družstva. Cítí, že ve hře může vyniknout i nad starším a zdatnějším kamarádem, který ho jindy může i zastíňovat.

Etapy jsou delší, ale díky zastávkám i prvňáčci a méně zdatní rodiče celou trasu zvládnou bez obtíží a to díky zastávkám, na kterých se dozví něco nového a zajímavého k daným místům. Tak získají nové vědomosti týkající se zdravého životního prostředí. Začnou si více vážit okolního životního prostředí a uvědomí si, že je třeba o své okolí pečovat. Děti si kromě vědomostí a nových zkušeností odnesou i drobné dárky.

⁷⁸ Kola se dají zapůjčit v půjčovně na nádraží v Chrudimi.

⁷⁹ Srov. ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her. Hry v přírodě*. 2. vyd. 1. svazek, Praha: Lepres, 1995, s. 47.

Každý účastník výletu dostane na památku pexeso – Zelené klenoty Chrudimky⁸⁰ a aktuální prospekty z chrudimského informačního centra. Po zdolání každé etapy získají děti účastnický diplom⁸¹, kde se dozvědí, co nového umí. Všechny tři trasy probíhají na území Železných hor. Rodiny, které všechny trasy zdolají, získají dřevěný klíč⁸² k otevření brány Železných hor. Odměnění budou i výherci z kvízů o Keltech.

5.4 Personální obsazení

Třídní učitelé prvního stupně, vychovatelky z družiny, vždy 3 - 4 osoby

Technický dozor (oprava kol a bezpečný průjezd) - 1 osoba

Průvodce po trasách - 1 osoba

Děti a rodiče - max. 35 účastníků

Organizátor, pracovník pro zajištění programu pro děti - 1 osoba

5.5 Soulad se strategickými dokumenty

Projekt vychází ze Státního programu environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty v České republice (součást implementace směrnice č. 90/313/EHS, o svobodě přístupu k informacím o životním prostředí) – Děti, mládež, pedagogičtí a odborní pracovníci. Jedná se zejména o tyto body⁸³:

- rozvíjet úctu a cit k živé i neživé přírodě a jedinečnosti života na Zemi
- působit na utváření názorů, postojů, hierarchii životních hodnot, životní styl, na pochopení kvality života
- vytvořit dětem a mládeži základní podmínky pro získávání dovedností a znalostí o zákonitostech biosféry, o vztazích člověka a prostředí, o vývoji a problémech současné civilizace i o možnostech a způsobech jejich řešení

⁸⁰ Část obrázků z pexesa je v příloze.

⁸¹ V příloze.

⁸² Foto dřevěného klíče v příloze.

⁸³ Srov. *Státní program environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty v České republice*. [online]. [akt. neuvvedena], [cit. 1. 2. 2012]. Dostupné z internetu: <[http://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/strategicke_dokumenty_evvo_cr/\\$FILE/OEV-OVO_SP%20EVVO-20081105.pdf](http://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/strategicke_dokumenty_evvo_cr/$FILE/OEV-OVO_SP%20EVVO-20081105.pdf)>.

- zdůrazňovat souvislosti mezi poznatky, domýšlet možné důsledky jednání i chování a programově utvářet postoje k osobní odpovědnosti za stav životního prostředí
- získat informace o životním prostředí a aktivitách podporujících zájem a povědomí o životní prostředí.

Cíle:

Poskytovat srozumitelnou formou relevantní informace o životním prostředí a souvisejících problémech. Zvyšovat, rozvíjet a směřovat zájem veřejnosti o problematiku životního prostředí.⁸⁴

5.6 Financování projektu

Na realizaci projektu podá statutární orgán školy žádost o grant z rozpočtových prostředků Pardubického kraje v rámci programu „Vzdělávání, výchova a osvěta v oblasti životního prostředí v Pardubickém kraji.“ Použije grantové téma - C1 Akce pro obecnou veřejnost - osvěta v oblasti zdravého životního stylu. Žádat bude částku ve výši 10 000 Kč.

Náklady na dopravu včetně kol: Kč. Rozpis na jednotlivé etapy předkládám v příloze. Částka 28 Kč/km včetně kola je předběžně domluvená s dispečinkem Chrudim. Cena se může nepatrně zvýšit, ale její navýšení nepřekročí 30 Kč/km.

Pro účastníky bude možnost připojištění na úraz, spoluvinu. V případě zájmu sjednám skupinové úrazové pojištění dětí u Generali pojišťovny. Bude tak zajištěná účinná ochrana před nepředvídatelnými událostmi. Toto pojištění je velmi výhodné právě pro členy krátkodobých volnočasových aktivit. Nebude samozřejmě povinné pro každého. Vždy týden před plánovaným odjezdem dají rodiče dětí podpisem v notýsku či v žákovské knížce na vědomí třídní učitelce, zda tuto nabídku využijí. Výhodou pojištění u Generali je jeho snadnost a rychlost, vzniká v podstatě na základě pojistné smlouvy a zadáním příkazu k úhradě.⁸⁵ Po domluvě s vedoucím chrudimské pobočky stačí donést jmenný seznam jeden den před plánovanou akcí. Jedná se o nepatrnou finanční částku – pro dítě 3 Kč a dospělého 5 Kč. Pojištění bude hrazeno z poskytnutého grantu.

⁸⁴ Srov. tamtéž.

⁸⁵ Srov. *Generali pojišťovna*. [online], [akt. neuvědena], [cit. 28. 3. 2012]. Dostupné na internetu: <<https://www.general.cz/portal/online/cestovniPojisteni.nsf/step01?OpenForm>>.

Reflexní vesty a pásy zapůjčí Nad'a Gutzerová. Předměty za soutěže získáme od města Chrudimi, Městské policie a od sponzorů.

5.7 Autobusová doprava

Společnost Veolia Transport Východní Čechy, a.s. provozuje od roku 2003 speciální víkendové linky určené především pro milovníky turistiky a cykloturistiky. Tyto stále oblíbenější linky vlastní speciálně upravené busy pro přepravu kol. Propojují cyklistické trasy a turisticky exponovaná místa Toulouvcových Maštálí a Železných hor. Linky jsou určeny především pro obyvatele a návštěvníky Pardubicka a Chrudimska, kteří se společně se svými bicykly mohou nechat ráno vyvézt do zajímavých míst a odpoledne se zpátečním spojem vrátit, aniž by museli překonávat frekventované a pro cyklisty nebezpečné komunikace v blízkosti velkých měst.⁸⁶

5.8 Doprava a startovní místa jednotlivých etap cyklovýletů

K dopravě na jednotlivá místa startu využijí autobus společnosti Veolia, Východní Čechy, a.s. Nevyužijí výše zmíněnou pravidelnou linku, ale zajistím objednávku autobusu se speciálním vlekem pro jízdní kola. Linkový cyklobus nevyužijí proto, jelikož vyjíždí z Pardubic a může být značně obsazen. Čas příjezdu a odjezdu objednaného autobusu si tak stanovím podle naší plánované etapy, čímž nám odpadne čekání na přípoj, který může být i při zpáteční cestě obsazen.

Srazy na jednotlivé etapy se uskuteční na autobusovém nádraží v předem plánovaném čase danou sobotu - podle odjezdu cyklobusu. Cesta zpět bude opět objednaným cyklobusem (kromě I. etapy).

5.9 Půjčovna kol⁸⁷

Od 1. 4. 2010 fungují díky společnému projektu Českých drah a měst Chrudimi a Hlinska půjčovny jízdních kol na vlakových nádražích v Chrudimi, Slatiňanech,

⁸⁶ Srov. *Cyklobus Železné hory*. [online], [akt. neuvědena], [cit. 12. 2. 2012]. Dostupné na internetu: <<http:// vychodnicechy.veolia-transport.cz/nabidka-prepravy/cyklobusy/cyklobus-zelezne-hory/>>

⁸⁷ Srov. České dráhy. *Cyklopůjčovny ČD na Chrudimsku*. Informační prospekt, 2010.

Žďárce u Skutče a Hlinsku v Čechách. Tak i pro ty, kdo nemají vlastní jízdní kolo, není příroda v okolí Chrudimi nedostupná. Každý může tedy absolvovat desítky kilometrů značených cyklotras a dostat se do mnoha malebných koutů kraje.⁸⁸

Provoz cyklopůjčoven na Chrudimsku je od 1. dubna do 31. října. Kolo si může zapůjčit každý účastník starší 18 - ti let, předloží-li 2 osobní průkazy (např. In-kartu ČD, občanský průkaz, řidičský průkaz, cestovní pas, apod.). Se zákazníkem je sepsána nájemní smlouva, musí být také složena vratná záloha (kauce) a uhrazeno půjčovné. Velkou výhodou je, že se kolo může vrátit i v jiné stanici než bylo zapůjčeno.

Jednodenní nájemné jízdního kola: 99 Kč.

Jednodenní nájemné rodina (dvě kola pro dospělé a dvě kola pro děti): 250 Kč.

(Ceny za půjčení kol se mohou samozřejmě změnit).

Bližší informace: Cyklopůjčovny na Chrudimsku na tel.: 724 832 456

Infocentrum Chrudim: 469 645 821

www.navstevnik.cz

5.10 Popis etap

Při postupném příjezdu účastníků, potvrdíme účast přítomných do předem připraveného seznamu, rodiče nebo jiní zákonní zástupci dětí podepíší zodpovědnost za ně. Na každé etapě proběhne vzájemné představení a seznámení pedagogů i rodičů.

Po bezpečném nástupu do autobusu a upevnění kol představíme účastníkům průběh dne, seznámíme je s pravidly:

- Rodiče zodpovídají za své děti
- Jelikož jde o dobrovolnou účast, je možné se v průběhu cesty od skupiny oddělit a jet po vlastní ose, ovšem musí to být dáno na vědomí některému z vedoucích cyklovýletů a umožněno je to pouze ve výjimečných případech (návštěva babičky apod.).

⁸⁸ Srov. tamtéž.

- Cestou budou zastávky k odpočinku a občerstvení, k vzájemnému popovídání. Na děti a jejich rodiče také čeká výklad, který se bude vztahovat k danému místu. A protože děti rády soutěží a také rády vyhrávají, bude každý výlet zpestřen kvízy, otázkami týkajícími se ochrany našich potoků, řek a jezer nebo krátkými doplňovačkami.

Na začátku každé etapy (v autobuse) děti vyplní test MP „Strážník se ptá cyklistů“, při kterém si ověří základní znalosti mladého cyklisty. Test bude při příjezdu do nástupní stanice vyhodnocen. Dotazník budou vyplňovat děti, prvňákům zadání přečtou rodiče a také jim poradí. Každý účastník dostane reflexní náramek⁸⁹ pro bezpečnou jízdu.

5.11 Návrhy a zdůvodnění tras jednotlivých etap

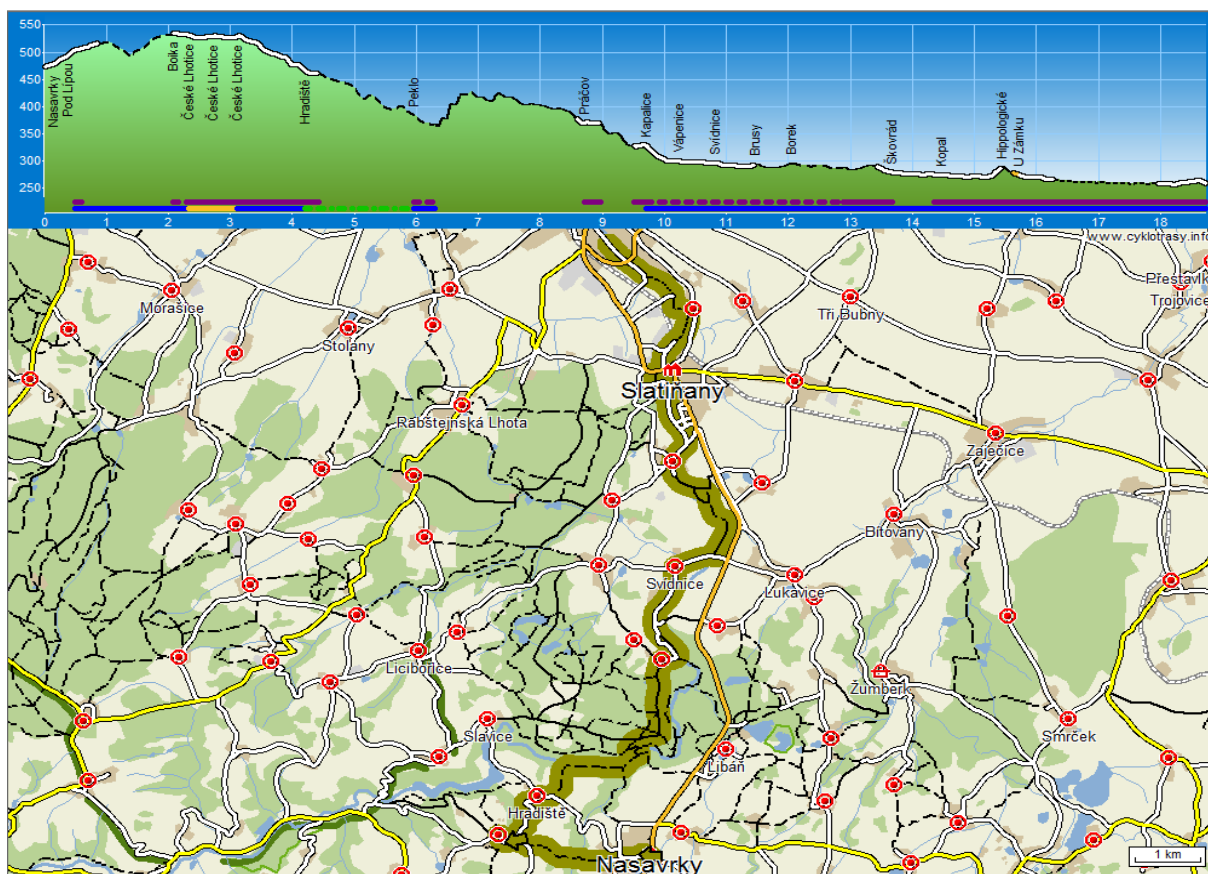
Jednotlivé etapy jsou plánované tak, abychom se vyhnuli frekventovaným místům a účastníci cyklovýletů projížděli pěknou a klidnou krajinou, poznali zajímavá místa a odpočinuli si v klidné přírodě. Jelikož jsou tato místa vzdálenější od města Chrudimi a bylo by nutné se k nim dostat po velmi frekventovaných silnicích, je zajištěn již zmíněný cyklobus, který cyklistům zajistí bezpečný převoz a odvoz.

1. trasa – Po stopách Keltů - konec září (cca 19 km)

Záchytné body plánované trasy (pro orientaci dle cyklomapy, navigace GPS)

V 8:30 hod. autobusem do Nasavrku (návštěva archeoparku u Pivovarského rybníku, projížďka Keltské stezky) - České Lhotice - Bojka (výstup na rozhlednu) - sjezd do Hradiště - Přírodní rezervace Krkanka - Přírodní rezervace Strádovské peklo - projížďka oborou (chráněná oblast) - Přírodní památka Boušovka - Práčov - Svídnice - údolím Chrudimky do Škrovádu - Slatiňany - Chrudim (cca 17:30 hod.).

⁸⁹ Reflexní náramky dodá Policie města Chrudim.



Mapa navržené trasy, zdroj Cyklomapy v2.23

Plánované zastávky a zajímavosti vztahující se k nim

První zastávka - **Nasavrky** (cca 9:00 hod.) - výstup z autobusu, vyhodnocení testu MP „Strážník se ptá cyklistů“, zastávka u velké orientační mapy, popis etapy, určení další zastávky (kde na sebe všichni počkají!!!). Určení vedoucího skupiny, který pojede vpředu a posledního účastníka, který pojede jako poslední ve skupině.

Druhá zastávka - **Keltský archeopark** (cca 9:45 hod.)

Zajímavost - v Keltském archeoparku v Nasavrkách si účastníci prohlédnou rozsáhlou expozici keltské kultury. V keltském archeoskanzenu skupina také uslyší o způsobu života Keltů, jejich řemeslech, rituálech a mnohém dalším. Děti a rodiče upozorníme, aby dávali pozor, jelikož příští zastávku dostanou kvíz.⁹⁰ Keltská stezka Železnými horami cyklisty pak

⁹⁰ Srov. *Keltský kvíz*. [online], [akt. neuvěděna], [cit, 09. 10. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://toselmy.web.cz/keltkviz.htm>>.

provede místy původního keltského osídlení v okolí Českých Lhotic a seznámí je s další kulturou a životem Keltů na Nasavrcku.

Kvíz o Keltech:

1. Měly runy velký význam v magii?

- a) ne
- b) ano

2. Kdo vztyčoval runové kameny?

- a) Rusové a Češi
- b) Germáni a Vikingové
- c) Francouzi a Němci

3. Když Vikingové ryli runy viditelně, co bylo účelem?

- a) keltský znak
- b) veřejně informovat
- c) magický význam

4. Jak dlouho trvala učební doba druidů?

- a) 0-5 let
- b) 10 - 20 let
- c) 20-30 let

5. Tradiční keltské žehnání bylo:

- a) Přeji ti hluboký mír
- b) Přeji ti hluboký mráz
- c) Přeji ti hluboký vítr

6. Kdy zanikla doba druidů?

- a) před více než 2000 lety
- b) před více než 1000 lety
- c) před více než 500 lety

7. Kdo byl otec Lughův?

- a) Kain
- b) Cézár
- c) Druid

8. Co uplatňovali druidové ve své kultuře, tradici?

- a) zaklínali se
- b) uplatňovali respekt
- c) tvořili pevnou strukturu

9. Co se druidové naučili od kouzelných elfů?

- a) vítr z hor druidský vítr
- b) keltský vítr
- c) druidský vítr

10. Kdo byl nositel keltské kultury?

- a) Kelt Gal
- b) Gal
- c) Druid

11. Jaký germánský kmen osídlil naše území?

- a) Markomani
- b) Narkomani
- c) Slovani

12. Jak se nazývala opevněná města?

- a) teratorium
- b) oppium
- c) terarium

13. Byli Keltové vynikající válečníci?

- a) ne
- b) ano

14. Byli Keltové národ zemědělců a řemeslníků?

- a) ne
- b) ano

15. Z čeho vznikl národ Keltů?

- a) stvořením za pomoci slova "Keltus"
- b) splynutím několika kultur
- c) z Germánů

16. Kdo se postaral o ohavný zvyk barbarů?

- a) Cézar
- b) Čingischán
- c) Barbarosa

17. Stavěli Keltové kamenné svatyně?

- a) ne
- b) ano
- c) nejspíš ne

18. Jak se jmenuje dnešní Gálie?

- a) Itálie
- b) Španělsko
- c) Francie

19. Hráli druidové ústřední roli při bitvách?

- a) ne
- b) ano

20. Jaký strom uplatňovali druidové?

- a) dub
- b) buk
- c) smrk

21. Jakým nástrojem sbírali druidové jmelí ze stromů?

- a) srp
- b) pila
- c) hrábě

22. Zapisovali druidové všechny poznatky o svém učení?

- a) ne
- b) ano

23. Kam druidové zachytávali jmelí, které nasekali?

- a) do pláště
- b) do prostěradla
- c) do dek

24. Kde žili druidové a jejich žáci?

- a) ve městech
- b) stranou keltských osad
- c) v bažinách

Kvíz bude vyhodnocen a na poslední společné zastávce bude vyhlášeno první, druhé a třetí místo, které bude odměněno dárky, jež věnuje archeoskanzen Nasavrky. Všichni ostatní získají keltský náramek, též věnovaný archeoskanzenem.

Třetí zastávka - **Boiika** (cca 12:00 hod.) - nacházející se na hřebeni Železných hor u obce České Lhotice bude jedním ze zastavení na **Keltské stezce** a nabídne účastníkům panoramatický výhled nejen na Nasavrcko – kraj dávných Keltů, ale až na Krkonoše, Orlické hory, Kralický Sněžník a Jeseníky. Zde bude větší pauza na oběd a rodiny si vyplní kvíz o Keltech.⁹¹ Test je těžší proto poprosíme rodiče, aby dětem pomáhali. U rozhledny Boiiky je pěkný prostor pro schování hesla.

Hra po děti a rodiče:

HLEDAČKA

Cíl: postřeh, umět držet tajemství, soutěživost, zapamatování si delší věty.

Pomůcky: kartička s větou: „Keltové byli skvělí řemeslníci a uměli si toho hodně vyrobit a vypěstovat.“

Popis aktivity: ukryji v určitém prostoru, např. v okolí stromu kartičku, na kterou napíše větu, jež se dá přečíst, aniž by nálezce musel na kartičku sahat. Ten, kdo kartičku objeví, půjde ke mně a heslo mi pošeptá. Pak už jen nenápadně přihlíží, jak ostatní kartičku marně hledají. Dětem poradím, aby ten, kdo větu objeví jako první, neutíkal hned ke mně, ale chvíli chodil nenápadně kolem a předstíral usilovné pátrání, aby na skrýš neupozorňoval ostatní soupeře.

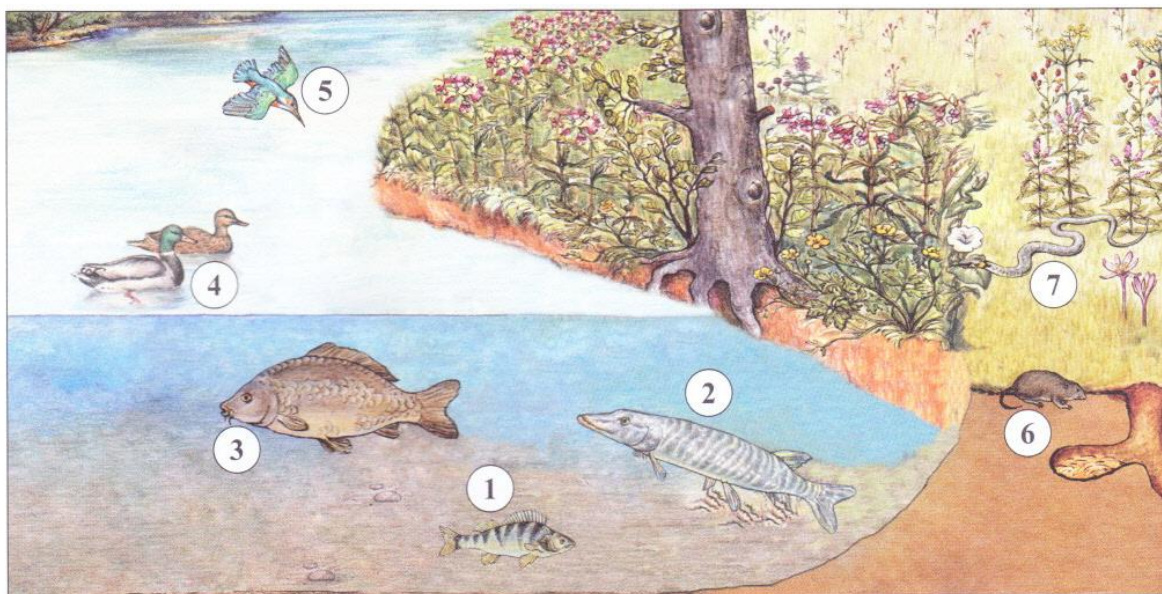
Čtvrtá zastávka - Přírodní rezervace Krkanka (cca 14:00 hod.)

Zajímavost - Krkanka na rozloze 98 ha, vyhlášená v roce 1990, ochraňuje původní a druhově bohaté porosty. Zvláštností je 30 m dlouhý vodopád při ústí jednoho z přítoků do Chrudimky. Řeka Chrudimka je v těchto místech místem výskytu evropsky chráněné ryby – vranky obecné.

⁹¹ V příloze.

Úkol pro děti a rodiče:

Napište názvy živočichů, prosím⁹²



1. _____

3. _____

5. _____

2. _____

4. _____

6. _____

7. _____

Zdroj: Člověk a jeho svět. Přírodověda pro 4. ročník.

Pátá zastávka - **Přírodní rezervace Strádovské Peklo** (cca 15:15 hod).

Zajímavost – rezervace leží na území kaňonu řeky a jejích přítoků. Rezervace byla vyhlášena roku 1994 na rozloze 87,3 ha. Kromě chráněných živočišných a rostlinných druhů je zde možnost zahlédnout i uměle chované muflony. Přítomnost muflonů do jisté míry narušila původní ekologickou rovnováhu. Na vysokém skalním ostrohu se nachází zřícenina hradu Strádov, založeného ve 14 století. Z hradu se zachovaly jen zbytky hradeb, věže, základy paláce, příkopy, cisterna ve skále a klenutý sklípek. Rezervace je součástí Slavické obory. Slavická obora byla založena v 2. polovině 18. století knížetem Auerspergem a její rozloha je 680 ha. Vyskytuje se zde obvyklá flóra, jeleni a mufloni.

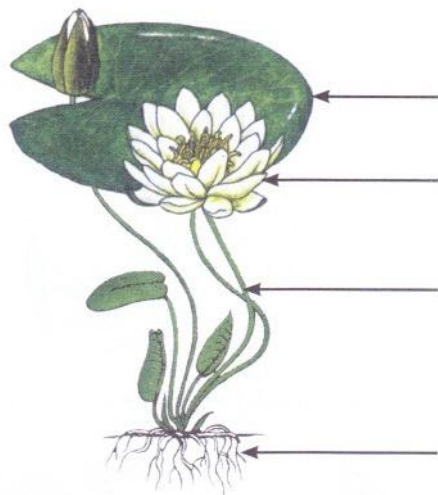
Šestá zastávka - **Přírodní památka Boušovka** (cca 16:00 hod., původně Volšovka).

⁹² Na úkoly, které vyžadují vyplnění, dostanou děti pracovní list a psací potřebu.

Zajímavost - ve Slavické oboře se nachází malý lesní rybník Boušovka, na kterém roste vzácná mokřadní květena – výskyt růžových a bílých leknínů, stulíku žlutého a dalších vodních rostlin.

Úkol pro děti a rodiče:

Doplňte název rostliny, prosím.



..... je naše největší vodní rostlina.

Zdroj: Člověk a jeho svět. Přírodověda pro 4. ročník.

Sedmá zastávka **Práčov** (cca 16.45 hod.) - možnost krátkého občerstvení v restauraci a vyhodnocení kvízu o Keltech a odměnění vítězů.

Zajímavost – Lukavice (nedaleko Svidnice, kterou projíždíme). Poblíž mlýna, zvaného Skály, proti toku řeky Chrudimky je ústí do řeky tzv. Lukavická škola. Byla vybudována v polovině 18. století pro odvod vody z pyritových dolů z obce Lukavice. Štola je dlouhá 15 km, začíná v Lukavici v hloubce 23 m. Voda vytékající ze štoly má červenavou barvu.⁹³

⁹³ Srov. BURDYCHOVÁ, M. - ŠULC. I. *Unikátní encyklopedie na pokračování. Památky města Chrudim*, 2003.

Osmá zastávka - **Škrovád**

Zajímavost (ze Škrovádu) - od 18. století zde byla velká těžba pískovce, byl to jeden z největších lomů ve Východních Čechách, dnes je na náměstí možné spatřit sochu Sv. Jana Nepomuckého, na jehož podstavci jsou symboly kameníků.

Slatiňany (průjezd) jsou častým cílem cyklistů i pěších procházek jsou výběhy koní u hřebčína ve Slatiňanech a ve Slavické oboře. Lásky ke koním patřila k tradici slatiňanského rodu Auerspergů.⁹⁴

Cílová stanice Chrudim (cca 17:30 hod.)

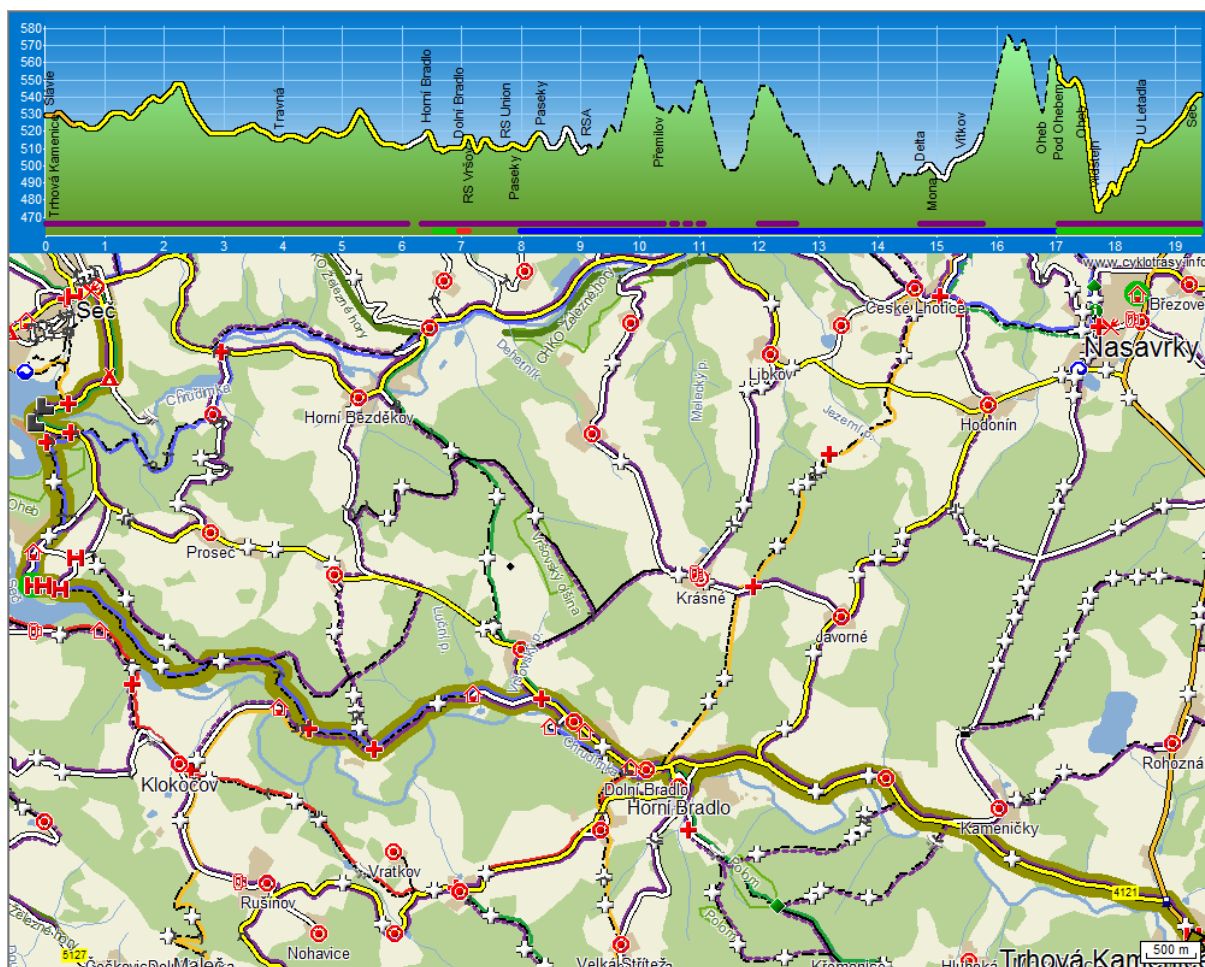
Pozn.: jednotlivé časy zastávek jsou pouze orientační. Cyklovýlet je sice organizován a bude třeba přiměřeně dodržovat stanovené časy, ale může dojít ke zdržení z důvodů píchnutí kola, špatného počasí, prodloužení pobytu na některé ze zastávek podle přání dětí a rodičů. V časovém harmonogramu je plánováno projetí celých tras s organizátory výletů, zde dojde k upřesnění časových rezerv.

⁹⁴ Srov. tamtéž.

2. trasa – Navštívíme prales - začátek října (cca 20 km)

Záchytné body plánované trasy (pro orientaci dle cyklomapy, navigace GPS).

V 8:30 hod. autobusem do Trhové Kamenice - (turistický okruh „ za vodníkem“) - Horní Bradlo - odbočka do pralesa Polom - směr Vršov - Přemilov - Ústupky - Oheb - Seč (cca 17:15 hod.).



Mapa navržené trasy, zdroj Cyklomapy v2.23

Plánované zastávky a zajímavosti vztahující se k nim

První zastávka - **Trhová Kamenice** (cca 9:15 hod.) - výstup z autobusu, vyhodnocení testu MP „Strážník se ptá cyklistů“, zastávka u orientační informační mapy, popis etapy, určení další zastávky (kde na sebe všichni počkají!!!) Určí se první vedoucí skupiny, který pojede vpředu a poslední účastník, který pojede jako poslední. Zde si cyklisté hned poslechnou krátký výklad.

Zajímavost - Trhová Kamenice se chlubí poměrně rozlehlým, obdélníkovým náměstím s uceleným souborem klasicistní zástavby, která je zařazena do připravovaného statutu památkových zón. V horní části náměstí dominuje kostel sv. Filipa a sv. Jakuba. Za zmínku dále stojí kašna na náměstí, stará radnice, poutní kaplička sv. Jana Nepomuckého na Zuberském kopci a kostel sv. Kunhuty v Polomu. Kostel byl spolu se zvonící a pozemky prohlášen za kulturní památku. Trhová Kamenice nabízí i ideální možnosti pro provozování aktivní turistiky. Prochází tudy naučná stezka – Krajem řeky Chrudimky. Na jihozápad od obce Trhová Kamenice je na Zuberském kopci umístěna turistická rozhledna. Při zdolání 182 schodů uvidíte vrcholy Žďárských vrchů, Železných hor, za jasného počasí i naše nejvyšší hory Krkonoše a Orlické hory.

Z náměstí si cyklisté projedou menší okruh „za vodníkem.“ Za vodníkem pojedeme po červené turistické značce. Značka začíná v levém dolním rohu náměstí. Cestou cyklisté uvidí Mlýnský rybník, Zadní rybník, dozví se také, že mezi nimi byl rybník Rohlík, který při velké povodni zanikl. Tyto rybníky patří mezi nejstarší na Chrudimsku, zmínky o nich nacházíme již od 15. století. Na hladině Zadního rybníka cyklisté spatří lekníny bělostné, při břehu d'áblíčka bahenního, kosatce žlutého a další bažinnou květenou. Mezi cenné druhy patří také prstnatec májový. V těchto místech se dají pozorovat kachny, volavky, potápky malé, potápky roháče.

Úkol pro děti a rodiče:

V obrázku vyhledejte názvy živočichů, které žijí u rybníka. Vypište je prosím.



Zdroj: Člověk a jeho svět. Přírodověda pro 4. ročník.

Druhá zastávka - **Veselý Kopec** - skanzen (cca 11:15 hod.), občerstvení, rodiče mohou dětem zakoupit turistickou známku a upomínkové předměty.

Zajímavost⁹⁵ - skanzen lidových staveb a řemesel Vysočina. Jeho základem byl původně zdejší mlýn a několik roubených zemědělských usedlostí, od roku 1970 sem byly přiváženy další stavby dokumentující lidové stavitelství z oblasti celé Českomoravské vrchoviny. Expozici tvoří volně stojící usedlosti částečně s přístupnými interiéry, pořádající se zde jarmarky, výstavy a různé kulturní programy s předváděním lidových krojů a řemesel. K prohlédnutí jsou různá hospodářská stavení, např. stodoly, špýchar, sušička lnu a ovoce, mlýn s varnou povidel, pila, olejna apod.

Třetí zastávka - **Horní Bradlo** (cca 13:15 hod.).

Zajímavost⁹⁶ - první písemná zmínka o obci Bradlo je z roku 1613. V tomto roce koupili obec majitelé lipenského panství a to rod Kustošů ze Zubřího a Lipky. Významným datem pro rozvoj obce byl rok 1866, kdy se do obce přistěhoval sklářský mistr František Rückl. Ten nechal v obci postavit sklářskou huť, jež dostala jméno po kněžně Auspergové a nazývala se Huť Vilemína. V huti se vyrábělo duté sklo a olovnatý křišťál a to až do roku 1945, kdy byla tato výroba zastavena a nahrazena výrobou vánočních ozdob, která trvá dodnes. Manželka mistra skláře nechala v obci postavit v roce 1892 až 1893 pseudogotickou kapli Panny Marie s rodinnou hrobkou.

První písemná zmínka o osadě Lipka je z roku 1329 a byla majetkem vladyků z Lipky. Ve 14. století byla v osadě postavena tvrz. V roce 1557 koupil osadu s tvrzí Jan Kustoš a tvrz nechal přestavět na renesanční zámek. V pozdějších letech byl zámek přestavěn v barokním slohu, další stavební úpravy byly provedeny v 19. století. V roce 1715 byla osada se zámkem prodána rodu Schonfeldů, kteří ji v roce 1737 připojili k nasavrckému panství.

Hra pro děti a rodiče

HÁDEJ, HÁDEJ HÁDAČI⁹⁷

Cíl: představivost, sluchové vnímání, rozvoj vyjadřování, komunikace

Pomůcky: připravené hádanky

⁹⁵ Srov. PODHORSKÝ, M. Pardubický kraj. 1. vyd. Praha: freytag berndt, 2004.

⁹⁶ Srov. tamtéž.

⁹⁷ Srov. DOLEŽALOVÁ, E., - KUČEROVÁ, A. *Hry v přírodě a přírodě a s přírodou*. 1. vyd. Praha: Mladá Fronta, 2004, s. 90.

Popis aktivity: děti mají hádanky rády. Při zastávce si je posadím do kruhu a položím jim několik připravených hádanek. Rodiče si zatím mohou popovídat.

Příklady hádanek:

Pořád nosí jehelníček, ale nikdy nešíje. (ježek)

Má pěknou hlavičku, jen jednu nožičku, hová si v lesíčku. (hříbek)

V brázdě mezi lesíky, sedí tmavé uhlíky. (zajíci)

V lese se pase, parohy nese. (jelen)

Je červený hrneček, plný žlutých zrníček. (šípek)

Zpívám, ale nemám úst, sám a sám se bojím růst. (les)

Běží to v potoku, od roku do roku a vždycky dopředu, nikdy ne dozadu. (voda)

Na podzim si svlékne šaty, v zimě je nahý, zjara si oblékne šaty nové. Kdo je to? (strom)

Po hádankách vyzvu děti, ať se také samy pokusí popsat nějaké zvíře nebo přírodninu v lese tak, že nevysloví přesný název. Ten musí uhodnout jejich kamarádi.

Příklady hádanek dětí:

Skáče po větvích, je černá nebo hnědá a sbírá oříšky. Co je to? (veverka)

Jsou to ruce stromů. Co je to? (větve)

Za každou správnou odpověď dostane dítě oříšek.

Čtvrtá zastávka - **prales Polom** (cca 14:30 hod.) - cyklisté projedou krásnou přírodní rezervací.

Úkol pro děti a rodiče:

Vyhledejte v obrázku názvy živočichů žijících v lese. Doplňte je do připravených řádků, prosím.



- _____ lesní
- _____ obecná
- _____ divoké
- _____ lesní
- _____ obecná
- _____ obecná
- _____ černý
- _____ lesní

Zdroj: Člověk a jeho svět. Přírodověda pro 4. ročník.

Zajímavost – Polom je nejstarší rezervací na území okresu Chrudim a chrání zbytek bukojedlového potoka Polomka, který ústí do Chrudimky u Horního Bradla.



Prales Polom, foto poskytla Nad'a Gutzerová

Pátá zastávka - **Vršov** (cca 15:10 hod.), občerstvení a zastavení u domu (vily).

Zajímavost - letní vila Leo Strasse (čp. 33), má výraz stylizovaně rustikální haciendy. Pro svou rodinu ji postavil náhodský obchodník s textilem Leo Strass (1871-1944). Stavba zapadá do romantického proudu domácí meziválečné architektury.



Letní vila Leo Strasse, zdroj internet⁹⁸

Cestou do Přemilova potkáme se skupinou pěkné mraveniště, nechám děti chvíli mravence pozorovat a krátce o nich něco povím. Dostanou i hádanku.

Hádanka pro děti a rodiče:

Čeho je na světě nejvíce?

- a) lidí b) mravenců c) psů

správná odpověď je za b).

Šestá zastávka - **Přemilov** (u stromu Facír, cca 15:30 hod.), občerstvení, povídka.⁹⁹

Zajímavost - Facír je nazýván památný strom jilm habrolistý rostoucí v osadě Přemilov. Zde se kdysi scházeli k poradám potulní lesničtí nádeníci. Památný strom má obvod 4,4 metru a je asi 230 let starý.

⁹⁸ *Letní vila Leo Strasse Polom*. [online], [akt. nevedena], [cit. 28. 8. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.slavnevily.cz/vily/pardubicky/letni-vila-leo-strasse/>>.

⁹⁹ Povídka v příloze. Facír Pipán. [online], [akt. nevedena], [cit. 1. 9. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://pohadky.webnode.cz/news/facir-pipan/>>.

Hra pro děti a rodiče:

SILNÝ FACÍR

CÍL: síla a výdrž, navození příjemné atmosféry ve skupině

Popis aktivity: dítě i dospělí si vyzkouší sílu svých nohou. Podle své výšky si každý vybere svůj strom a obejme kmen pažemi a stehny se drží stran kmene. Přitom si nesmí zaháknout nohy kolem kmene a ani se nedotýká země. Kdo vydrží nejdéle – je silný Facír.

Sedmá zastávka – **pod hradem Oheb** (cca 16:15 hod.)

Zajímavost - první zmínka 1405, důvodem k založení byla ochrana území vilémovského kláštera. Nejvíce úprav za Trčků z Lípy. Opevňování zastaveno po podepsání míru krále Vratislava II. a uherského krále Matyáše. V roce 1490 hrad opuštěn. V 30 - 40 letech 19. století Vincenc Karel Auersperg zpřístupnil hrad.

Při odbočení před Sečí je možno spatřit technickou památku – dřevěné potrubí na Seči. Z období druhé světové války pochází tato zajímavá technická památka. Dřevěné potrubí je dlouhé přes 800 m a v průměru má 2 m. Bylo vybudováno v letech 1941 – 1943 a přivádí vodu ze Sečské přehrady do elektrárny. Celková délka potrubí je 1 280 m, přičemž dřevěná část, dlouhá 854,3 m, je vyrobená z 8 cm dlouhých bloků stažených ocelovými obručemi. Dřevo bylo použito kvůli kolísavé únosnosti podloží.

Při příjezdu do Seče je vidět Markova skála. Je to mohutný skalní útvar vysoký až 30 m.

Osmá zastávka - **Vodní nádrž Seč** (cca 17:00 hod.)

Zajímavost¹⁰⁰ - v letech 1924 až 1934 byla vybudována údolní nádrž Seč, jejíž délka dosahuje 7 km a hloubka je až 35 m. Leží na řece Chrudimce v srdci CHKO Železné hory. Přehrada byla zbudována v letech 1925 až 1934. Zadržovaná voda vytváří jezero 7 km dlouhé o rozloze 220 ha. Zděná přehradní žulová hráz je 42 m vysoká a dlouhá 165 m. Přehradní jezero slouží jako ochrana před povodněmi, k vodárenským a rekreačním účelům. V roce 1947 byla u osady Hořelec vybudována vyrovnávací nádrž Seč II.

¹⁰⁰ *Vodní nádrž Seč*. [online], [akt. neuvědena], [cit. 15. 8. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://sec.ceskehory.cz>>.

Na skalnatém poloostrově a svazích nad nádrží, byla v roce 1996 vyhlášena přírodní rezervace, která chrání suťový les s pestrým bylinným podrostem a bohatým výskytem měkkýšů. Rezervace zahrnuje i zříceninu hradu již zmíněného Oheb. Kromě této zříceniny se na skalnatých bocích přehrady nachází ještě zřícenina hradu Vildštejn a Markova skála.

Konečná zastávka – Seč (cca 17:15 hod.), odjezd autobusu do Chrudimi v cca 18:00 hod.

3. trasa – Pramen Chrudimky - zamyšlení nad vodou - červen (cca 26 km)

Záchytné body plánované trasy (pro orientaci dle cyklomapy, navigace GPS).

V 8:15 hod. autobusem k prameni Chrudimky - Filipův pramen - Kameničky - Vojtěchův Kopec - Lány - Hamry - Hlinsko - Betlém - Dřevíkov - Trhová Kamenice (cca 17:30 hod.).



Mapa navržené trasy, zdroj Cyklomapy v2.23

Plánované zastávky a zajímavosti vztahující se k nim

První zastávka - **Filipovský pramen** (9:20 hod.) - výstup z autobusu, vyhodnocení testu MP „Strážník se ptá cyklistů“, zastávka u orientační informační mapy, popis etapy, určení další

zastávky (kde na sebe všichni počkají!!!) Určí se první vedoucí skupiny, který pojede vpředu a poslední účastník, který pojede jako poslední. Zde si cyklisté hned poslechnou krátký výklad.

Zajímavost - pramen leží na okraji centrální části Žďárských vrchů ve Filipově. Celý katastr obce leží v chráněné krajinné oblasti. Stejně jako u jiných řek, říček a potoků, i Chrudimce je přisuzováno hned několik pramenů. Jeden z nich je právě Filipovský. Další pramen vyvěrá v lokalitě zvané Bahna (taktéž u Filipova), jiný u silnice mezi obcemi Dědová a Kameničky. Filipovský pramen je prý ze všech nejkrásnější.

Výklad pro děti a rodiče:

Zamyšlení nad vodou:

„Každým rokem na Zemi lidí přibývá, avšak množství vody zůstává stejné. Otočíme-li kohoutkem, vytéká voda ze stejných zásob v zemi, ze stejných řek a potoků. Když si přestavíte den bez vody, teprve pak zjistíte, jak je voda vzácná. Ale s trochou péče můžete vodu používat, aniž byste s ní plýtvali. Víte, že naše počínání ovlivňuje naše potoky, jezera? A i velké oceány? A tak ať už žijeme kdekoliv na Zemi, naše počínání ovlivňuje to, co se s nimi stane. A co se stane zvířatům, která jsou na ní závislá. Zamysleme se tedy nad tím, jakým způsobem využívali lidé oceánů a vod pro získání potravy, pro dopravu, energii a rekreaci, ale i odkládání odpadu. Protože se nám zdálo, že jsou oceány tak obrovské a naše zásoby vody také, nebyli jsme opatrní. Teď musíme změnit způsob myšlení i jednání. Musíme napravit škody, které jsme způsobili. Naštěstí můžeme všichni pomoci při ochraně našich jezer, řek a oceánů. Tím, že budeme detektivy a budeme hlídat zbytečný únik vody.“¹⁰¹

Druhá zastávka - **obec Kameničky** (cca 10:45 hod.) u barokního kostela Nejsvětější Trojice.

Zajímavost¹⁰² - obec vešla do povědomí národa jako „Slavičkovy Kameničky“. Antonín Slavíček zde na mnoha obrazech spodobnil krásu Vysočiny. Mezi jeho nejznámější díla patří „U nás v Kameničkách“ a „Volákův kopec“. Kromě Slavíčka zde působili i další malíři – Bohuslav Dvořák, Herbert Masaryk, Angelo Zeyer, Otakar Nejedlý, Rudolf Kremlička, Gustav Macoun, Jaroslav Sodomka a Karel Wagner.

Typický charakter malebné horské obce, která nebyla v této části Českomoravské vrchoviny

¹⁰¹ JAVNA, J. *50 Nápadů pro děti k záchraně země*. 1. vyd. Praha: Imprima, 1991, s. 43.

¹⁰² *Obec Kameničky. Historie obce*. [online], [akt. neuvevena], [cit. 28. 8. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.obec-kamenicky.cz/index.php?mid=1003&kid=10&lg=cz>>.

výjimkou, lákal svou rázovitostí i charaktery lidí nejen malíře, ale i spisovatele. Nejznámějším autorem, který v této krajině hledal náměty, byl Karel Václav Rais, jehož román „Západ“ byl inspirován touto obcí. Na hřbitově lze nalézt hroby některých postav tohoto románu, např. faráře Parduse - Kalouse.

Hádanka pro děti a rodiče:

Naplní-li kapající vodovodní kohoutek kávový šálek za 10 minut, kolik vody se vyplývá za jeden rok? Je to dostatečné množství na:¹⁰³

a) jednu sklenici vody, b) jednu koupel ve vaně, c) 52 koupelí ve vaně

každá rodina si zkusí odhadnout správnou odpověď a po určité době si povíme, jak je to správně (za c).

Pak rodinám sdělíme:

- I malý únik vody představuje velké množství. Např. kapající kohoutek, který za 10 minut naplní šálek, představuje 12 tisíc litrů promrhané vody za rok!
- Kolik to vlastně je? Museli byste denně vypít 65 sklenic vody po celý rok, abyste tohoto množství dosáhli!
- 20% všech nádrží na WC netěsní a většinou si tohoto nikdo ani nevšimne.
- Za jediný rok to představuje 835 tisíc litrů vody. To stačí na tři koupele denně.¹⁰⁴

Povíme si, co můžeme udělat my.

Třetí zastávka - **Vojtěchův Kopec** (cca 11:50 hod.).

Zajímavost¹⁰⁵ - Vojtěchův kopec, známý v malířské tradici jako kopec Volákův, s nadmořskou výškou 673 metrů, patří k nejvýše položeným místům Chrudimska. Geologicky náleží ke svrateckému krystaliniku Českomoravské vrchoviny a je tvořen rulami. Vrcholové jezírko vzniklo při místní těžbě kamene.

Na mírných svazích Vojtěchova kopce, mezi Chlumětinem a Kameničkami, kde se střídají skupiny bříz, olší, jeřábů se zbytky rašelinných luk a drobnými vřesovišti s borůvkou a brusinkou, je jedno z posledních míst výskytu tetřívka obecného uvnitř České republiky.

¹⁰³ Srov. JAVNA, J. *50 Nápadů pro děti k záchraně země*, s. 158.

¹⁰⁴ Srov. tamtéž, s. 44.

¹⁰⁵ Srov. *Obec Kameničky, historie obce*. [online], [akt. neuvědena], [cit. 15. 8. 2012]. Dostupné na internetu: Dostupné na internetu: < <http://www.obec-kamenicky.cz/index.php?mid=1003&kid=10&lg=cz>>.

Zde nachází v okolní krajině ojedinělé podmínky s dostatkem potravy vhodné k hnízdišti a tokaništi. Při jižním úpatí Vojtěchova kopce je rybník Krejcar, ležící v údolní nivě Chlumětínského potoka, který se pod rybníkem vlévá do Chrudimky. V okolí rybníka jsou zachovány vlhké a rašelinné louky s četnými výskyty chráněných a ohrožených druhů rostlin a živočichů. Nedaleko Krejcaru je druhý největší rybník na katastru obce, který se jmenuje Groš.

Navazující lesní část s roztroušenými borovicemi a břízou pýřitou na hlubokém rašelinném podkladu má charakter severské tajgy. V podrostu jsou typické rašeliništní druhy, jako suchopýr pochvatý, klikva žoravina, brusnice vlochyně.

Směrem k jihu a jihovýchodu je pěkný výhled na výrazné hřebety Žákovy hory (809,8 metrů nad mořem), na Devět skal (836,3 metrů nad mořem) – nejvyšší vrchol Žďárských vrchů, hřeben Šindelného (805,7 metrů nad mořem) a Kamenného vrchu (802,5 metrů nad mořem). I opačným směrem je zajímavý pohled, který přilákal i filmový štáb k natáčení záběrů do známé pohádky Lotrando a Zubejda.

Hádanka pro děti a rodiče:

Za rok můžeš ušetřit až 760 tisíc litrů vody tím, že nenecháš vodu téci? To stačí na naplnění:

- a) popelnice b) nákladního auta c) bazénu¹⁰⁶

Správná odpověď je za c)

Víte to?

- Voda vytéká z kohoutku mnohem rychleji, než si myslíš. Např. zatímco čekáte, až se voda ochladí, abyste se napili, uteče takové množství, že se naplní desetilitrový džber.
- Necháte-li vodu téci při čištění zubů, uteče asi 19 litrů vody.
- Necháte-li téci vodu při mytí nádobí, uteče téměř 120 litrů vody do odpadu. To stačí na umytí celého vozu.¹⁰⁷

Povíme si, co můžeme udělat my.

¹⁰⁶ Srov. JAVNA, J. 50 *Nápadů pro děti k záchraně země*, s. 46.

¹⁰⁷ Srov. tamtéž.

Čtvrtá zastávka - **Hamry** (cca 13:30 hod.).

Zajímavost¹⁰⁸ - v Hamrech a severněji položeném Hamříku se v 15. a 16. století zpracovávala ve zdejším hamru železná ruda. Hamernické řemeslo vzkvétalo, a tak se z hamerníků brzy stávali zámožnější lidé s mnoha právy a výsadami. Práce v hamru pokračovaly až do 18. století. Počátkem 19. století pracovaly ve vsi tři vodní mlýny, pila, olejna, Hamry měly i dva hostince. Vyučování v jednotřídní škole začalo roku 1785.

Nedaleko Hamrů při cestě do Hlinska se nachází barokní kaple sv. Jana Nepomuckého z 2. poloviny 18. století, postavená nad studánkou s léčivou vodou. Již v 17. století zde byly lázně, ve kterých ještě začátkem 19. století pobývali lázeňští hosté. Místo bylo pojmenováno jako Svatojánské Lázně.

Hádanka pro děti a rodiče:

Kde je u Vás doma největší spotřeba pitné vody?¹⁰⁹

- a) dřez v kuchyni b) hadice na zalévání c) WC

Správná odpověď je za c)

Víte to?

- Věřte nebo nevěřte, ale voda, kterou používáme na splachování WC je pitná!
- Pitná voda se naplňuje do nádrže. Stáhnete-li splachovadlo, vyprázdní se nádržka, voda propláchne záchodovou mísu a odtéká do odpadu. Nádrž se opět naplní pitnou vodou.¹¹⁰

Povíme si, co můžeme udělat my.

¹⁰⁸ Srov. *Hamry. Krátce o obci*. [online], [akt. nevedena], [cit. 15. 8. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.hamry.cz/index.php?nid=568&lid=CS&oid=492710>>.

¹⁰⁹ Srov. JAVNA, J. *50 Nápadů pro děti k záchraně země*, s. 50.

¹¹⁰ Srov. tamtéž., s. 51.

Pátá zastávka - **Hlinsko, zastavení v Betlémě.**¹¹¹

Betlém - rozchod (cca 14:30 - 15:45 hod.), občerstvení, nákup reklamních předmětů, prohlídka Betlému

Přestože dějiny historického jádra města Hlinska sahají hluboko do středověku, samotná historie bývalého předměstí Betlém je podstatně mladší a souvisí se zrušením nevolnictví a rozvojem řemesel. V polovině 18. století byl totiž tehdejší vrchností uvolněn pro nově příchozí obyvatele pozemek na břehu řeky Chrudimky, sloužící do té doby jako obecní pastvina. Roku 1989 se na poslední chvíli započalo s obnovou několika roubených chalup a Betlém se stává součástí Souboru lidových staveb a řemesel Vysočina. První opravené chalupy byly veřejnosti zpřístupněny v roce 1993 a roku 1995 bylo předměstí Hlinska - Betlém prohlášeno za vesnickou památkovou rezervaci zahrnující i některé objekty sloužící trvalému bydlení. Samotný Soubor lidových staveb a řemesel Vysočina byl však založen již roku 1967 a první expozice byly zpřístupněny roku 1972 na Veselém Kopci. V současnosti je Soubor lidových staveb a řemesel Vysočina ve správě Národního památkového ústavu, územního odborného pracoviště v Pardubicích.

Betlém představuje bývalé předměstí Hlinska ležící na pravém břehu řeky Chrudimky. Nepravdělný půdorys novověkého původu je v současnosti již pohlcen mladší zástavbou městského charakteru. Historická zástavba předměstí je tvořena přízemními chalupami roubené a později zděné konstrukce. Jednotlivé chalupy drobných řemeslníků pochází původem převážně z 18. století. V průběhu 19. století a zejména v první třetině 20. století sloužily některé z chalup jako bydlení manufakturních a posléze továrních dělníků nebo jako pekařství (dnes vstupní objekt s pokladnou) či řeznictví. Chalupy se vyznačují podobou typickou pro celou západní oblast Českomoravské vrchoviny s charakteristickými štíty opatřenými lomenicemi a ukončenými vrcholovým kabřincem nebo polovalbou. Expozice tak dokládají způsob života sociálně determinované vrstvy městského obyvatelstva, mezi níž patřili drobní řemeslníci (zejména hrnčíři a tkalci, ale později také hračkaři, klempíři, kožešníci, krejčí, pasíři nebo ševci) a dělníci pracující mimo zemědělskou výrobu.

¹¹¹ Srov. *Betlém Hlinsko*. [online], [akt. neuveдена], [cit. 15. 8. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.vesely-kopec.eu/fotogalerie1/betlem-hlinsko/>>.



Betlém v Hlinsku, foto vlastní

Hádanka pro děti a rodiče:

Kolik krabic od trvanlivého mléka se naplní z vody na pětiminutovou sprchu? ¹¹²

a)5 b)15 c)50

Správná odpověď je za c)

Víte to?

- Když se sprchuješ, spotřebuješ každou minutu 20 litrů vody. Toto množství stačí na naplnění asi 40 velkých sklenic vody.
- Sprchování trvá přibližně 5 minut, takže denně spotřebuje až 90 litrů vody na jednu sprchu.
- Za rok je to až 38 tisíc litrů vody jen na sprchování.
- Koupel spotřebuje ještě více vody než sprchování - asi dvakrát tolik. Při koupeli spotřebujete až 19 litrů vody.
- Tajemství sprchy: na sprchu můžeme namontovat speciální hlavici s nízkým průtokem, která přidává do vody vzduch a tak se spotřebuje asi o polovinu méně vody.¹¹³

Povíme si, co můžeme udělat my.

Šestá zastávka - **Dřevíkov** (cca 16:45 hod.).

Hádanka pro děti a rodiče:

¹¹² Srov. tamtéž, s. 52.

¹¹³ Srov. tamtéž, s. 52.

Kterou z uvedených tekutin byste chtěli mít v pitné vodě?¹¹⁴

a) leštěnku b) ředidlo c) motorový olej

Žádná správná odpověď

Víte to?

- Když budete kopat jámu, můžete narazit na vodu. Pod zemí je mnoho sladké vody. Musíme se o ní starat, udržovat ji v čistotě pro všechny živé bytosti. Jak se může starat člověk o něco, co je pod zemí? Jednoduše tím, že nic škodlivého, co by se mohlo prosáknout až do podzemní vody, nerozlije na zem.
- Většina vody na světě není pitná.
- Oceány pokrývají dvě třetiny naší zeměkoule, ale voda z oceánu je slaná, nelze ji tedy pít.¹¹⁵

Povíme si, co můžeme udělat my.

Sedmá zastávka - **Trhová Kamenice** (cca 17:30 hod.) - odjezd autobusu, návrat do Chrudimi cca 18: 30 hod.

Klíčové kompetence žáka, k jejichž osvojení projekt Cyklovýlety krajem řeky Chrudimky směřuje

- **Existenciální**

Zaujímá pozitivní vztah k celoživotní pohybové aktivitě, prožívá radost z aktivní pohybové činnosti.

Zaujímá kladný vztah k ochraně přírody.

- **Osobnostní**

Umí odhadnout své fyzické možnosti a korigovat je.

- **Sociální a pracovní**

Kooperuje se spolužáky i ostatními žáky, rodiči, učiteli, zapojuje se do společenství, Nese zodpovědnost za své spolužáky i za sebe, pozitivně ovlivňuje kvalitu skupiny.

Ovládá se, umí překonat únavu.

¹¹⁴ Srov. tamtéž, s. 54.

¹¹⁵ Srov. tamtéž, s. 55.

- **Komunikativní**

Komunikuje ve skupině.

Spolupracuje na zadaných úkolech.

Naslouchá, co mu říkají druzí lidé, učí se na ně reagovat a zapojovat se do diskuze.

Komunikativní dovednosti vedou k vytváření vztahů jak ve skupině, tak s ostatními lidmi.

- **K učení**

Poznává nová místa, získává nové informace, získané informace aplikuje do výuky.

Žák je motivován k zájmu o přírodu.

Poznává jednotlivé jevy v přírodě a propojí si vzájemnou propojenost jednotlivých složek přírody.

- **K řešení problémů**

Pozitivně řeší mezilidské konflikty.

Ověřuje si správnost svých poznatků.

- **Občanské**

Chápe význam pravidel a respektuje je, vnímá problémy s životním prostředím a chápe nutnost jeho ochrany.

5.12 Realizace, udržitelnost, návaznost projektu

V realizaci cyklovýletů pro rodiny s dětmi, které bude pořádat Základní škola U Stadionu Chrudim, nestojí nic závažného v jejich uskutečnění. Ředitel školy s cyklovýlety při mé prezentaci souhlasil a i pedagogové tento nápad výletů pro děti uvítali. Mohlo by dojít jen k uzavírce a tím k neprůjezdnosti některé z plánovaných tras. To se zjistí předem, organizátoři si v předstihu trasy projedou. Při špatné předpovědi počasí bude naplánován jiný termín cyklovýletů. Vzhledem k velkému počtu dětí na prvním stupni neohrožuje budoucnost plánovaných výletů nedostatek zájmu ze strany účastníků. Škola nikdy neměla problém s nenaplněnou kapacitou jakýchkoli sportovních akcí, a proto pevně věřím v dostatečný zájem žáků a v pravidelné opakování cyklovýletů, v jejich příjemnou a pravidelnou součást školního roku. Rodiny, které absolvují cyklovýlety, poznají několik atraktivních míst, která

mohou navštívit se svými dětmi i dopravními prostředky a projít přírodní lokalitu pěšky, mohou navštívit zámek, zajímavé místo, prožít den v přírodě, vést děti k přirozenému pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu. V případě zájmu rodin o školní cyklovýlety je možné v jejich realizaci pokračovat, pouze měnit trasy. Do budoucna by bylo zajímavé vypracovat trasy podle věku dětí (umístění v daném ročníku) a pak uskutečnit cyklovýlety zaměřené na školní výuku a zastávky s výukou propojit. Přímo z náměstí Trhové Kamenice vede několik okruhů, které přímo vybízí ke školním výletům a dají se zvládnout i pěšky. Děti by formou pracovních listů plnily zajímavé úkoly a tak si poznatky spojovaly s probraným nebo probíraným učivem. Pak už by projekt přímo rozvíjel kompetence žáků v průřezových tématech Školního vzdělávacího programu. Tyto okruhy vedou mimo jakýkoli provoz, bezpečnost dětí by tedy nebyla ohrožena.

I pro starší ročníky je tu možnost výletů na kolech. Tam by se už jednalo o trasy delší a zaměřené především na výkonnost. Páté ročníky absolvují podzimní týdenní soustředění na kolech po Šumavě, jsou tedy kondičně připravení a velmi dobře znají pravidla jízdy na kolech, pravidla silničního provozu. V naší lokalitě je možnost využití pravidelné autobusové linky, která zájemce dopraví jak do okolí Železných hor, tak i do okolí Toulouvcových Maštálí, kde jsou též k vidění přírodní krásy našeho regionu, opět bez frekventovaných míst. I touto lokalitou by v případě zájmu žáků a poskytnutého grandu mohly navazovat další cyklovýlety. Nápad využít cyklobusu pro svoz cyklistů na pěkná místa v přírodě jízdy může být i inspirací pro rodinné výlety a ostatní školy ve městě.

Závěr

„V životě jsou důležitější věci než jen zvyšovat rychlost.“
Gandhí

Za života Dona Boska se dětem nedostávalo vzdělání, smysluplné naplnění volného času, mnohdy neměly jídlo či oblečení, některým chyběla střecha nad hlavou. Často neměly rodiče. Dnes dětem chybí především čas rodičů. Čas ke společným hrám, k učení, čas na společnou četbu, povídání a naslouchání, čas ke společné motlitbě. Právě dostatek společně tráveného času je hmatatelným vyjádřením rodičovské lásky.

I školy, poskytující vzdělávání, mohou významně přispět k ovlivňování volného času dětí a také rodin, pokud naučí společnými aktivitami rodiče a jejich děti dobře využívat volný čas. Výchova, snažící se dětem ukázat vhodné způsoby trávení volného času, jistě přispívá ke snížení nežádoucího chování dětí. Sport a fyzické aktivity provozované v dětství a v dospívání mají prokazatelně pozitivní vliv nejen na zdraví, kondici a vytrvalost, ale také na psychický a sociální vývoj. Je řada důkazů, že aktivní a sportovně založené děti vykazují větší sociální inteligenci, rozvinutější smysl pro osobní zodpovědnost.

Ve svém bakalářském projektu jsem se pokusila vypracovat výlety na kolech určené pro děti prvního stupně a jejich rodiče. Děti v raném školním věku jistě rády uvidí rodiče při školní akci, když se zasmějí s paní učitelkou a promluví na jejich kamarády. Pokud se děti navzájem lépe poznají, poznají rodiče spolužáků, promluví s nimi, jistě pak nebudou některému ze svých dětských kolegů ubližovat, ale naučí se brát toho druhého takového, jaký je, sdílet jeho postoje. Rodiče mohou také nenásilnou formou pochopit zájem svého dítěte, čím žije, co ho trápí, co by si přálo, o čem sní, když jej uvidí v kolektivu jiných dětí.

Smyslem mého projektu je formovat osobnost dítěte v raném věku a napomoci mu k aktivnímu a smysluplnému využívání volného času, k rozvíjení úcty a citu k živé i neživé přírodě a jedinečnosti života na zemi. Projekt chce nenásilnou formou působit na rodiny k utváření názorů, postojů, hierarchii životních hodnot, životního stylu. Tedy výchovy k volnému času, která má všeobecně za úkol seznámit rodiny s množstvím aktivit a získat v nich základní orientaci.

Společnými školními cyklovýlety s rodiči bych také chtěla vytvořit dětem a jejich rodičům základní podmínky pro dobré vzájemné vztahy člověka a prostředí, utvářet postoje k osobní odpovědnosti za stav životního prostředí.

Realizací projektu cyklovýletů bych si také přála přijatelnou a nenásilnou formou představit rodinám s dětmi část území Pardubického kraje ve spojení s aktivním pohybem a zábavnými aktivitami. Zajistit spolupráci rodičů se školou a navázat mezi nimi přátelský vztah. Posláním bakalářského projektu vidím v tom, že rodiče se svými dětmi změň svůj postoj k využití volného času a najdou si pro své děti v uspěchaném životě čas.

Bibliografie

Betlém Hlinsko. [online], [akt. nevedena], [cit. 15. 8. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.vesely-kopec.eu/fotogalerie1/betlem-hlinsko/>>.

BURDYCHOVÁ, M. - ŠULC. I. *Unikátní encyklopedie na pokračování. Památky města Chrudim*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2003. ISBN 80-7238-300-0.

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim. [online], [akt. nevedena], [cit. 12. 11. 2011]. Dostupné na internetu: <<http://www.socialni-sluzby.cz/denni-stacionar-jitrenka.php>>.

Cestovní pojištění online. Pojištění Generali. [online], [akt. nevedena], [cit. 28. 3. 2012]. Dostupné: <<https://www.general.cz/portal/online/cestovniPojisteni.nsf/step01?OpenForm>>.

Cyklobus Železné hory. [online], [akt. nevedena], [cit. 12. 2. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://vychodnicechy.veolia-transport.cz/nabidka-prepravy/cyklobusy/cyklobus-zelezne-hory/>>.

Cyklostezka nebo cyklotrasa. [online], [akt. nevedena], [cit. 15. 7. 2012]. Dostupné na internetu:<<http://www.plzenskonakole.cz/cz/cyklostezka-nebo-cyklotrasa-jaky-je-v-tom-rozdil-134.htm>>.

ČESKÉ DRÁHY. *Cyklopůjčovny ČD na Chrudimsku*. Informační prospekt, 2010

DOLEŽALOVÁ, E. - KUČEROVÁ. A. *Hry v přírodě a přírodě a s přírodou*. 1.vyd. Praha: Mladá Fronta, 2004. 160 s. ISBN 80-204-1142-9.

Hamry. Krátce o obci. [online], [akt. nevedena], [cit. 15. 8. 2012]. Dostupné na internetu:<<http://www.hamry.cz/index.php?nid=568&lid=CS&oid=492710>>.

HÁJEK, B. - HOFBAUER, B. - PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času. Současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1.

Historie rozhledny. Rozhledna Bára I. [online], [akt. nevedena], [cit. 27. 3. 2012]. Dostupné na internetu. <<http://lesychrudim.cz/rekreacni-lesy-podhura/rozhledna-bara-ii/historie-rozhledny-bara-i/>>.

Hry v lese Ostříži. [online], [akt. nevedena], [cit. 21. 1. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://vkskaut.blog.cz/0701/hry-v-lese>>.

Chrudim. [online]. [akt. 23. 12. 2011], [cit. 21. 1. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Chrudim>>.

INFORMAČNÍ CENTRUM CHRUDIM. Chrudim: informační centrum, [s. d.].

JAVNA, J. *50 Nápadů pro děti k záchraně země*. 1. vyd. Praha: Imprima, 1991, 158 s.

JENERÁLOVÁ, I. *Cykloturistika, cyklostezky a značení cyklotras*. [online], [akt. 15. 6. 2010], [cit. 15. 7. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.czech.cz/cz/Objevte-CR/Zivotni-styl-v-CR/Sport-a-volny-cas/Cykloturistika,-cyklostezky-a-znaceni-cyklotras#channel=fe528ae3c4b413&origin>>.

Katalog vybraných organizací, působících v sociální oblasti ve městě Chrudim. Chrudim: Vychází ročně. Městský úřad, 2010.

Keltský archeopark. Naučná stezka Boii. [online], [akt. nevedena], [cit. 27. 3. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.boii.cz/05-naucna-stezka/index.php>>.

KNAUSOVÁ, I. *Vybrané kapitoly ze sociální politiky*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, s. 65.

KOBETIČ, P. – PAVLÍK, T. - ŠULC, I. a kol. *Chrudim. Vlastivědná encyklopedie*. Praha: Milpo Media, 2003. 247 s. ISBN 80-90-3481-49.

Kočíčí hrádek. [online], [akt. nevedena], [cit. 8. 1. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.hrady.cz/?OID=769>>.

Letní vila Leo Strasse Polom. [online], [akt. nevedena], [cit. 28. 8. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.slavnevily.cz/vily/pardubicky/letni-vila-leo-strasse/>>.

MAREČKOVÁ, D. U nás doma. *Chrudimský deník*. 14. 10. 2010.

MARKUP, Z. *ZŠ U Stadionu, Chrudim*. [online], [cit. 24. 1. 2012]. Dostupné z internetu: <<http://www.zsustadionu.chrudim.cz/skola.php?menu=sportovnikurzy>>.

MĚSTO CHRUDIM. *Integrační plán rozvoje města Chrudim*. [online], [akt. nevedena], [cit. 7. 1. 2012]. Dostupné z internetu: <<http://www.chrudim.eu/mesto/projekty-a-rozvoje-dokumenty/integrovaný-plan-rozvoje-mesta.html>>.

Město, které stojí za to navštívit. [online], [2008-2012], [akt. nevedena], [cit. 20. 2. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.chrudimsky.navstevnik.cz/o-meste/prochazka-po-meste/>>.

Město Seč. [online], [akt. nevedena], [cit. 8. 1. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.mestosec.cz/>>.

Nové muzeum v Chrudimi. [online], [akt. 7. 10. 2011], [cit. 25. 3. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.mubaso.cz/o-muzeu/>>.

Obec Kameničky. Z historie Kameniček. [online], [akt. nevedena], [cit. 15. 8. 2012]. Dostupné na internetu: Dostupné na internetu: <<http://www.obec-kamenicky.cz/index.php?mid=1003&kid=10&lg=cz>>.

PÁVKOVÁ, J. - HÁJEK, B. - HOFBAUER, B. - HRDLIČKOVÁ, A. *Pedagogika volného času.* Praha: 3. Akt. vyd. Praha: Portál, 2008. 224 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

PODHORSKÝ, M. *Pardubický kraj.* 1. vyd. Praha: freytag berndt, 2004.

POSPÍŠILOVÁ, H. *Mládež hodnoty a volný čas.* 1. vyd. Olomouc: Hanex: 2010. 272 s. ISBN 978-80-7409-036-3.

PRŮCHA, J., *Přehled pedagogiky.* 3. akt. vyd. Praha: Portál, 2001. 271 s. ISBN 978-80-7367-567-7.

REGIONÁLNÍ ROZVOJOVÁ AGENTURA PARDUBICKÉHO KRAJE. *Chrudim - oficiální stránky města. Integrovaný plán rozvoje města Chrudim.* [online], [akt. nevedena], [cit. 20. 2. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.chrudim.eu/mesto/projekty-a-rozvojove-dokumenty/integrovaný-plan-rozvoje-mesta.html>>.

Soubor lidových Vysočina. Betlém Hlinsko. [online], [akt. nevedena], [cit. 15. 8. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.vesely-kopec.eu/fotogalerie1/betlem-hlinsko/>>.

Státní program environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty v České republice. [online]. [akt. nevedena], [cit. 1. 2. 2012]. Dostupné z internetu: <[http://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/strategie_dokumenty_evvo_cr/\\$FILE/OEV-OVO_SP%20EVVO-20081105.pdf](http://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/strategie_dokumenty_evvo_cr/$FILE/OEV-OVO_SP%20EVVO-20081105.pdf)>.

STREČKOVÁ, I. – MALÝ, I. a kolektiv: *Veřejná ekonomie pro školu a praxi.* 1. vyd. Praha: Computer Press, 1998. 226 s. ISBN 80-7226-112-6.

Šance pro tebe: o organizaci. [online], [akt. nevedena], [cit. 10. 1. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://www.chance.chrudim.cz/oorganizaci.php>>.

ŠMAHELOVÁ, J. *Vzdělávací plán školní družiny Základní školy U Stadionu Chrudimi,* 2011, 39 s.

ŠTIKOVÁ, V. *Člověk a jeho svět. Přírodověda pro 4. ročník.* 2.vyd. Brno: Nová škola, 2011, s. 39.

TAVEL, P. *Vybrané kapitoly ze sociální psychologie.* 2. rozšířené vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, s. 27.

Vodní nádrž Seč. [online], [akt. nevedena], [cit, 15. 8. 2012]. Dostupné na internetu: <<http://sec.ceskehory.cz>>.

VYHNÁNEK, J. *Audit školy*. Základní škola U Stadionu Chrudim, 2006.

VYHNÁNEK, J. ředitel ZŠ U Stadionu Chrudim, rozhovor proveden dne. 16. 9. 2011.

VYHNÁNEK, J. *Školní řád*. [online], [akt. nevedena], [cit. 12. 1. 2011]. Dostupné na internetu: <http://www.zsustadionu.chrudim.cz/dokumentace/rad_skoly.pdf>.

ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her. Hry v přírodě*. 1. svazek, 2. vyd. Praha: Lepres, 1995. 623 s. ISBN 80-901826-6-6.

Základní informace o Chrudimi. [online], [akt. nevedena], [cit. 6. 1. 2012]. Dostupné na internetu <<http://chrudimsky.navstevnik.cz/o-meste/zakladni-informace/>>.

Seznam příloh:

- Příloha A – Rozpočet projektu
- Příloha B – Formulář pro uplatnění žádosti o příspěvek
- Příloha C – Podmínky grantového programu
- Příloha D – Instruktažní leták: Správná jízda na kole
- Příloha E – Účastnický diplom
- Příloha F – Dřevěný klíč, sponzorský dar
- Příloha G – Test: Otázky pro mladé cyklisty
- Příloha H – Odměny za kvíz o Keltech
- Příloha I – leták Strážník MP radí mladým cyklistům
- Příloha J – Povídka o Facíru Pipánovi
- Příloha K – Dotazník pro děti třetího ročníku
- Příloha L – Zelené klenoty v okolí řeky Chrudimky

Příloha A – Rozpočet projektu

ROZPOČET PROJEKTU

a) Náklady na jednotlivé etapy cyklovýletů Krajem řeky Chrudimky

cena za autobus je 28 Kč / 1 km včetně kola (smluvní cena s chrudimským dispečinkem společnosti Veolia, a.s.).

Trasy	počet km - doprava BUS	Částka za dopravu v Kč
I. trasa	14 /Chrudim - Nasavrky	784 Kč
II. trasa	21 /Chrudim – Trhová Kamenice	
	20/Seč – Chrudim	2 296 Kč
III. trasa	39 /Chrudim – Filipův pramen	
	21 /Trhová Kamenice – Chrudim	<u>3360 Kč</u>
Celkem		6440 Kč

b) Pojištění

pojišťovna Generali – 5 Kč dospělá osoba, 3 Kč dítě (dle zájmu), jelikož se jedná o zanedbatelnou a **dopředu neurčitou částku**, náklady neuvádím. Případné pojištění bude hrazeno z částky poskytnutého grantu.

c) Lékárnička pro cyklisty 2x – 2x 150 Kč, celkem 300 Kč.

Výstražné vesty – zapůjčí pí. Nad'a Gutzerová

Náklady celkem:

6440 Kč + 300 Kč = 6740 Kč.

Příloha B – Formulář pro uplatnění žádosti o příspěvek

Žádost o poskytnutí příspěvku z rozpočtu Pardubického kraje pro rok			
Kód a název programu:			
Název školy (ŠZ):			
Adresa:	ulice:		číslo popisné:
	obec:		PSC:
	okres:		
Telefon/fax:		e-mail:	
Jméno a příjmení ředitele/ky Š (ŠZ):			
Telefon/fax:		e-mail:	
Údaje o projektu:			
Název:			
Místo realizace:			
Celkové náklady na projekt:			
Požadovaná výše příspěvku:			

Podmínky grantového programu
Vzdělávání, výchova a osvěta v oblasti životního prostředí
v Pardubickém kraji pro rok

Vyhlašovatel

Pardubický kraj, Komenského náměstí 125, 532 11 Pardubice

Vymezení okruhu žadatelů o grant

Grantový program je vypsan pro právnické osoby (dále jen žadatel), které byly založeny minimálně 6 měsíců před datem vyhlášení tohoto grantového programu, působí na území Pardubického kraje a zároveň jsou to organizace typu:

a) Nestátní neziskové organizace - tj. občanská sdružení založená dle zákona č. 83/1990 Sb., obecně prospěšné společnosti založené dle zák. č. 248/1995 Sb., církve a jejich zařízení dle zák. č. 308/1991 Sb.

b) Neziskové organizace – tj. organizace, které nebyly založeny za účelem podnikání – školy a školská zařízení a další organizace tohoto typu nepatřící pod bod a) (u těch školských či jiných zařízení, u kterých je zřizovatelem obec, žádá o grant zřizovatel, nikoliv zařízení samo).

Z grantového programu jsou vyločeny organizace, jejichž zřizovatelem je Pardubický kraj!

Grantová témata pro rok

(grantové prostředky budou poskytovány pouze na neinvestiční akce)

a. Provoz střediska s ekovýchovným zaměřením

Obecné podmínky účasti:

- ekologická výchova je v zakládacím dokumentu žadatele uvedena jako hlavní činnost nebo jedna z hlavních činností
- ekovýchovné středisko žadatele k datu vyhlášení grantového programu provádělo soustavnou ekovýchovnou činnost minimálně půl roku

A-2 Středisko s ekovýchovným zaměřením, které nemá zaměstnance s ekovýchovným zaměřením na plný úvazek a má prostory pro ekovýchovnou činnost ve vlastnictví nebo v dlouhodobém pronájmu - může podat projekt do grantového programu do výše 70 000 Kč (včetně).

Pozn.: Grantové téma A-1 není pro rok v rámci grantového programu vyhlašováno. Zájemci o podporu činnosti ekovýchovného střediska (středisko s ekovýchovným zaměřením, které má minimálně jednoho zaměstnance s ekovýchovným zaměřením na hlavní pracovní poměr na plný úvazek a prostory pro ekovýchovnou činnost ve vlastnictví nebo v dlouhodobém pronájmu) mohou své žádosti adresovat přímo krajskému úřadu, odboru životního prostředí a zemědělství. Žádost se podává na stejném formuláři a se stejnými doklady jako žádosti do grantových programů.

b. Přímé akce pro veřejnost

Obecné podmínky účasti:

- přihlašovaná akce je ekovýchovnou akcí typu přímého působení na konkrétně definovanou cílovou skupinu, při níž se všichni účastníci setkávají přímo - z „očí do očí“ (např. pořadatelství přednášek, besed, kulatých stolů, plánovacích akcí, seminářů, dílen, dlouhodobých soutěží, výletů)
- projekt do grantového programu do výše 25 000 Kč (včetně)

B-1 Akce zaměřená především na mládež (předškolní, školní i středoškolskou).

B-2 Akce zaměřená především na ostatní cílové skupiny veřejnosti (např. věkové, profesní, ...).

Příloha C – Podmínky grantového programu

c. Akce pro obecnou veřejnost

Obecné podmínky účasti:

- přihlašovaná akce je ekovýchovnou akcí typu působení na širokou veřejnost
- projekt do grantového programu do výše 25 000 Kč (včetně)

C-1 Osvěta v oblasti čistší produkce, ekologicky šetrných výrobků, recyklace odpadů, minimalizace odpadů, propagace využívání vratných obalů, uvědomělé spotřeby, zdravého životního stylu apod.

C-2 Osvěta k úsporám energie, k využití místních energetických zdrojů, využití biomasy, využívání druhotných surovin.

C-3 Osvěta v oblasti ekologicky šetrného způsobu dopravy, v oblasti ekologicky šetrné silniční dopravy, prezentace hodnocení dopadů užívání jednotlivých druhů dopravy na kvalitu ovzduší a následně na lidské zdraví.

C-4 Výstavba, opravy, údržba a provoz naučných stezek.

d. Tiskoviny s ekovýchovnou tematikou

Obecné podmínky účasti:

- přihlašovaná akce je ekovýchovnou akcí typu působení na širokou veřejnost
- projekt do grantového programu do výše 30 000 Kč (včetně)

D-1 Tiskovina periodického charakteru, k datu vyhlášení grantového programu vycházela minimálně již 3 roky a je převážně určena pro veřejnost (tj. nikoliv pouze pro členy vlastní organizace).

D-2 Tiskovina neperiodického charakteru (informační skládky, publikace, sborníky apod.).

D-3 Tiskovina s charakterem regionálních učebních textů určená pro základní, odborné nebo střední školství.

Minimální a maximální výše grantové podpory

- Minimální výše je stanovena na **5 000,- Kč**.
- Maximální výše je stanovena na **90 000,- Kč** na jednoho žadatele (jeden žadatel může podat přihlášky do více témat, celková výše požadovaných grantů však nesmí přesáhnout uvedenou hranici).
- Poskytnutí grantu je vázáno na minimálně **třicetiprocentní** spoluúčast žadatele.
- Jeden projekt může obdržet podporu pouze z jednoho dotačního programu. Není tedy možné skládání podpor pro jeden projekt z více grantových programů. Pokud tedy bude přiznána podpora projektu v rámci jiného grantového programu před uzavřením tohoto programu, bude takovýto projekt z tohoto grantového programu vyřazen.

Termín vyhlášení

Grantový program se vyhlašuje ke dni

Termín pro podávání přihlášek

Termín pro podání přihlášek (projektů) do grantového programu je

Soutěžní lhůta a termín pro vyznění

Soutěžní lhůta (hodnocení žádostí a výběr žádostí, na které bude poskytnut grant) je stanovena **do** Nejpozději v tento den budou vyhlášeny výsledky formou jejich zveřejnění na úřední desce a na webové stránce Pardubického kraje (www.pardubickykraj.cz). Úspěšní žadatelé budou nejpozději do písemně vyznění o výsledku grantového programu a obdrží k podpisu návrh smlouvy o poskytnutí grantové podpory. Ve stejném termínu budou vyznění i ti, jimž grant přidělen nebyl. Na rozhodnutí o přidělení a poskytnutí grantu se nevztahují obecné předpisy o správním řízení.

Příloha C – Podmínky grantového programu

Grantový program je v zájmu urychlení přípravy podkladů vyhlášen před schválením rozpočtu Pardubického kraje. Vlastní realizace programu je podmíněna schválením příslušné částky v rozpočtu Pardubického kraje.

Organizace grantového programu

Grantový program bude zveřejněn ke dni vyhlášení na úřední desce, webové stránce Pardubického kraje a ve Zpravodaji Pardubického kraje. Dále bude zveřejněn na ekovýchovném serveru www.ekovychova.cz. Závazný formulář žádosti bude k dispozici v elektronické podobě na webových stránkách Pardubického kraje nebo v písemné formě na odboru životního prostředí a zemědělství.

Žadatel o grant doručí přihlášku poštou nebo osobně v zalepené obálce s označením „Grantový program Vzdělávání, výchova a osvěta v oblasti životního prostředí v Pardubickém kraji pro rok 2012“ a kódem grantového titulu (např. A-2) do podatelny Krajského úřadu Pardubického kraje, Komenského náměstí 125, 532 11 Pardubice do termínu pro podávání přihlášek (.....). Rozhodující pro přijetí přihlášky do grantového programu je datum a čas jejího přijetí v podatelně vyhlášovatele nikoliv datum odeslání. Později nebo jiným způsobem doručené přihlášky nebudou do grantového programu zařazeny.

Obálka musí obsahovat následující součásti:

- **přihlášku** do grantového programu řádně a úplně vyplněnou na závazném formuláři v jednom vyhotovení s originálním podpisem statutárního zástupce
- **technický nosič dat** (CD, DVD) s elektronickou verzí vyplněné závazné žádosti ve formátu RTF nebo DOC, příp. s elektronickou verzí dalších vyžadovaných součástí žádosti (kromě čestného prohlášení) - v takovém případě již není předložení písemné verze vyžadováno
- **výroční zprávu** včetně zprávy o hospodaření za předešlý rok (kalendářní nebo školní)
- **zakládacím dokument** organizace v jednom vyhotovení (např. stanovy, zakládací listina) - postačuje kopie
- v případě žadatele uvedeného v bodu a) vymezení okruhu žadatelů **doklad o registraci** u Ministerstva vnitra (pokud není přímo potvrzena na stanovách) nebo **výpis z rejstříku** obecně prospěšných společností s potvrzením rejstříkového soudu; základní články nestátních neziskových organizací navíc doklad o své právní subjektivitě - postačují kopie
- **doklad o založení běžného účtu** žadatele - postačuje kopie
- **čestné prohlášení**, že žadatel nemá nevypořádané závazky vůči státu a Pardubickému kraji

Žadatel může podat více žádostí s projektem do vyhlášených témat grantového programu. Každý projekt musí mít samostatnou žádost včetně její elektronické verze. Ostatní dokumenty stačí v jednom vyhotovení za žadatele.

V případě předkládání více projektů jedním žadatelem je nutné vyznačit v příslušné kolonce žádosti priority jednotlivých projektů. Pokud toto nebude vyznačeno, priority určí výběrová komise.

Splnění základních náležitostí způsobu podání předkládaných nabídek projektů prověří stanovená komise.

Předložené nabídky projektů, které nesplní základní formální náležitosti, vyřadí výběrová komise z dalšího posuzování.

Nabídky předložených projektů se nevracejí, zůstávají vyhlášovatelům grantového programu.

Kontaktní osoba pro program

RNDr. Vladimír Vrána

Krajský úřad Pardubického kraje, odbor životního prostředí a zemědělství

Komenského nám. 125, 532 11 Pardubice

tel.: 466 026 470, fax: 466 026 392, e-mail: vladimir.vrana@pardubickykraj.cz

Příloha C – Podmínky grantového programu

Návaznost na cíle a opatření Programu rozvoje Pardubického kraje

Vyhlašovaný program vychází z Programu rozvoje Pardubického kraje - problémového okruhu Životní prostředí, Specifického cíle 4 - Zvyšovat ekologické vědomí a odpovědnost obyvatel i z Programového prohlášení Rady Pardubického kraje na období

Návaznost na dotační tituly obdobného zaměření

Vyhlašovaný program tematicky navazuje na grantový program Péče o životní prostředí v Pardubickém kraji pro rok....., vyhlašovaný odborem životního prostředí a zemědělství Krajského úřadu Pardubického kraje.

Čerpání grantů

Granty pro vzdělávání, výchovu a osvětu v oblasti životního prostředí nelze použít na:

- úhradu mezd,
- ošacení,
- dary,
- pohoštění.

Grant lze žadateli přiznat pouze v případě, že

- nemá nevypořádané závazky vůči státu a Pardubickému kraji (ověřuje se formou čestného prohlášení),
- v předchozích případech plně respektoval podmínky využití poskytnutého grantu (pokud již grant z rozpočtových prostředků Pardubického kraje obdržel),
- bez výhrad akceptuje tyto zásady a splní podmínky pro přiznání grantu,
- za žadatele, v případě právnické osoby, vždy jedná statutární orgán s jednoznačným doložením svého práva za právnickou osobu jednat.

Poskytnutí grantu je vždy vázáno na

- finanční spoluúčast žadatele ve výši minimálně 30% přidělených finančních prostředků,
- na povinnost příjemce prezentovat Pardubický kraj při realizaci podpořené aktivity.

Na poskytnutí grantu není právní nárok.

Zásady kontroly užití grantu

Pardubický kraj je oprávněn a povinen provádět kontrolu využití poskytnutých grantů.

Kontrolu provádí odbor životního prostředí a zemědělství krajského úřadu ve smyslu zákona č. 320/2001 Sb. o finanční kontrole ve veřejné správě a o změně některých zákonů (zákon o finanční kontrole). O provedené kontrole je vždy sepsán zápis.

Příjemce grantu je povinen umožnit Pardubickému kraji zejména:

- kontrolu účelovosti a správnosti použití finančních prostředků poskytnutím všech potřebných informací, a to v průběhu i po skončení čerpání grantu,
- nahlédnutí do originálů všech dokladů týkajících se poskytnutého grantu,
- poskytnutí fotokopíí dokladů v rámci vyúčtování.

V případě nedodržení podmínek z uzavřené smlouvy je příjemce grantu povinen neprodleně vrátit poskytnutý grant v plné výši, a to nejpozději do 30 dnů ode dne, kdy jej k tomu Pardubický kraj vyzval nebo kdy porušení smlouvy zjistil.

V případě nedočerpání poskytnutých prostředků ve stanovené lhůtě je příjemce grantu povinen nepoužité prostředky vrátit Pardubickému kraji nejpozději ke stanovenému dni vyúčtování.

Vyúčtování grantu

Vyúčtování musí být provedeno a předáno odboru životního prostředí a zemědělství Krajského úřadu Pardubického kraje

a) do 30. listopadu (u projektů ukončených k

b) do 15. ledna (u projektů s realizací celoroční nebo u projektů realizovaných v listopadu či v prosinci).

Příloha C – Podmínky grantového programu

Nedodržení lhůty je považováno za nedodržení podmínek poskytnutí grantu. Rozsah a náležitosti vyúčtování jsou stanoveny na příslušném formuláři.

Vyúčtování lze předat osobně nebo poštou na odbor životního prostředí a zemědělství Krajského úřadu Pardubického kraje.

Veškeré změny oproti uzavřené smlouvě musí být příjemcem písemně oznámeny odboru životního prostředí a zemědělství krajského úřadu. O případné změně účelu použití dotace rozhoduje ten orgán kraje, který rozhodl o jejím poskytnutí.

Schválení termínových změn v rámci kalendářního roku je v kompetenci odboru životního prostředí a zemědělství Krajského úřadu Pardubického kraje.

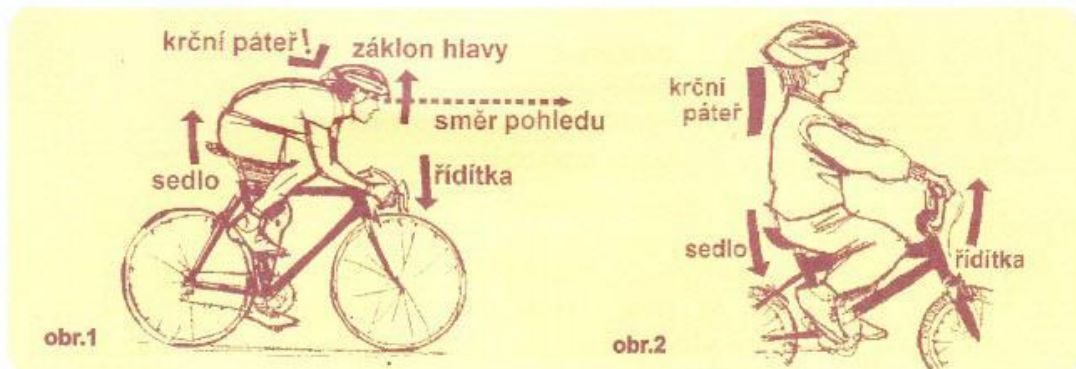
Závěrečná zpráva

Nejpozději s vyúčtováním grantu musí být odboru životního prostředí a zemědělství Krajského úřadu Pardubického kraje doručena závěrečná zpráva o průběhu a přínosu realizovaného projektu. Závěrečná zpráva musí být v **elektronické** podobě doručena E-mailem (nejlépe na adresu vladimir.vrana@pardubickykraj.cz) nebo musí být předána na technickém nosiči dat (CD, DVD). Text zprávy může být doplněn obrázky, grafy či jinými.

Správná jízda na kole

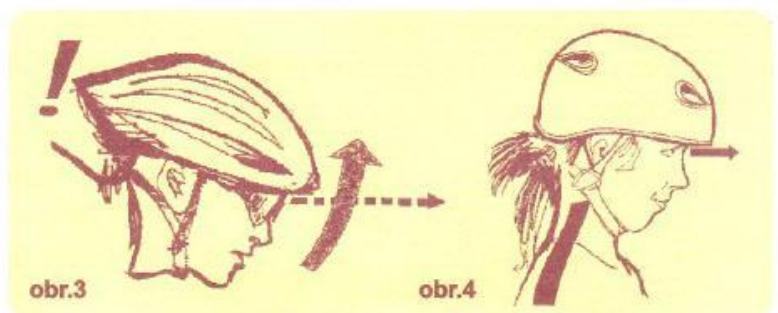


Jízda na kole (cyklistika, trenažér, spinning) je všeobecně přijímána jako zdravá a tělesnou zdatnost rozvíjející pohybová aktivita, zvláště výhodná pro odlehčení kloubů dolních končetin, které jsou zatěžovány dlouhodobým sezením. Bývá doporučována rehabilitačními pracovníky a lékaři. Nesprávná technika jízdy ale může tělu i škodit.



Největším nepřítelem cyklisty je odpor větru. Pro snížení odporu větru sportovně orientovaný jezdec zvyšuje polohu sedla vytažením sedlové trubky. V dolní úvratí pedálu by mělo být koleno jenom mírně pokrčeno, při níže nastaveném sedle klesá výkon a stoupá únava stehenních svalů. Naproti tomu jsou snižována řídítka, aby se snížil čelní odpor vzduchu. Podíváme-li se na obrázek 1, zjistíme, že jezdec musí zaklánět hlavu, aby viděl na cestu pod předním okrajem helmy. Dlouhodobě zakloněná hlava velmi nepříznivě působí na krční páteř a stává se příčinou bolestí v šíji nebo brnění zápěstí. Obrázek 2 ukazuje opačný případ. Dítě sedí pohodlně, čelní odpor vzduchu je sice velký, ale poloha krční páteře, vyplývající z nastavení sedla a řídítek je naprosto vyhovující.

Helmu a cyklistické brýle je vhodné vybírat tak, aby neomezovaly horní část zorného pole. Cyklista na obrázku 3 kvůli poloze sedla, řídítek, helmě a brýlím musí držet hlavu v záklonu, což je z hlediska zdraví rozhodně škodlivé.

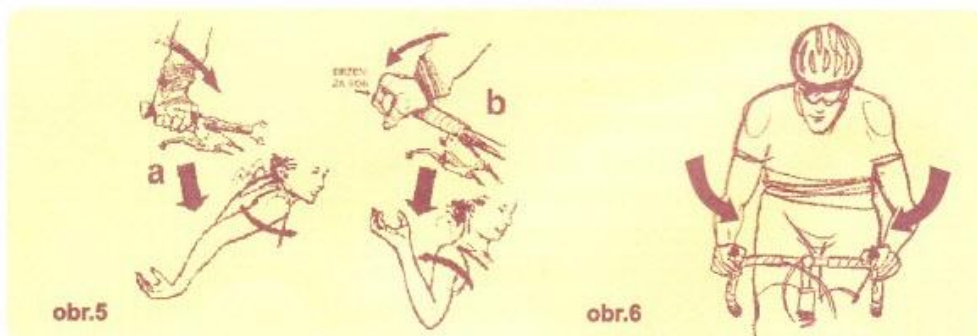


Chceme-li, aby jízda na kole působila na naše tělo blahodárně, je nutné, aby se poloha krční páteře blížila spíše obrázku 4. Cyklistka se dívá na cestu pod předním okrajem helmy bez nutnosti záklonu hlavy.

Ke správné poloze krční páteře pomáhá i držení řídítek. Pokud držíme řídítka nadhmatem za rovné trubky, dostává se rameno do tzv. vnitřní rotace. Dlouhodobě udržovaná vnitřní rotace je nesprávná. Obrázek 5, poloha „a“ ukazuje držení řídítek nadhmatem i s tendencí k vnitřní rotaci ramene, přispívající ke škodlivému záklonu a předsmu hlavy. Naopak držení řídítek za rohy v poloze „b“ ukazuje tendenci ke správné

Příloha D – Instruktažní leták: Správná jízda na kole

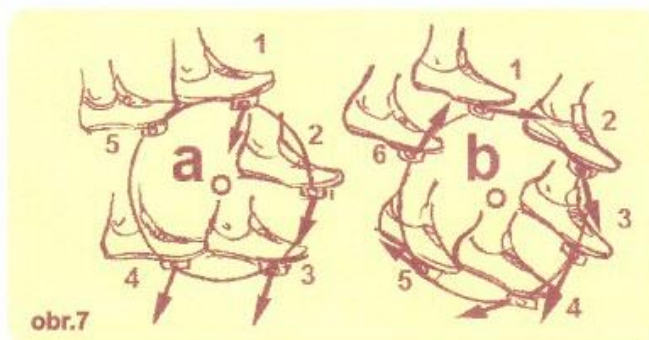
poloze ramene, a to směrem k jeho zevní rotaci. Všimněme si, že poloha „b“ pomáhá udržovat i správnou polohu krční páteře.



Řídítka na silničních kolech, tzv. berany, umožňují držení za páky brzd, jak ukazuje obrázek 6. Toto držení je ze zdravotního hlediska správné, ramena jsou držena v zevní rotaci, což se projeví držet loktů více u těla. Cyklista může takto řídítka držet dlouhodobě, zvláště s pákami brzd integrovanými s ovladačem měničů převodů (dual control). Na řídítkách horských kol tyto integrované měniče na rovné trubce ztrácejí smysl, protože se musí držení přesunout z rohů na trubku řídítek. Podobné, správné držení umožňují i řídítka staršího typu zvané „vlaštovky“. Správné držení řídítek, které vede spíše k zevní rotaci ramen (loktě více u těla), napomáhá i ke správné poloze krční páteře. Přetížení krční páteře při záklonu hlavy způsobuje často brnění prstů, rukou, zápěstí. Těmto bolestem rukou předejdeme nikoliv pružnou přední vidlicí (myšleno pro běžné uživatele kola), ale namontováním a užíváním rohů na koncích řídítek horských a trekových kol a úpravou výšky řídítek tak, aby nedocházelo k záklonu hlavy při jízdě.

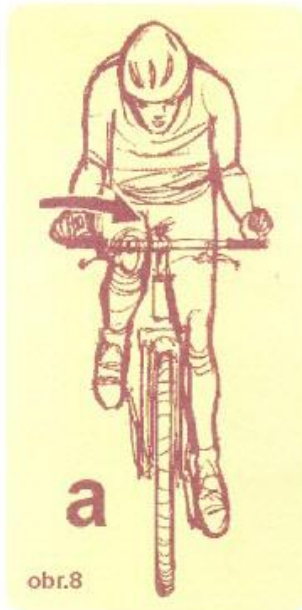
Šlapání na kole

Jeden ze způsobů šlapání na kole je ten, který vychází z přirozené chůze. To ukazuje obrázek 7, poloha „a“. Takto šlapat na kole nezapomeneme ani po letech, kdy jsme na kole nejezdili. Jediný problém je v tom, že síla z pedálu působí více do středu šlapání, tedy do středových ložisek, a účinnost pro pohon je menší.



Naopak šlapání pro rychlou jízdu vyžaduje jakoby šlapání „dokulata“. To vidíme na poloze „b“. Tento cyklistický krok není pro člověka přirozený. Závodní cyklisté proto musí neustále tento pohyb cvičit a tuto techniku šlapání posilovat. Podívejme se na horní úvrať pedálu na obrázku 7. Cyklista „a“ má patu dole, našlapuje tedy podobně jako při chůzi. Cyklista „b“ dokáže udržet patu nad úrovní pedálu a snaží se šlapat pořád jakoby po tečně převodníku. Způsob šlapání „a“ je přirozený, vychází z lidské chůze, a proto ho nemusíme cvičit, má horší účinnost. Šlapání „b“ není přirozené, musí se trénovat, je ale mechanicky účinné.

Příloha D – Instruktažní leták: Správná jízda na kole

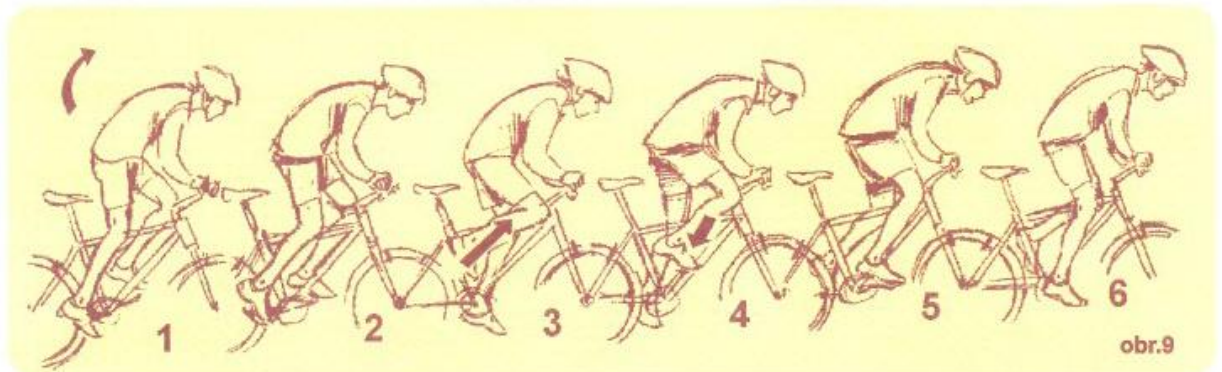


Zepředu vidíme na obrázku 8 na pozici „a“ tzv. úzké šlapání. Jedná se o velmi účinný způsob šlapání, který však není zcela přirozený a musí se na něj více myslet. Širší šlapání je přirozenější, vychází více z chůze, nemusíme jej trénovat. Nacházíme jej na pozici „b“. Při úzkém cyklistickém kroku se sice kyčelní klouby nepohybují podle svých přirozených mantinelů, zdravotní poškození však nehrozí vzhledem k odlehčení kloubů sedem. Šipky ukazují vychýlení kolena při šlapání k rámu kola „a“ a od rámu kola „b“.



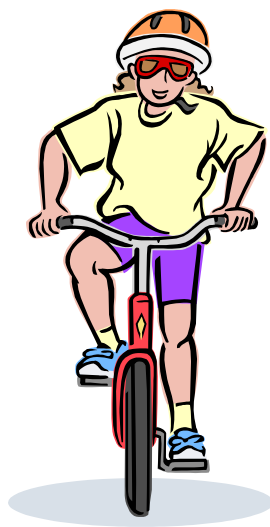
Jízda ze sedla na obr. 9 je velmi účinný způsob jízdy zapojující více svalů. Při jízdě vsedě je provázanost činnosti svalů částečně přerušena sedem na sedle kola. Při jízdě ve stoji dochází k dokonalejšímu propojení práce svalů až do oblasti trupu. Na pozici 1 je znázorněno zapojení velkého svalu hýžďového pouze tím, že pánev není tak vysazena jako vsedě. Na pozici 3 nám šipka ukazuje účinný tah vzhůru (s nášlapnými pedály nebo s klipsnami) a konečně na pozici 4 je vidět cyklistický krok „dokulata“ – jezdec udržel patu nad úrovní pedálu.

Jízdou ze sedla vyjedeme prudší kopce nebo si jenom odpočineme od dlouhého sezení. Rozhodně je prospěšná změnou a zapojením více svalů do tvorby síly pro pohon.



ŽELEZNÉ HORY

Cyklovýlety



OSVĚDČENÍ SPRÁVNÉHO CYKLISTY

Jako správný cyklista

Dovede

Zaujímat pozitivní vztah k celoživotní pohybové aktivitě

Prožívat radost z aktivní pohybové činnosti

Chápat význam pravidel a respektovat je

Překonat svoji únavu, překonat sám sebe

Aktivně se zapojit do společenství

Jednat v rámci fair play



Příloha F – Dřevěný klíč, sponzorský dar



Příloha G – Test: Otázky pro mladé cyklisty

Testové otázky, které budou položeny dětem na začátku každé etapy.

Na začátku si ověříme, zda se budete řídit základními radami pro cyklisty. Zakroužkujte nebo podtrhněte správnou odpověď.

1. Musím si zkontrolovat kolo, než na něm vyjedu? ANO – NE
2. Je třeba při jízdě na kole znát předpisy o silničním provozu? ANO - NE
3. Při jízdě po ulici jezdíme po jaké straně? LEVÉ – PRAVÉ
4. Můžu se při jízdě na kole držet řídítka jen jednou rukou? ANO - NE
5. Když odbočuji – DÁM VČAS ZNAMENÍ UPAŽENÍM LEVÉ ČI PRAVÉ RUKY PODLE SMĚRU ODBOČENÍ – SESEDNU Z KOLA A UPAŽENÍM LEVÉ ČI PRAVÉ RUKY DÁM ZNAMENÍ O ZMĚNĚ SMĚRU JÍZDY – JE NUTNÁ BLIKAČKA, KTERÁ JE PŘIPEVNĚNÁ NA ŘIDÍTKÁCH
6. Při jízdě po ulici ve skupině je dovolené jet po dvojicích? ANO - NE
7. Musím při jízdě na kole respektovat provoz na silnici? ANO - NE
8. Od kdy můžu jezdit sám na kole? OD NÁSTUPU DO PRVNÍ TŘÍDY- OD TÉ DOBY, CO NAŠI TŘÍDU NAVŠTÍVILA MĚSTSKÁ POLICIE A VYSVĚTLILA NÁM VŠE O BEZPEČNÉ JÍZDĚ NA KOLE – OD 8 LET – OD 10 LET
9. Můžu vést svého kamaráda na nosiči? ANO – NE
10. Můžu při jízdě zvednout telefon, když vím, že mi volá maminka? ANO – NE – MUSÍM BEZPEČNĚ ZASTAVIT A PAK SI VYŘÍDIT TELEFONÁT
11. Musím mít helmu, i když jedu jen po parkovišti? ANO – NE
12. Je povinné mít reflexní oblečení? ANO – NE – JE DOBRÉ HO MÍT

Příloha H – Odměny za kvíz o Keltech

Cena za 1. místo

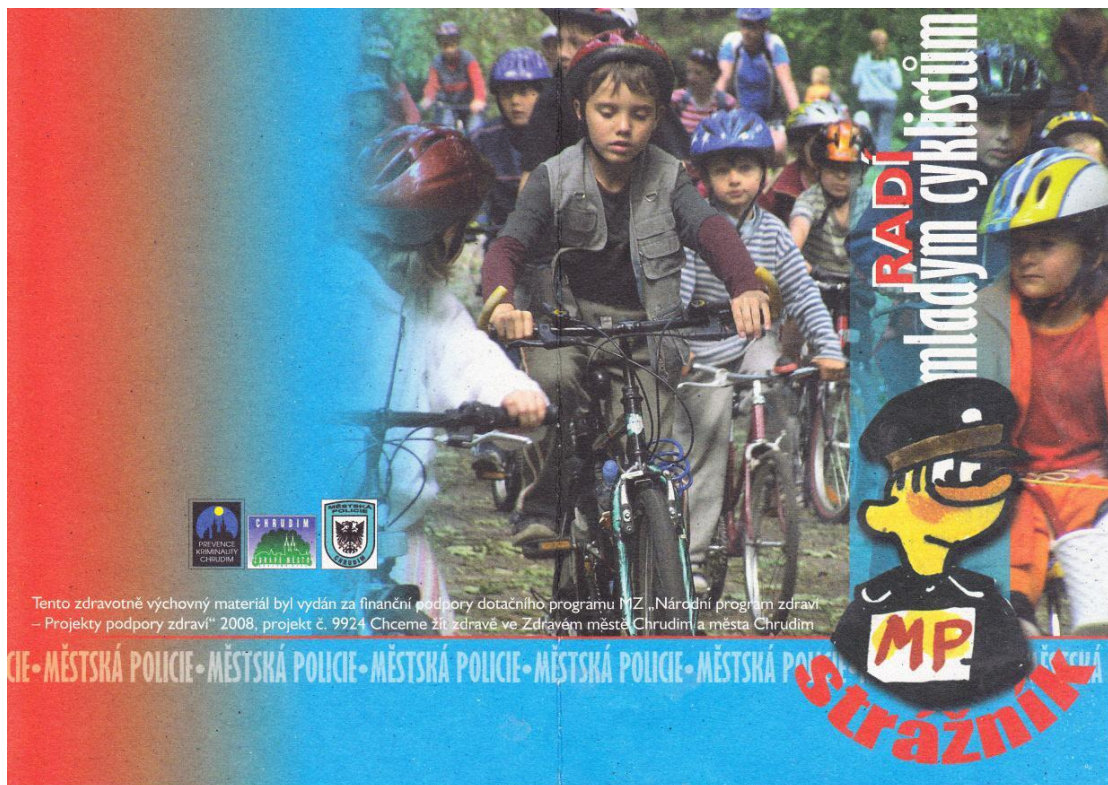


Cena za 2. 3. místo



Ceny za ostatní místa

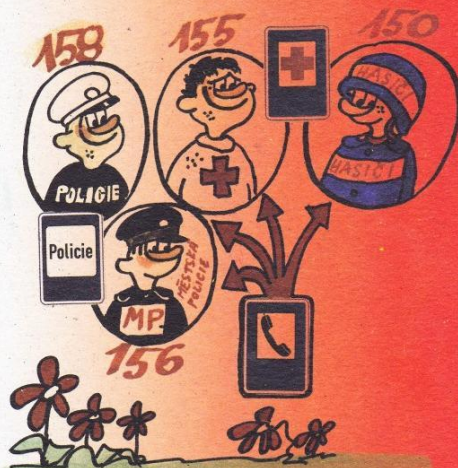




Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ 2008, projekt č. 9924 Chceme žít zdravě ve Zdravém městě Chrudim a města Chrudim

MĚSTSKÁ POLICIE - MĚSTSKÁ POLICIE - MĚSTSKÁ POLICIE - MĚSTSKÁ POLICIE - MĚSTSKÁ POLICIE

Rady pro mladé cyklisty



**DOBŘE SI ZAPAMATUJ
TATO TELEFONNÍ ČÍSLA!!!**

- 150 • HASIČI
- 155 • ZÁCHRANNÁ SLUŽBA
- 156 • MĚSTSKÁ POLICIE
- 158 • POLICIE ČR
- 112 • EVROPSKÉ ČÍSLO TÍŠŇOVÉHO VOLÁNÍ

1. Před jízdou si zkontroluj, zda máš své jízdní kolo v pořádku.
2. Nauč se předpisy o silničním provozu.
3. Při jízdě po ulici jezdí vždy při její pravé straně.
4. Při jízdě vždy drž řídítka oběma rukama.
5. Při změně směru jízdy dej vždy včas znamení upažením pravé nebo levé ruky podle směru odbočení.
6. Při jízdě po ulici ve skupině jezdíme vždy za sebou.
7. Při jízdě se plně věnuj provozu na silnici.
8. Do deseti let jezdí jen v doprovodu dospělé osoby.
9. Nevoz na kole své kamarády.
10. Během jízdy nejez, nepij a netelefonuj.
11. Cyklistická přilba ti může zachránit život.
12. Oblékej se do pestrého - reflexního oblečení.
13. Nezapomínej na zabezpečení kola proti zlodějům.

Příloha J – Povídka o Facíru Pipánovi

„Facír Pipán byl veselá kopa. Toulal se krajem jako pták, od myslivny k myslivně a všude ho rádi viděli. Uměl pěkně vypravovat o tom, co ve světě viděl, dětem pověděl pohádku, myslivcovi našťípál dříví a byl jinak užitečný.

Jen když cesta vedla kolem hospody, v myslivně se ho nedočkali. Zapadl do šenku a do rána z něj nevyšel. Pil jak duha, dýmal jako komín, ale ze všeho nejraději hrál karty, a to tak dobře, že měl vždycky navrch.

Samozřejmě, že byl pak ještě veselejší a to bratry z mokré čtvrti nejvíc zlobilo: „To se ti to směje, když máš štěstí,“ ošklíbal se kmotr, který nejvíc prohrával. „Ale kdybys hrál ve staré hájovně, kde v noci hrají čerti, klepal by ses jako osika.“

To bylo slovo do pranice. „Já že bych se klepal? Abys věděl, jdu tam rovnou z téhle hospody,“ kasal se facír. A taky že šel.

Ve staré hájovně byli doma, to facír poznal už zdálky. Ve všech oknech viděl světlo a taky slyšel hudbu, takové kvičení a mňoukání, jako když kocour dudákovi přizvukuje. Facírovi se to dvakrát nelíbilo. Ale když vešel do světnice a viděl, s jakou chutí čerti hrají karty, přestala mu vadit jejich muzika.

Než se rozkoukal, už měl karty v ruce. „Hraješ o duši!“ houknul na něj rohatý, který zrovna vynášel – a už to jelo! Karty pleskaly, zlatáky cinkaly a jak šla hra dokola, stěhoval se k facírovi jeden dukát po druhém. Už dávno nehrál o duši, peněz do hry měl víc než dost. A tak vynášel, přebíjel a rozdával, až se z něj kouřilo. Čerti sázeli čím dál míň, až přestali hrát docela. V kapsách už neměli ani vindru a tak jen koukali, jak ze hry se ctí vyklouznout. „Počkej tu na mne, skočím si domů pro peníze,“ vymýšlel si čert, který nejvíc prohrával. „Já taky! Já taky!“ volali ostatní a hrnuli se ke dveřím.

„Počkat! Nikam!“ zarazil je facír, „do pekla je daleko a čas utíká. Já vám ty peníze uvěřím.“ A tak čertům nezbylo, než hrát dál, aby se nezdálo, že na to v pekle nemají. Když kohout zakokrhál a konečně mohli zmizet, byli zadluženi až po uši.

Aby ten dluh nemuseli platit, nikdy už se do hájovny nevrátili. A tak se tam facír Pipán usadil sám. Že měl slušné bydlení i peníze do začátku, jedna šikovná vdova si ho ráda vzala za muže.“

Příloha K – Dotazník pro děti třetího ročníku

Milé děti, vítám Vás po sobotě a neděli opět ve školních lavicích. Tento týden už chodíte do školy naposledy. Poprosím Vás o vyplnění tří otázek a také bych byla ráda, kdybyste mi namalovaly obrázek.

Ve svém volném čase (když, nejsi ve škole, nepíšeš úkoly), bys nejraději dělal(a)?

Zakroužkuj písmenko. Vyber jednu možnost.

- a) hrál(a) si s kamarády (kamarádkami) venku
- b) hrál(a) si na počítači
- c) trávil(a) s rodiči
- d) chodila do kroužku
- e) sportoval(a)

Rodiče (sourozenci) si s tebou hrají a tráví čas:

Zakroužkuj písmenko. Vyber jednu možnost.

- a) velmi často
- b) často
- c) málo
- d) vůbec

O víkendu (o sobotě a neděli, o svátcích) bys nejraději byl(a)?

Zakroužkuj písmenko. Vyber jednu možnost.

- a) doma
- b) v obchodě
- c) na výletě
- d) u příbuzných (babičky, dědečka, tety...)
- e) s kroužkem (fotbalový, taneční, hasičský...)
- f) s kamarády venku

Příloha K – Dotazník pro děti třetího ročníku

Jak si prožil(a) tento víkend?

Napiš nebo namaluj.

Velmi Vám děkuji a přeji hezké prázdniny plné zážitků a radostných událostí.

Denisa Fiedlerová

Příloha L – Zelené klenoty v okolí řeky Chrudimky

