



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

## **Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogická

# Kurz přežití pro děti mateřské školy

Bakalářská práce

Vypracovala: Jana Dubovská

Vedoucí práce PhDr. Zbyněk Vácha, Ph.D.

České Budějovice 2024

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci na téma Kurz přežití pro děti mateřské školy vypracovala samostatně za využití pramenů uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Písku dne 11. června 2024

Jana Dubovská

## Poděkování

Děkuji svému vedoucímu práce, PhDr. Zbyňkovi Váchovi, Ph.D., za jeho odborné vedení, cenné rady, trpělivost a ochotu konzultovat jakékoli otázky, které se během práce vyskytly. Jeho podpora a vedení pro mě byly neocenitelné a velmi inspirující.

Poděkování patří také mé rodině, spolužákům a přátelům, kteří mi poskytovali zpětnou vazbu, sdíleli se mnou své zkušenosti a byli mi oporou v těžkých chvílích.

## ABSTRAKT

Bakalářská práce prezentuje vývoj a realizaci kurzu přežití pro děti mateřské školy, s důrazem na význam kontaktu s přírodou pro rozvoj dětské psychiky a fyzické zdatnosti. Práce zdůrazňuje, jak může přímý kontakt s přírodním prostředím přispět k budování dětské odolnosti, resilience a sebevědomí. Teoretická část se zaměřuje na psychologické a pedagogické aspekty vztahu člověka a přírody, zatímco praktická část popisuje konkrétní činnosti a metody použité v kurzu přežití. Autorka zdůrazňuje význam praktického vzdělávání v přírodě pro celkový rozvoj dítěte a představuje soubor aktivit zaměřených na naučení dětí základním principům přežití v přírodě. Závěrem práce je evaluace kurzu a diskuse o jeho přínosech pro účastníky a možnostech jeho integrace do vzdělávacích programů mateřských škol.

*Klíčová slova:* předškolní vzdělávání; kurz přežití; rozvoj odolnosti; outdoorové vzdělávání; praktické dovednosti

## ABSTRACT

This bachelor's thesis presents the development and implementation of a survival course for preschool children, emphasizing the importance of contact with nature for the development of children's psyche and physical fitness. The thesis highlights how direct contact with the natural environment can contribute to building children's resilience, robustness, and self-confidence. The theoretical part focuses on the psychological and pedagogical aspects of the human-nature relationship, while the practical part describes specific activities and methods used in the survival course. The author emphasizes the importance of practical education in nature for the overall development of the child and presents a set of activities aimed at teaching children the basic principles of survival in nature. The conclusion of the thesis is an evaluation of the course and a discussion of its benefits for participants and the possibilities of integrating it into preschool educational programs.

Keywords: preschool education; survival course; resilience development; outdoor education; practical skills



## OBSAH

OBSAH .....	4
1 ÚVOD .....	6
1.1 Vztah člověka k přírodě.....	7
1.1.1 Vztah dětí předškolního věku k přírodě .....	7
1.2 Budování dětské odolnosti.....	8
1.2.1 Resilience.....	9
1.2.2 Budování resilience .....	10
1.2.3 Protektivní faktory .....	11
1.3 Vzdělávání ve venkovním prostředí.....	13
1.3.1. Kladné a záporné stránky vzdělávání ve venkovním prostředí.....	14
2 Návrh a evaluace kurzu přežití pro děti předškolního věku.....	16
2.1. Charakteristika kurzu přežití v přírodě pro děti předškolního věku .....	16
2.2. Cíle kurzu:.....	17
2.3. Dílčí vzdělávací cíle podle RVP PV .....	17
3 METODY A FORMY.....	20
3.1 Struktura kurzu.....	21
3.2 Aktivity kurzu přežití .....	23
3.2.1 Stavění přístřešku, provizorního obydlí k noclehu .....	23
3.2.2 Získávání a filtrování vody .....	26
3.2.3 Aktivita: Rozdělávání ohně s křesadlem .....	29
3.2.4 Aktivita: Poznáváme jedlé rostliny, houby.....	33

3.2.5	Aktivita: Orientace v terénu a v mapě.....	35
3.3	Evaluace kurzu přežití .....	38
3.3.1	Průběh aktivity stavění přístřešku pro nocleh.....	41
3.3.2	Průběh aktivity filtrování vody .....	42
3.3.3	Průběh aktivity rozdělávání ohně.....	42
3.3.4	Průběh aktivity zajištění obživy .....	43
3.3.5	Popis průběhu aktivity orientace v terénu .....	43
3.3.6	Průběh mini aktivit .....	43
4	ZÁVĚR.....	45
5	SEZNAM LITERATURY .....	46
6	PŘÍLOHY .....	50

## 1 ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si vybrala s ohledem na to, že jsem průvodkyní v lesním klubu a propojení pedagogiky a pobytu v přírodě je mi vlastní a přirozené. Každý rok připravuji příměstské tábory pro předškolní děti a téma „Kurz přežití v přírodě“ se zdálo být lákavé a atraktivní nejen pro děti, ale i pro jejich rodiče. Myslím, že je to tím, že v dnešní době je vyhledávání takových zážitků populární a hodně podobných kurzů je nabízeno komerčním způsobem.

Bakalářská práce přibližuje realitu, jak konkrétně se lze vzdělávat v lese. Jaké přínosy má pobyt venku na dětskou psychiku, jak se odráží na jejich zdraví a odolnosti vůči stresu nebo na změně podmínek a nižším komfortu. Získané zkušenosti pomáhají budovat resilienci (houževnatost, nezdolnost, nezlomnost) jako jeden z prvků psychické odolnosti dětí. Absolvování kurzu přežití děti přivede k načerpání sebevědomí a především zjištění, že s omezenými zdroji si lze zabezpečit pohodlí i mimo domov.

Praktická část práce může být přínosem pro ostatní pedagogy, přináší námět pro realizaci příměstského tábora nebo týdenního plánu třídního vzdělávacího programu zaměřeného na problematiku přežití v přírodě.

Hlavním cílem práce je vytvořit metodické popisy aktivit, které jsou využitelné pro děti předškolního věku. Náměty by měly obsahovat všechny podpůrné materiály pro realizaci kurzu přežití dalšími pedagožkami.



## **1.1 Vztah člověka k přírodě**

Franěk (2009) popisuje vztah člověka k přírodě v několika podobách. Jednak je to potřeba prostého kontaktu s přírodou, tedy být součástí venkovního prostředí jako turista, chatař nebo cyklista. Nebo člověk s přírodou tvoří užší vztah, tedy že si dokáže v tomto prostředí poradit. Umí se v přírodě dobře pohybovat, pozná jedlé rostliny, dokáže si rozdělát oheň a ví, jak se zachovat za bouřky nebo jak si najít nocleh. Může mít takzvanou environmentální senzitivitu, umí se na přírodu naladit nebo s ní dokonce soucítit. Ekologický vztah k přírodě člověk má, když si uvědomuje souvislosti a dokáže se ke svému okolí chovat ohleduplně a s respektem. V neposlední řadě existuje i profesní vztah k přírodě, například jako lesník či myslivec.

Teorie regenerace pozornosti k přírodnímu prostředí říká, že přírodní prostředí disponuje vizuálními vlastnostmi, které nám umožní efektivně zregenerovat kapacitu zaměřené pozornosti. Pozornosti, jež je potřebná k vykonání každodenních pracovních úkolů (Kaplan, 1989).

### **1.1.1 Vztah dětí předškolního věku k přírodě**

Pro celkový vývoj a blaho dětí hraje vztah k přírodě důležitou roli. Pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu má mnoho pozitivních přínosů jak pro fyzické, tak pro emocionální zdraví, rozvíjí sociální a kognitivní dovednosti dětí.

Naší rolí průvodce není děti úmyslně vystavovat přílišnému nepohodlí a riziku. Děti si samy určují velikost výzev, které chtějí podstoupit, jen k tomu musí dostávat příležitost, potřebují bezpečný prostor, čas a materiál ke hře, aby mohly své hranice posouvat (Danišovi, 2020).

Pobyt v přírodě poskytuje dětem příležitost ke zdravému pohybu a fyzické aktivitě. Venkovní hry, procházky, běhání a objevování přírodního prostředí podporují koordinaci, sílu a vytrvalost. V rámci výzkumného šetření v areálech lesních školek v

Německu děti vykazovaly nadprůměrné výsledky v oblasti kreativity a hrubé motoriky (Kiener, 2003).

Příroda nabízí prostředí pro uvolnění a odpočinek, což může podpořit duševní zdraví dětí. Děti mají příležitost seznámit se s různými druhy rostlin a živočichů, pozorovat jejich chování a rozvíjet zájem o přírodní vědy. Průběžný kontakt s přírodou může vést k vytvoření silného environmentálního povědomí u dětí. Když mají možnost osobně zažít krásu a hodnotu přírody, často vyvíjejí větší zájem o její ochranu a udržitelnost. Venkovní prostředí poskytuje dětem příležitost k přirozené sociální interakci a spolupráci s ostatními. Hraní si ve skupině venku podporuje komunikaci, týmovou práci a rozvoj sociálních dovedností (Cornell, 2012).

Přírodní prostředí stimuluje dětskou kreativitu a fantazii. Venku mají děti více prostoru a volnosti pro experimentování, stavění přírodních přístřešků, tvorbu uměleckých děl z přírodních materiálů a vytváření vlastních her a příběhů (Weber, 2015). Samotné děti často uvádějí, že jejich nejoblíbenější aktivitou je pobyt venku. Na otázku výzkumníků, proč nejsou venku více, nejčastěji odpovídají, že jim brání nedostatek času či nepřízeň počasí. Přitom právě výlety do přírody, blízkost lesa i pouhý výhled do zeleně snižuje stres, úzkost a deprese a zlepšuje náladu. Pobyt v přírodě snižuje únavu z myšlení, obnovuje pozornost a posiluje schopnost soustředění (Koutská, 2021).

Mateřské školy, které se nacházejí v centrálních částech měst mají do volné přírody daleko, a tak z časových nebo personálních důvodů přesuny za hranici města spíše neuskutečňují. Jak uvádí ve své knize Koželuh (2024), dětem se návštěva zahrady i když bude plně odpovídat nárokům na přírodní zahradu po čase okouká a přestane být tolik podmětná, jako park, louka nebo les.

## **1.2 Budování dětské odolnosti**

Při úvaze o vývoji odolné osobnosti se uplatňují obecné principy individuace s ohledem na poznatky o základních rysech osobnosti. Dále o způsobech, jakými se vyvíjející osobnost naučí zacházet s náročnými situacemi a o dalších aspektech ovlivňujících zvládnání náročných situací (Hoskovcová, 2006).

Hoskovcová (2006) dále uvádí že dítě potřebuje získat přesvědčení o tom, že může být aktivním činitelem ve svém prostředí. Že může přijímat výzvy, kterému prostředí poskytuje a při jejich zvládnání potřebuje rodiče– průvodce. Ve výchově dítěte k psychické odolnosti je důležité, aby dítě mělo možnost situaci zvládnout. Náročný úkol si mohlo rozdělit na dílčí kroky, které vedou ke splnění. Dítě může zažívat neúspěchy, ale je potřeba si je umět správně interpretovat.

Hledáme-li odpověď na otázku, jak úspěšně rozvíjet odolnost, vytrvalost, odvahu a samostatnost dětí, musíme se vrátit k prostému bytí v přírodě. Hra venku je osvědčený způsob, jak přirozeně z dětí vychovat zdravé, silné, kreativní a manuálně zručné jedince (Haková, Hanuš, 2021).

### **1.2.1 Resilience**

Termín nezdolnost = resilience, „resilio“ či „resillienci“ je užíván v mnohých významech například jako schopnost odrazet se, odskakovat, nebo jako elasticita, pružnost, ohebnost i houževnatost. Charakteristice tohoto povahového rysu v osobnostní psychologii se věnovalo několik autorů. Z toho vychází zpřesňující slovní spojení nezdolnost v pojetí hardiness. V obecné rovině je pro pojem resilience charakteristická pružnost či elasticita, jako schopnost člověka vrátit se do předchozího stavu (Kresba, Šolcová, 2008).

Vagnerová (2010) definuje resilienci jako „skutečnost, že jedinec disponuje dostatkem fyzické i psychické síly a dostatečné sociální dovednosti, aby se mohl vyrovnat s nejrůznějšími problémy, a ještě dokázal takto získané zkušenosti využít ve svůj prospěch.“

Resilience = osobní nezdolnost, nebo také odolnost je považována za skupinu vlastností člověka, které ho chrání před vlivem stresu. Tvoří soubor vymezených hodnot a vědomých vlastních dovedností a schopností společně s vysokou úrovní sebekontroly. Je to schopnost využívat nepříznivých životních událostí jako možnost k poměření vlastních sil (Matoušek, 2003). V pojetí Křivohlavého (2004) je resilience vnímána jako pružnost, nezlomnost a považuje se za projev adaptace. Jako souboru významných protektivních faktorů vnějších i vnitřních.

Benardová (1995) přidává ještě další poznatek. Resilience je podle ní podporována individuálními, environmentálními a protektivními procesy. Zároveň sama dokáže podporovat pozitivní atributy u daného jedince. Resilience pomáhá lidem vytvořit si pocit sociální kompetence, kritického myšlení a dovednosti k řešení problémů. Podporuje sebeúctu, sebeuplatnění, autonomii a optimismus.

### 1.2.2 Budování resilience

Existuje několik aspektů, o kterých musíme přemýšlet při budování dětské odolnosti. Pediatr Kenneth Ginzburg ve své knize *Building Resilience in Children and Teens* shrnuje odolnost v sedmi bodech „7C“:

1. Kompetence (Competence)-jako jedna z potřeb dětí, že něco dělají správně a cítí příležitost k rozvíjení specifických dovedností. Zde je důležité děti povzbudit.
2. Důvěra (Confidence)- ve vlastní schopnosti je klíčová, podpírá sebevědomí. Na sebevědomí má podíl pocit úspěchu, který je potřeba dát dětem zažít.
3. Připojení (Connection)- děti, které jsou součástí kolektivu či komunity, mají schopnost řešit předložené problémy kreativně. Dává jim to pocit bezpečí.
4. Charakter (Character)- vždy musí být jednoznačné na které straně je dobro a na které zlo. To přispívá k dobrým rozhodnutím v průběhu celého života
5. Příspěvek (Contribution)- pomáhat ostatním s nejlepšími úmysly dává odvalu si o pomoc požádat.
6. Zvládání (Coping)- přístup ke zvládání stresové situace pomocí strategie jako je třeba rozložení požadavků na dosažení cíle, nebo dokázat některé věci opustit.
7. Ovládnutí (Control)- potřeba kontroly nad svým životem, pokud mohou kontrolovat své činy, pravděpodobně se zvládnou odrazit zpět do normálu (Ginsberg,2006).

Mnohé z těchto bodů se shodují s výkladem klíčových kompetencí v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání.

Koutská (2021) popisuje dětskou resilienci na příkladu chlapce, který byl omítnut partou dětí na prázdninovém pobytu v přírodě. Chlapce odmítnutí mrzelo, ale i přesto

zůstal svůj, lezl po stromech, sbíral přírodniny a chodil bos. Jeho předností byla odvaha, to na ostatní chlapce časem zapůsobilo a zajistilo chlapcovo brzké přijetí do party. Dobře žít a jednat navzdory fyzickým, vztahovým ekonomickým a jiným potížím. Tak můžeme chápat termín resilience a psychické stability.

Soubor vlastností, označovaných jako vlastnosti resilientní. Takové vlastnosti je třeba rozvíjet, a to následujícími osmi přístupy:

- Upevňování zkušenosti s tím, co se podařilo, transformovat tuto zkušenost do odvahy, věřit si, že se to či ono podaří i v budoucnosti.
- Schopnost zhodnotit příčinu nezdaru a vyvodit poučení do budoucna.
- Plánovat si postup, dotvářet jej a opravovat postup vzhledem k situaci. Nezdolnost zkusit to znovu a jinak.
- Umět spolupracovat, poskytnout oporu a součinnost. Oporu umět zároveň i přijímat.
- Pozitivní sebepojetí a sebedůvěra.
- Umět udělat radost sobě i druhým.
- Negativní Minulost chápat jako obohacující zkušenost do další cesty životem.
- Budoucnost chápat jako oblast možností, naděje, nápravy toho, co se nemělo stát a budování toho co se stát má (Helus, 2018).

### **1.2.3 Protektivní faktory**

Zahraniční literatura se v posledních zhruba 40 letech při studiu resilience snaží reflektovat výsledky četných výzkumů. Z oblastí na které se zaměřuje je také studium protektivních faktorů, které predikují lepší výstup z nepříznivé situace (Paulík, 2017).

Protektivní faktory jsou charakteristiky, které v interakci s nepřízní či protivenstvím redukují nebo eliminují potenciální negativní účinek rizikových faktorů jsou to faktory, které napomáhají vzniku resilience. Vypadá to, že odborníci se snadněji shodují na faktorech škodlivých nežli na protektivních. Ukazuje se, že neexistuje sada faktorů a podmínek které by platily univerzálně. Protektivní faktory resilience na úrovni jedince jsou shrnuty v tabulce 1. (Šolcová, 2009).

Tabulka 1. Protektivní faktory na úrovni jedince (Šolcová, 2009).

<b>Protektivní faktory/zdroje resilience</b>	<b>Protektivní mechanismus</b>
Konstituční resilience	Pozitivní temperament Statný neurobiologický systém
Sociabilita	Citlivost k ostatním Prosociální postoje Citová vazba k ostatním
Inteligence	Školní výkon Plánování a rozhodování
Komunikační dovednosti	Rozvinutá řeč Čtenářské dovednosti
Osobní charakteristiky	Tolerance k negativním emocím Sebeuplatnění Sebevědomí Pozitivní sebepojetí Vnitřní lokalizace kontroly Smysl pro humor Strategie zvládnání stresu Trvalý hodnotový systém Vyvážený pohled na zkušenost Tvárnost a pružnost

	Mravní síla, přesvědčení, houževnatost, odhodlání
--	--

### 1.3 Vzdělávání ve venkovním prostředí

Vzdělávání v přírodním prostředí je jedním ze synonym pojmů jako „terénní výuka“, „venkovní učení“, nebo „výuka ve venkovním prostředí“. V anglické literatuře jde o pojem „Outdoor Education“. Tedy vzdělávání za hranicemi budovy školy, v poslední době diskutovaný fenomén v řadách odborníků zabývajících se vzděláváním. Vzdělávání mimo budovu školy probíhá většinou v oblastech školních zahrad a pozemků, na adaptačních kurze a školách v přírodě, na krátkodobých exkurzích. Venkovní vzdělávání je také zakotveno v komunitně a alternativně orientovaných projektech (Činčera,2019).

Podle Hofmana et al. (2011) je terénní výuka „komplexní výuková forma zahrnující různé vyučovací metody, mezi něž patří například pozorování, pokus, projektová metoda, kooperativní metody a metody zážitkové pedagogiky. Z hlediska organizační formy výuky se v rámci terénního vzdělávání uplatňují především terénní cvičení, vycházky do přírody, exkurze, tematicky zaměřené výlety a expedice, přičemž smysl takové výuky spočívá především v práci žáků v terénu, tedy mimo školu“ (s. 310–311).

Z počátku 20. století se využíval pojem výchova v přírodě jako význam pojmu „škola v přírodě“. Program školy v přírodě byl poskytován dětem z měst jako kompenzace pro zlepšení jejich zdravotního stavu. Postupně se ukázalo, že vstřebávat poznatky z organizací typu Skauting, nebo Woodcraft vede nejen ke zlepšení zdravotního stavu, ale i značného přínosu v socializaci mladých lidí. V průběhu 60.let hlavně v USA se projevuje velký zájem o spojení výchovy v přírodě s výukou jiných předmětů na základních i středních školách. V posledních letech se od tohoto typu výchovy slibuje rozvíjení pozitivního přístupu k trvale udržitelnému způsobu života (Neuman, 2000).

### **1.3.1. Kladné a záporné stránky vzdělávání ve venkovním prostředí**

Vzdělávání mimo budovu školy sebou přináší mnoho neoddiskutovatelných výhod pro děti, ale i neopomenutelné bariery, hlavně ze strany pedagogů a průvodců vzděláváním, i organizačních a institučních možností.

Vzdělávání ve venkovním prostředí můžeme považovat také za jednu z metod výchovy. Lze použít ve všech oblastech vzdělávání. Od vyučování pomocí učebnic se liší tím, že se opírá o vlastní zkušenost žáků a tím zvyšuje efektivitu jejího působení. Přímé prožitky, které dítě získá v přímém kontaktu s přírodou jsou považovány při rozvoji osobnosti za nejdůležitější. Podmínky moderní společnosti volají stále naléhavěji po potřebě rozvoje výchovy v přírodě. To si žádá nutnou přípravu učitelů a vedoucích ke zvládnutí různých dovedností technik potřebných pro vytváření podmínek pro venkovní učení (Neuman, 2000).

Daniš (2018) shrnuje přínosy venkovního vzdělávání v několika aspektech jedním z nich je, že výuka venku může prospět dětem méně úspěšným při tradiční výuce. Také dětem pocházejících z málo podnětných prostředí a pomáhá dětem zbavit je stresu. Dále poukazuje na výzkumy, které potvrzují zlepšení postojů k životnímu prostředí, a dokonce na šetření, uvádějící zlepšení psychické pohody učitelů.

Vzdělávání v přírodě pro děti předškolního věku přináší řadu významných výhod, které jsou podloženy aktuálními pedagogickými výzkumy a praxí. Tyto výhody jsou základem pro celkový rozvoj dítěte.

Aktivita v přírodě nabízí dětem příležitost ke zlepšení fyzické kondice a motorických dovedností. V publikaci "Last Child in the Woods" je zdůrazněno, jak je pro děti důležité být aktivními v přírodním prostředí, což přispívá k prevenci obezity a dalších zdravotních problémů. Když změním přístup ke vzdělávání a umožníme dětem trávit více času v přírodě, dochází k výraznému zlepšení motorických dovedností, které jsou základem dobrého fyzického vývoje dětí (Louv, 2008). Společné aktivity v přírodě podporují sociální interakci a rozvoj dovedností nezbytných pro spolupráci. Sobel (2008) uvádí, že prostřednictvím hry a společného objevování přírody děti rozvíjejí sociální vazby a učí se řešit konflikty.



Nevýhody učení venku plynou spíše z možných překážek pro takový druh učení. Bariery zavádění terénního vyučování vycházejí z kombinace referenčního rámce jednotlivých učitelů nebo vedení školy, tlakem ze strany sociálního okolí, vědomí nezvládnutí terénní výuky ze strany učitelů, a také bariery časovými, prostorovými, nebo finančními (Činčera, 2019).

Podle Daniše (2018) by se daly klady a zápory vzdělávání ve venkovním prostředí shrnout tak, jak je uvedeno v tabulce 2. Výčet vypovídá o přínosech jak pro žáky, tak pro učitele a o bariérách, které mohou bránit praktikování.

Tabulka 2. Výčet přínosů a záporů, potažmo bariery venkovního vzdělávání (Daniš, 2018)

<b>Přínosy</b>	<b>Bariéry</b>
Lepší výsledky ve vzdělávání	Nepochopení smyslu a stereotypy ve výuce
Delší soustředění	Nedostatečné zkušenosti a sebedůvěry učitele
Vyšší zájem o studium	Přeplněnost kurikula
Menší kázeňské problémy	Tlak na výsledky
Rozvoj životních dovedností	Tradiční organizace výuky
Šance pro žáky ohrožených neúspěchem	Chybějící podpora, čas a zdroje, strach z nebezpečí
Vyšší spokojenost a motivace učitelů	

Tabulka 2 ilustruje, že venkovní vzdělávání má mnoho významných přínosů, které přispívají k celkovému rozvoji dítěte. Přesto je třeba překonat řadu bariér, aby se tato forma vzdělávání mohla stát běžnou součástí vzdělávacích programů. Klíčové je zajistit podporu a školení pro učitele, přizpůsobit kurikulum a změnit přístup ke vzdělávání na úrovni škol a vzdělávacích politik.

## **2 Návrh a evaluace kurzu přežití pro děti předškolního věku**

### **2.1. Charakteristika kurzu přežití v přírodě pro děti předškolního věku**

Kurz přežití představuje komplexní výcvikový program, jehož cílem je vybavit účastníky klíčovými znalostmi a dovednostmi pro přežití v divoké přírodě či v extrémních podmínkách. Program je strukturován tak, aby pokryl následující oblasti: získávání a příprava potravy z přírodních zdrojů, zajištění čisté pitné vody, techniky rozdělávání ohně, výstavba úkrytů poskytujících ochranu před nepříznivým počasím a nebezpečím, navigace terénem bez moderních pomůcek, základy první pomoci, a rozvoj psychické odolnosti a schopnosti zvládat stresové situace.

Kurz by měl probíhat formou hry, kterou průvodce hraje společně s dětmi a od práce průvodce se odvíjí i celkový průběh kurzu. Záleží na něm, jakou náladu do kurzu vloží, stejně tak i celková doba kurzu je proměnlivá, podle zájmu dětí i průvodce. Kurz obsahuje celkem 5 hlavních aktivit-aktivit pro přežití a 5 doplňkových mini aktivit. Pořadí aktivit je možné prohazovat, není nutné dodržet stanovené pořadí. Jednotlivé aktivity lze použít i samostatně, jako doplnění jiného tématu nebo na základě reakce na zájmy dětí.

Místo konání kurzu by mělo být průvodci dobře známé, aby se vyvaroval obavám o bezpečnost dětí a mohl jim dát maximální důvěru při pohybu v přírodním prostředí. U jednotlivých aktivit je uvedena odhadovaná časová dotace. Při evaluaci byl každé aktivitě věnován jeden den, tak aby děti měly dostatek času na volnou hru v přírodním prostředí. Programu kurzu přežití se zúčastnilo 11 dětí ve věku od 4 do 7 let, kurz byl rozložen do 5 dní, během kterých se podařilo evaluovat všechny navržené aktivity. Kurz je možné použít jako program v rámci Školky v přírodě.

## **2.2. Cíle kurzu:**

Kurz pro předškolní děti se snaží zahrnout všechny výše zmíněné oblasti. Cílem bude poskytnout jim praktické dovednosti a seznámit je s potenciálními situacemi, které mohou v životě nastat.

Kurz by měl podporovat celkový rozvoj dítěte v souladu s RVP PV, zejména rozvoj motorických a sociálních dovedností, samostatnosti a poznávacích schopností. Měl by přiblížit dětem přírodu a učit je respektu a zodpovědnosti k životnímu prostředí. Pomocí aktivit posílit týmového ducha a schopnost spolupracovat, rozvíjet kreativitu dětí. Kurz nabídne dětem zábavný a vzdělávací zážitek v bezpečném prostředí.

Tento kurz přežití pro děti předškolního věku je navržen tak, aby byl pro děti nejen zábavný, ale i poučný, a zároveň v souladu s cíli Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

Kurz dbá na pedagogické metody a bezpečnostní standardy vhodné pro děti předškolního věku, stejně jako na základní principy výchovy k láskyplnému a zodpovědnému vztahu k přírodě.

## **2.3. Dílčí vzdělávací cíle podle RVP PV**

### **Dítě a jeho tělo**

Kurz klade důraz na zdravotní přínos pobytu v přírodě, zdravé výživy, první pomoci a bezpečného chování v přírodě. Kurz je navržen tak, aby podporoval fyzický, psychický, emocionální a sociální rozvoj dětí předškolního věku prostřednictvím různorodých aktivit v přírodě.

#### **Dílčí vzdělávací cíle**

- rozvoj a užívání všech smyslů
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí

## **Dítě a jeho psychika**

Kurz povzbuzuje děti k prozkoumávání přírodního prostředí, pozorování a experimentování, což přispívá k rozvoji jejich poznávacích schopností. Aktivity jako stavění přístřešku, hledání potravy, rozdělávání ohně nebo filtrování vody pomáhají dětem rozvíjet samostatnost a schopnost rozhodovat se v nových situacích.

### Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace

#### **Dílčí vzdělávací cíle**

- rozvoj tvořivosti (tvořivého myšlení, řešení problémů, tvořivého sebevyjádření)
- vytváření základů pro práci s informacemi

### Sebepojetí, city, vůle

- poznávání sama sebe, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, osobní spokojenosti)
- získávání schopnosti záměrně řídit svoje chování a ovlivňovat vlastní situaci

## **Dítě a ten druhý**

Skupinové aktivity podporují děti v komunikaci, vzájemné spolupráci a respektu k ostatním, což jsou klíčové sociální dovednosti.

#### **Dílčí cíle**

- posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem
- rozvoj kooperativních dovedností

## **Dítě a společnost**

Kurz přežití stejně jako lidská společnost vyžaduje určitá pravidla soužití, posiluje jejich upevnění. Průvodce kurzem, poskytuje dětem vzor životních postojů vztahu k přírodě a lidské společnosti.

#### **Dílčí vzdělávací cíle**

- rozvoj základních kulturně společenských postojů, návyků a dovedností dítěte, rozvoj schopnosti projevat se autenticky, chovat se autonomně, pro sociálně a aktivně se přizpůsobovat společenskému prostředí a zvládat jeho změny

### **Dítě a svět**

Díky aktivitám zaměřeným na pozorování přírody a diskuzím o ochraně přírody se děti učí respektu k životnímu prostředí a získávají základy ekologické gramotnosti.

#### **Dílčí vzdělávací cíle**

- seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije a vytváření pozitivního vztahu k němu
- rozvoj schopnosti přizpůsobovat se podmínkám vnějšího prostředí i jeho změnám
- vytvoření povědomí o vlastní sounáležitosti se světem, se živou a neživou přírodou, lidmi, společnostmi, planetou Zemí

### 3 METODY A FORMY

V kurzu "přežití v přírodě pro děti předškolního věku" jsou použity metody a formy výuky, které jsou speciálně upraveny pro potřeby a schopnosti dětí předškolního věku. Tyto metody jsou zaměřeny na zábavu, hravé učení a aktivní zapojení dětí do procesu poznávání.

Základem kurzu je zážitkové učení, kde jsou děti přímo zapojeny do aktivit v přírodě. Tato metoda umožňuje dětem učit se prostřednictvím vlastních zkušeností, objevování a interakce s přírodním prostředím. Přímý kontakt s přírodou podporuje lepší pochopení a vztah k životnímu prostředí.

Vymezení pojmu zážitková pedagogika není jednoznačné. K upřesnění pojmu lze využít jiných pojmů, ze kterých zážitková pedagogika vychází. Charakteristiky, které bychom mohli použít, jsou: zkušenostní učení, prožitek, překonávání hranic svých možností, vztah k sobě samému, tým, aktivita, zpětná vazba (Knotková, 2022).

Aktivita kurzu jsou pro děti především hrou. Hra je pro dítě tou nejpřirozenější a nejdůležitější činností jejímž prostřednictvím získávají zkušenosti se světem a zároveň přináší pocit seberealizace a radosti. Děti zároveň poznávají sami sebe a rozvíjí svůj intelekt a pohybové i sociální dovednosti (Bednářová, 2015).

Děti se učí prostřednictvím praktických činností, jako je stavění přístřešku, filtrace vody z přírodních materiálů nebo hledání potravy v přírodě. Tyto aktivity rozvíjejí motoriku, koordinaci a podporují samostatnost.

Aktivita jsou navrženy tak, aby podporovaly spolupráci mezi dětmi a na konci každé aktivity nebo dne je čas věnován reflexi.

Reflexe je proces ze srdce do mozku, z emocí do uvědomění, z prožitku do nové zkušenosti. V procesu zkušenostního učení je reflexe zpětný pohled na aktivitu s cílem uvědomit si klíčové body učení. Reflexe se nemusí nutně následovat po každé aktivitě, ale zařazujeme ji tehdy, když má smysl. Reflektovat lze skupinově či individuálně (Haková, Hanuš, 2021).

Výukové metody a formy jsou pružně přizpůsobeny individuálním potřebám a zájmům dětí, s důrazem na bezpečnost, pozitivní zkušenosti a rozvoj všestranných dovedností. Celý kurz je navržen tak, aby poskytoval bohaté a stimulační prostředí pro předškolní děti, kde mohou aktivně prozkoumávat a učit se o světě kolem sebe.

### 3.1 Struktura kurzu

Kurz se odehrává v přírodním prostředí, které může být dětem částečně neznámé. Důraz je kladen na zajištění základních potřeb dětí, jako jsou jídlo a pití, a na poskytnutí praktického průvodce pro zvládnutí situací, se kterými se mohou setkat. Cílem je seznámit děti s různými technikami přežití, umožnit jim vyzkoušet si vybrané dovednosti a poskytnout jim pozitivní zkušenost, která zvýší jejich sebevědomí a pocit bezpečí v přírodě.

Kurz přežití v přírodě pro děti nabízí jedinečnou příležitost pro praktické učení, rozvoj dovedností a posílení sebevědomí, a to vše v bezpečném a podporujícím prostředí. Ideální je využít blízkého přírodního prostředí školky.

Důležitým aspektem je vytvoření přátelské atmosféry a podpora vzájemné pomoci mezi dětmi, které jsou rozděleny do dvojic nebo skupin. Každá dvojice nebo skupina si vybere svého patrona, který se stará a dohlíží na pohodu a zdraví svěřence. Důležité je, aby patron i svěřenec s rozdělením rolí souhlasili a měli možnost během kurzu role střídat.

Stejně tak jako dny ve školce i dny věnované kurzu přežití, by měly být strukturovány podle opakujících se denních činností a rituálů.

1. **Příchod a uvítání:** Den obvykle začíná příchodem dětí do školky, poté společně proběhne přesun na vybrané místo v lese nebo jiné přírodní prostředí. Děti jsou vybaveny batohy s občerstvením a vhodným oblečením.
2. **Ranní kruh:** Stejně jako ve školce je dobré začít program kurzu, motivační básničkou, která se stane přechodovým rituálem. Nechte děti básničku dostatečně prožít, dramatizovat, nebo zakřičet.

*Ztracen bez jídla a vody v lese sám,*

*najdu cestu, nezůstanu pochybám.*

*Skrýš si postavím, pitnou vodu získám.*

*V srdci pohodu, v duši klid si uchová.*

*Oheň si rozdělám plamen teplo dá.*

*Cestu domů najdu strachu řeknu pápá,*

*protože to umím vždycky si poradím (Autorka,2024)*

Najděte v prostředí nějaký prvek, který bude představovat přechod do prostředí, může to být lavička kterou děti podlezu, nebo strouha kterou přeskochí. To bude sloužit jako první překážka, kterou děti zvládnou překonat pro své přežití v přírodě.

3. **Vzdělávací aktivity:** Během dopoledne si můžete vybrat, kterou aktivitou začne den. Přizpůsobte výběr podmínkám prostředí. Dbejte ale s výběrem na nějakou logickou posloupnost. Pokud budete setrvávat na jednom místě postupně budujte svoje zázemí. Je ale možné jednotlivé aktivity vykonávat na různých místech.
4. **Svačina a oběd:** Děti mají v průběhu dne čas na svačinu. Na oběd počítejme s přesunem do školky, či jiného pro tyto účely určeného zázemí.
5. **Odpočinek a klidové aktivity:** Po obědě následuje čas na odpočinek nebo klidové aktivity. Prohlížení a čtení knížek o technikách přežití, zálesáctví a přírodě. Příklady některých titulů:

BUTTERFIELD, Moira. Příručka pro zálesáky a zálesáčky: přežití v divočině. Ilustroval Alyssa PEACOCK, přeložil Sabina POLÁKOVÁ. Praha: Mladá fronta, 2016. ISBN 978-80-204-4084-6.

GRYLLS, Bear. Příručka pro začínající dobrodruhy: tipy a rady pro přežití v divočině. Přeložil Petr ROTH, přeložil Ondřej CIBULKA. Pikola (Euromedia). Praha: Euromedia, 2018. ISBN 978-80-7549-691-1.

IBRAHIM, Amar. Kurz přežití pro děti. V Brně: BizBooks, 2021. ISBN 978-80-265-1014-7.



WISEMAN, John. SAS: příručka, jak přežít. Praha: Svojtka & Co., 1999. ISBN 80-7237-280-7.

STILWELL, Alexander. *Techniky přežití*. Praha: Svojtka & Co., 2012. ISBN 978-80-256-0763-3.

6. **Odpolední aktivity:** V odpoledních hodinách se zaměřit na tvoření deníku kurzu přežití, jako jeden ze způsobů reflexe na dopolední aktivity. Je možné čas věnovat dokončení Mini aktivit, nebo jiných tematických her.

## 3.2 Aktivity kurzu přežití

### 3.2.1 Stavění přístřešku, provizorního obydlí k noclehu

Před začátkem staveb je dobré si s dětmi promluvit o nutnosti takového obydlí, před čím je má přístřešek ochránit (větrem, deštěm). Navodit představu o tom, jak takový přístřešek může vypadat. Poučte děti o skutečnosti, že je dobré použít materiál, který nabízí prostředí, v němž se právě vyskytujete. Zamyslet se nad příhodným místem – kde nefouká a kde je to už od pohledu příjemné a suché.

**Cíl aktivity:** Děti si vyzkouší stavbu provizorního přístřešku pro nocování v přírodě, vystavěného z dostupného přírodního materiálu (viz obr. 1).

#### **Potřebné materiály a nářadí:**

- pevné provázky,
- celta nebo plachta, pláštěnka, bunda, nůž, pilka,
- dostupné klacky, větve, spadané listí atd.

**Časová dotace:** 1-1,5 hodiny

**Místo:** členitý lesní terén s dostatkem přírodního materiálu, větví, klacků.

#### **Postup činnosti:**

1. Děti rozdělené do menších skupin, případně dvojic si na vybraném stanovišti vyberou místo pro stavbu provizorního přístřešku.

2. Poté se vydají na sběr větví, klacků a listí na stavbu obydlí.
3. Klacek dlouhý asi 2 m opřou o strom či skálu, na zem naházejí izolační vrstvu (listí, suchou trávu), na které bude možné ležet.
4. Z obou stran poskládají větve silným koncem nahoru. Tím vznikne šikmý stan s průlezem od kmene stromů.
5. Provázkem nad větve je možné upevnit celtu nebo pláštěnku, igelit. Je dobré, aby jedna strana byla níž než druhá, což vytvoří sklon, po kterém dešťová voda může stékat dolů (Ibrahim, 2021).
6. Instruktor dopomáhá dětem se zavazováním uzlů na provazcích. Dopomáhá s využitím plachty nebo cely, nabízí možnost využití sebou přinesených kusů oblečení jako střechy přístřešku.



Obrázek 1.: Stavění přístřešku (Autorka,2024)

**Diskuse:** Po dokončení staveb, děti představí ve skupinách své vytvořené stavby, promluví o problémech, se kterými si potýkaly při realizaci.

**Závěr:** Na závěr si děti zamyslí, jestli by se v takovém přístřeší cítily v bezpečí třeba i v noci, jak se chovat při nepřízní počasí (bouřce).

### **Mini aktivita – práce s nožem**

Stane se, že při stavbě přístřešků je potřeba nějaký klacek zašpičatit, nebo je potřeba zářez pro provázek. Proto je namístě poučit děti práci s nožem a nebát se dětem nůž svěřit.

**Potřebné materiály a nářadí:** nůž s kulatým hrotem, ruční pilka

**Místo:** volný prostor, přehledné místo

**Postup činnosti:**

1. Pro práci s nožem nebo pilkou si dítě přinese materiál k řezání nebo ostření.
2. Dítě se posadí do vyhrazeného prostoru pro práci s nožem nebo pilkou.
3. Dítě je poučeno, že svěřené nářadí nemá bez povolení lektora půjčit nikomu jinému, nesmí s ním opouštět vyhrazený prostor a pracuje vždy až pod dohledem přiděleného supervizora.
4. S nožem vždy řeže dítě směrem od sebe (viz obr. 2).
5. Pílu drží vždy oběma rukama, předávaný materiál mu přidržuje lektor.



Obrázek 2: Práce s nožem (Autorka, 2004)

### 3.2.2 Získávání a filtrování vody

Příroda je plná rostlin a zvířat, které potřebují vodu pro své přežití. I v našem těle je voda z hlediska objemu nejdůležitější látkou. Představuje více než polovinu tělesné váhy, podílí se na životních funkcích, takže zůstat i pouhých několik dní bez vody může být fatální. Myslet na zvýšenou potřebu vody je nutné zejména v horkém počasí (Grylls, 2018).

Když dojde voda, je několik možností, jak v přírodě vodu získat. Voda z řek a potoků nemusí být vždy čistá a může přivodit nevolnost. Chytání dešťové vody nebo rosy je mnohem bezpečnější, ale pokud je to nutné, můžete převařit vodu z řeky a pak ji vypít. Vodu lze také získat sběrem rosy. Nechte kus látky nasáknout rosou a vyždímejte ji přímo do úst nebo do hrníčku (Butterfieldová, 2016).

**Cíl aktivity:** Naučit děti základní principy filtrování vody pomocí přírodních materiálů a zdůraznit důležitost čisté pitné vody.

**Potřebné materiály a nářadí:**

- čisté plastové lahve, průhledné plastové poháry, nebo sklenice na odchyt přefiltrované vody
- písek
- mech
- vyhaslé dřevěné uhlí
- bavlněný materiál trojcípého tvaru
- voda pro demonstraci filtrace, alespoň 3-5 litrů z přírodního zdroje
- trojnožka z klacíků minimální délky 120 cm, nůž, pilka na výrobu trojnožky, provázek na spojení

**Časová dotace:** 1,5 - 2 hodiny, podle množství vody

**Místo:** Přírodní prostředí poblíž dostupného vodního zdroje.

**Postup činnosti:**

1. Společně s dětmi se vydáme do terénu hledat potřebný materiál na výrobu filtru. Nutné je nasbírat mech, písek, klacky na trojnožku a uhlí z vyhaslého ohniště.
2. Instruktoři připraví pracovní stanoviště s výše uvedenými materiály. Postavení trojnožky a do třech pater z trojcípých bavlněných látek, na jednotlivá patra uložit mech, písek a uhlí (viz obr. 3), pod vrstvy připravit nádobu na odchyt přefiltrované vody, na práci se podle schopností podílejí i děti.
3. Instruktor postupně nalévá vodu do horního patra trojnožky a demonstruje tak celý proces filtrace vody. Vysvětlí účel každého materiálu a jak společně pracují na odstranění nečistot z vody. Trochu vody si je potřeba nechat pro porovnání s přefiltrovanou.
4. Filtrace: Jak voda prochází vrstvami a čistí se. Diskutujeme o tom, jak každá vrstva přispívá k čištění vody. Mech obsahuje jod, proto desinfikuje, písek zachytává mechanické nečistoty, uhlí navazuje některé škodlivé látky. Filtrování vody trvá i několik desítek minut, vodu je potřeba lít posupně, každé dítě může trochu přilít.





Obrázek 3.: Trojnožka na filtraci vody s připravenými filtračními patry (Autorka, 2024)

**Pozorování a diskuse:** Jakmile voda projde filtrem, instruktoři porovnají vodu před a po filtraci. Voda je pitná až po převaření. Lektoři povzbuzují děti, aby sdílely své pozorování a diskutují o tom, proč je důležité mít přístup k čisté vodě. Tato aktivita poskytuje dětem základní porozumění procesu filtrace vody a důležitosti čisté pitné vody, zatímco je zábavná a prožitková.

**Závěr:** Na závěr instruktoři zdůrazní, že i když filtr vytvořený z přírodních materiálů může vodu vyčistit, v reálném životě je důležité pít vodu, která byla ošetřena a je bezpečná k pití. Také zdůrazní význam ochrany vodních zdrojů a udržování čistoty vody v našem prostředí.

### 3.2.3 Aktivita: Rozdělávání ohně s křesadlem

Už Charles Darwin tvrdil, že ovládnutí ohně patří k nejdůležitějším úspěchům lidstva. Oheň od nepaměti spojuje lidi, a vytváří pocit domova a sounáležitosti (Darwin, 2006).

Oheň fascinuje děti i dospělé, obecně platí pravidlo, že čím častěji děti zacházení s ohněm trénují, tím si zlepšují znalosti o bezpečném rozdělávání ohně a snižuje se riziko, že dojde k požáru nebo k úrazu. V Německu je každý čtvrtý požár zapříčiněn dětskými žháři, kteří experimentují tajně a za nevhodných podmínek. To jsou dobré důvody k tomu umožnit dětem mateřských škol bezpečný styk s ohněm a poskytnout jim prostor pro naplnění potřeby experimentovat a ukojit svou zvědavost (Grundler, Schafer, 2010).

Zapalování pomocí křesadla vyžaduje precizní jemnou motoriku, dítě se neobejde bez soustředění, trpělivosti, dobré paměti, vytrvalosti a schopnosti řešit problém. Úspěšně vykresaný oheň vede k pocitu zadostiučinění, zručnosti a samostatnosti. Oheň s sebou nese příležitost ke zdravému posuzování rizik a přijetí zodpovědnosti, což se podílí na rozvoji samostatnosti, přináší zážitek pro dítě, že se stalo svědkem zažehnutí onoho mocného živlu (Worroll, Houghton, 2019).

**Cíle aktivity:** Seznámit děti s bezpečným způsobem, jak v přírodě rozdělávat oheň a ukázat význam ohně v přírodě a jeho užitečné využití (převaření vody, úprava potravy). Důležitou součástí této aktivity je seznámit děti s bezpečnostními opatřeními při manipulaci s ohněm a možné důsledky při jejich nedodržení.

#### **Potřebné materiály a nářadí:**

**Časová dotace:** 1,5-2 hodiny i více

#### **Potřebné materiály a nářadí:**

- křesadlo
- troud, vata, vazelína
- suché větvičky a listí
- kameny na ohraničení ohniště, pokud není na stanovišti
- bezpečný prostor určený pro rozdělávání ohně (např. otevřený prostor daleko od stromů, vyznačený a připravený pro demonstraci)

- nádoba s vodou pro případ nouze

**Místo:** místo v přírodním prostředí, které je vhodné a ideálně i vyhrazené na rozdělávání ohně

**Postup činnosti:**

1. Příprava: Instruktor za pomoci dětí připraví prostor pro rozdělávání ohně a shromáždí všechny potřebné materiály. Společně se vydají se do terénu pro dřevo na přikládání do ohně. Pokud není ohniště ohraničené, společně s dětmi prostor ohniště obloží kameny. Je dobré, oddělit prostor ohniště od okolí, například špalky na sezení.
2. Bezpečnostní instrukce: Před začátkem aktivity instruktor zdůrazní důležitost bezpečnosti a vysvětlí dětem, proč nesmí přijít do kontaktu s ohněm bez dozoru dospělého. Snahou učitele je podněcovat děti, aby samy pravidla vyvodily podle svých dosavadních znalostí.
3. Demonstrace: Instruktor nejprve ukáže křesadlo a vysvětlí jeho funkci. Může ho dětem poslat k prohlédnutí. Poté předvede, jak se používá křesadlo k vytvoření jiskry a rozdělání ohně. Na vatou, která může být potřena vazelínou pro delší hoření, se z větviček poskládá jehlan s dostatečným místem pro dopad jiskry od křesadla. Křesadlo je potřeba pevně uchopit a ostrým prstencem škrtnout o tyčinku magnézia a směřovat jiskry do troudu nebo vaty. Zhruba pod úhlem 45 stupňů jim zvolna ale silou přejít po ocílce. Vždy je potřeba křesat směrem dolů, ne proti někomu jinému, ohlídat odkud fouká vítr, aby jiskru neodnesl. Vykřesanou jiskrou by měla chytit vata a zapálit větvičky. Po zažehnutí plamene je potřeba postupně přikládat čím dál větší kusy dřeva. Hořící oheň musí neustále kontrolovat dospělá osoba (Worroll, Houghton, 2019).
4. Činnost: Dokonce i menší děti je možné nechat pracovat s křesadlem. Každé dítě dostane chomáček vaty, který položí na nehořlavý podklad (plechovka, plech na pečení) vymazaný trochou vazelíny. Na chomáček vaty nechá dopadnout jiskru z křesadla. Poté co jiskra dopadne na chomáček vaty tak oslnivě vzplane v tu chvíli dítě odstoupí a pozoruje, jak vata postupně dohoří. Děti pracují pod dohledem dospělého, postupně se vystřídají o křesadlo. Při



práci s křesadlem je dítě v poleze klečmo o jedno koleno, aby mohlo pohodlně odstoupit (viz obr. 4).



Obrázek 4.: Práce s křesadlem (Autorka,2024)

**Diskuse:** Učitel by na konci práce měl shrnout význam ohně pro člověka a také pravidla bezpečné manipulace s ním. V diskuzi s dětmi průvodce kurzem potom zjišťuje, jak se cítily, když se jim podařilo oheň rozdělát a jak se jim aktivita líbila.

**Závěr:** Bezpečné uhašení ohně: Na závěr instruktor ukáže, jak bezpečně a správně uhasit oheň, což je stejně důležité jako umění ohně rozdělát. Použije vědro s vodou, aby dětem ukázal, že oheň musí být vždy plně pod kontrolou a bezpečně uhašen.

**Bezpečnostní opatření:**

- Aktivita probíhá výhradně pod dohledem více instruktorů.

- Děti jsou v bezpečné vzdálenosti a jsou poučeny o bezpečnostních pravidlech.
- Připravenost na rychlé uhašení ohně (vědro s vodou).

Tato aktivita je navržena tak, aby dětem přiblížila principy rozdělávání ohně v přírodě a současně zdůraznila důležitost zodpovědného a bezpečného přístupu k ohni. Na ohni je také možné opéct buřt nebo pečivo, pokud jsme jím vybaveni. Děti si odnesou nezapomenutelný zážitek.

### ***Mini aktivita – první pomoc: Ošetření popálenin***

Při užívání si času u rozdělaného ohně je možné připravit si menší aktivitu nácviku ošetření popálenin. Vytvořme s dětmi fiktivní modelovou situaci, kdy dojde k popálení ruky.

Pomůcky: lékárníčka, deka, červená obličejová barva, nádoba s vodou.

Demonstrace: Vyberte dítě jako fiktivně popáleného figuranta. Obličejovou barvou nebo jinou barvou můžete znázornit popáleninu na předloktí nebo na noze. Uvedte děti do situace, jak je potřeba se zachovat, když dojde k úrazu popálení ohněm. Nechte děti nejdříve samotné přemýšlet, jak se zachovat.

#### **Činnosti:**

Předved'te správný postup.

1. Posad'te dítě na deku, aby okolí bylo co nejčistější.
2. Odstraňte překážející oblečení, aby se nedotýkalo popáleniny.
3. Začněte popáleninu ochlazovat studenou vodou.
4. Zatímco popáleninu chladíte požádejte někoho o zavolání záchranky.
5. V chlazení pokračujte nejméně 10 minut nebo dokud neustane bolest.
6. Po ochlazení překryjte ránu sterilním krytím. Neutahujte, rána může otékat.  
Materiál použijte z lékárníčky.
7. Do příjezdu pomoci sledujeme dýchání, tep a míru šoku, pokud je potřeba můžeme raněného položit do zotavovací polohy (Amstrongová, 2017).

Reflexe: Zeptejte se dětí, jestli by zvládli pomoci a jak se u demonstrace cítily. Podle časových možností lze vystřídat raněné a děti nechat opakovat ošetření.

### **3.2.4 Aktivita: Poznáváme jedlé rostliny, houby**

V evropských podmínkách je lov zvěře bez patřičných povolení nemožný, naštěstí naše příroda nabízí velký počet jedlých rostlin a rostlin léčivých. Mnoho z nich je dobře známá i předškolním dětem. Aktivita si klade za cíl, aby děti byly schopné takové rostliny poznat a věděly, že sběrem a konzumací si mohou zajistit přežití. Je potřeba děti poučit o možných záměnách s rostlinami jedovatými. Seznámit je s tradicí sběru hub v našich lesích.

Aktivita je dobře propojitelná s aktivitou orientace v terénu, protože je náročnější na prostor, rostliny mají svá specifika a charakteristická stanoviště.

#### **Potřebné materiály a nářadí:**

- ilustrační karty s obrázky jedlých rostlin a hub, které jsou běžně k nalezení v dané oblasti (viz přílohy 1 Karty jedlých rostlin a hub),
- atlas jedlých rostlin, atlas hub,
- skutečné vzorky několika jedlých rostlin a hub (pokud to dovolují sezónní podmínky a bezpečnostní aspekty),
- košík nebo látkové tašky pro sběr

**Časová náročnost:** 1,5- 2 hodiny

**Lokalita:** mimo znečištěné lokality, veřejné parky a podobné

#### **Postup činnosti:**

1. Průvodce představí dětem základní pravidla pro sběr rostlin, hub a plodů v přírodě. Důležité je poukázat na šetrný sběr, tak aby nedošlo ke zničení celé rostliny. Včetně důležitosti konzultace s dospělým a pouze s jistotou rozpoznání.
2. Existuje několik zásad, jakých rostlin se vyvarovat, pokud má rostlina následující znaky, není jedlá. Jsou to: deštníkovitě uspořádané květní trsy,

rostliny s mléčnou šťávou, rostliny s lesklými listy, rostliny s lusky. Houby zejména muchomůrky, pokud si nejsme naprosto jisti, že jde o jedlý druh (Grylls,2018).

3. Učení se z obrázků nebo vzorků: Děti se seznámí s ilustračními kartami jedlých rostlin a hub, naučí se jejich názvy a základní charakteristiky. Diskutují o tom, kde tyto rostliny a houby mohou růst, a jestli nevykazují znaky nejedlých rostlin.
4. Bezpečný sběr: Pod vedením průvodce, se děti vydají na procházku, během které hledají a sbírají bezpečné a jedlé rostliny a houby dle předchozího seznamu. Důraz je kladen na to, aby děti sbíraly pouze ty rostliny a houby, které jsou si jisté a byly předem schválené průvodcem.
5. Po návratu z procházky se děti pokusí identifikovat nasbírané rostliny a houby s pomocí ilustračních karet, nebo atlasů či klíčů.
6. Diskuse a degustace: Průvodce provede bezpečnou degustaci některých sbíraných rostlin (pokud je to možné a bezpečné). Diskutuje se o tom, jak mohou být tyto rostliny a houby použity v jídle a jaký mají význam pro výživu.

#### **Bezpečnostní opatření:**

Používají se pouze rostliny a houby, které jsou zcela bezpečné a vhodné pro konzumaci dětmi. Děti jsou poučeny, aby nikdy nejedly nic z přírody bez předchozího schválení dospělým. Průvodce zkontroluje všechny nasbírané rostliny a houby před jakoukoliv degustací.

**Závěr a Diskuse:** Společné uvažování nad možnostmi obživy v případě nouze. Existují národy nebo společnosti živící se takovým způsobem? Diskutujme o léčivých vlastnostech některých rostlin.

#### ***Mini aktivita – první pomoc při otravě jedovatými rostlinami***

Poté co jsme našli a ochutnali jedlé rostliny, pouvažujme nad tím, co kdybychom požili jedovatou rostlinu. Existují rostliny, které jsou jedovaté zvláště ve větším množství. Malý kousek nebo 1–2 bobule většinou vážnou otravu nezpůsobí ale mohou zavinit

nevolnost. Vytvořme s dětmi modelovou situaci, kdy si 1 z dětí stěžuje na bolesti břicha nevolnost, máme podezření, že požil jedovatou rostlinu či houbu.

**Pomůcky:** Deku

Opět se nejprve zeptejte dětí, jak by v takové situaci postupovali, jestli se už s něčím podobným setkali.

**Postup činnosti:**

1. Předved'te správný postup – posad'te postiženého na deku, pokuste se zjistit co dítě snědlo, kdy to bylo a jakém množství.
2. Dohledaný vzorek rostliny uchovejte.
3. Vyhledejte odbornou pomoc - zavolejte záchranou službu
4. Prohlédněte dítěti ústa, případně vyjměte nedojedený zbytek rostliny nebo bobule.
5. Do příjezdů pomoci sledujte dýchání a tep postiženého.
6. Nikdy nevyvolávejte nucené zvracení. Pokud postižený zvrací sám, vzorek zvratků zajistěte (Amstromgová, 2017).

**Diskuse:** Snažte se s dětmi reflektovat demonstrovanou pomoc. Diskutujte o nebezpečnosti otrav.

### **3.2.5 Aktivita: Orientace v terénu a v mapě**

Poslední aktivita je věnována orientaci v terénu s použitím mapy, čímž se děti učí základním dovednostem navigace. Tento den je zaměřen na praktické využití znalostí z předchozích dnů a na posílení důvěry dětí ve vlastní schopnosti přežít v přírodě.

Cílem této aktivity je naučit děti orientaci v terénu s využitím mapy a kompasu, což je zásadní dovednost pro bezpečné pohybování se v přírodě. Děti se seznámí s konceptem směrů světa, naučí se číst základní symboly na mapě a vyzkouší si praktickou orientaci v terénu. Vhodným doplňujícím výkladem může být vysvětlení turistického značení, které je v ČR dokonale propracované. Tato činnost podporuje rozvoj prostorové orientace, logického myšlení a týmové spolupráce.

### **Pomůcky:**

- mapy okolní oblasti,
- kompas,
- stužky nebo něco podobného na označení kontrolních bodů

**Časová náročnost:** 2-3 hodiny, podle terénu a zvolené vzdálenosti

### **Postup činnosti:**

1. Vytvoření kontrolních bodů: Na mapě jsou vyznačena specifická místa, která děti musí v terénu najít, po cestě do cílového bodu. Kontrolní body (například křižovatky lesních cest, pomník či lavička) si průvodce označil předem stužkou. Každý kontrolní bod může obsahovat úkol nebo otázku související s přírodou nebo dovednostmi přežití:

Kontrola 1–Z jakých materiálů je možné si v přírodě postavit přístřešek na nocování?

Kontrola 2- Jaké vrstvy použijete k filtrování vody?

Kontrola 3- Jak si rozděláte oheň?

Kontrola 4- Jaké jedlé rostliny znáš?

2. **Příprava a motivace:** Den před aktivitou požádejte rodiče, aby děti přivezli na domluvené místo, které bude pro děti neznámé a zároveň není daleko od zázemí. Po shromáždění začněte s motivací skrze zajímavý příběh nebo osobní zkušenost, povzbuzující k vyprávění vlastních příběhů o zabloudění nebo použití mapy. Navázat můžete i pohádkou O Jeníčkově a Mařence, kteří se také ztratili v lese.
3. **Úvod do práce s mapou a kompasem:** Vysvětlete, co mapa představuje a jak pracovat s kompasem. Účastníci se seznámí s mapou a naučí se identifikovat základní symboly a směry.
4. **Orientace s mapou:** Prohlédnou si mapu blízkého okolí, s pomocí průvodce se snaží najít místo setkání, poznat kde se nachází. Seznámí se s funkcí kompasu.
5. **Cesta k cíli:** Podle mapy se skupina vydá k předem určenému cílovému bodu, například tábořiště nebo školka.

6. **Reflexe:** Poté, co je nalezen cíl, může proběhnout diskuze, přičemž se zaměří na překonané výzvy, úspěchy a zajímavé objevy. Nebo na to, jestli by děti byly schopné zrekapitulovat trasu podle mapy.

### ***Mini aktivita – zorientování mapy***

Postup: Zorientováním mapy se rozumí natočení mapy tak, aby její světové strany souhlasily se světovými stranami v přírodě. Orientace mapy pomocí kompasu se provádí takto:

1. Mapu položíme na rovný podklad, kompas položíme na mapu nejlépe k pravému hornímu okraji, tak aby dlouhý okraj kompasu byl rovnoběžný s pravým okrajem mapy.
2. Kompas se natočí tak, aby značka sever na něm vyznačená směřovala k hornímu severnímu okraji mapy.
3. Otáčí se celou mapou, na které je položen kompas, tak dlouho až strana magnetické střelky, červeně označená, ukazující na sever, se dostane do zákrytů se značkou sever na otáčivém kotouči, tento okamžik míří střelka k hornímu okraji mapy a mapa je orientována na sever (Grylls, 2018).



Obrázek 5.: Práce s mapou (Autorka, 2024)

### 3.3 Evaluace kurzu přežití

Svobodová (2005) ve svém článku evaluace v mateřské škole uvádí praktické příklady evaluace formou práce s dílčími vzdělávacími cíli. Evaluaci vnímá jako proces, který vede ke zvyšování kvality vzdělávání. Obecná kritéria kvality určuje Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Tento proces má několik fází, a to fázi motivace, fázi sběru informací, v další fázi zpracování informací, následuje fáze plánovací, realizační, a nakonec fáze kontrolní. Tento proces není uzavřený, ale navazuje na další procesy. K této formě evaluace přiklonila i autorka v rámci kapitoly, hodnotící kvality kurzu přežití.



Záměrem autorky práce bylo prostřednictvím kurzu přežití budování resilience u dětí, posílení jejich odolnosti a zábava při získávání dovedností zálesáka.

Tabulka níže přehledně popisuje, jak se dařilo naplnit dílčí cíle RVP PV a jestli byly naplněny i aspekty budování resilience. Symbol plus (+) znamená, že cíl byl naplněn, symbol mínus (-) nikoliv (viz tab. 3 a 4). Výsledky byly ověřovány na základě zúčastněného pozorování autorky práce. Vyhodnocení je pak postavené na základě subjektivních názorů autorky práce.

Tabulka 3. Seznam dílčích cílů

- rozvoj a užívání všech smyslů	+
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti	+
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí	+
- rozvoj tvořivosti (tvořivého myšlení, řešení problémů, tvořivého sebevyjádření)	+
- vytváření základů pro práci s informacemi	+
- poznávání sama sebe, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, osobní spokojenosti)	+
- získávání schopnosti záměrně řídit svoje chování a ovlivňovat vlastní situaci	+
- posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem	+
- rozvoj kooperativních dovedností	+
- rozvoj základních kulturně společenských postojů, návyků a dovedností dítěte, rozvoj schopnosti projevat se autenticky, chovat se autonomně, pro sociálně a aktivně se přizpůsobovat společenskému prostředí a zvládat jeho změny	+
- seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije a vytváření pozitivního vztahu k němu	+

- rozvoj schopnosti přizpůsobovat se podmínkám vnějšího prostředí i jeho změnám	+
- vytvoření povědomí o vlastní sounáležitosti se světem, se živou a neživou přírodou, lidmi, společnostmi, planetou Zemí	+

Tabulka 4. Aspekty budování resilience

Kompetence (Competence)-jako jedna z potřeb dětí, že něco dělají správně, cítit příležitost k rozvíjení specifických dovedností. Je potřeba děti při takovém rozvoji povzbudit.	+
Důvěra (Confidence)- ve vlastní schopnosti je klíčová, podpírá sebevědomí. Na sebevědomí má podíl pocit úspěchu, který je potřeba dát dětem zažít.	+
Připojení (Connection)–Pokud jsou děti součástí, kolektivů, komunity. Mají možnost vymyslet kreativní řešení předloženého problému. Dává jim to pocit bezpečí.	+
Charakter (Character)- vždy musí být jednoznačné na které straně je dobro na které zlo, to přispívá k dobrým rozhodnutím v průběhu celého života	+
Příspěvek (Contribution)- zažít pocit z vlastního přispění k pomoci, dává odvahu si o pomoc požádat.	+
Zvládání (Coping)- přístup ke zvládání situace, která je stresová pomocí strategií jako je třeba rozložení požadavků na dosažení cíle, nebo dokázat některé věci opustit.	-

Při pohledu do tabulek 3 a 4 je zřejmé, že téměř všechny dílčí cíle se podařilo naplnit. Poslední bod v tabulce „Zvládání stresové situace“ zůstal nenaplněn především proto, že během kurzu se děti nesetkaly se stresem v negativním slova smyslu. Naplnění tohoto atributu je výzvou do budoucích životních překážek.

Kurz byl ověřen přímo v pracovním prostředí autorky práce, tedy v zázemí Lesního klubu U Tří Soviček. Pro autorku práce bylo jistou výhodou, že děti, se kterými probíhal kurz, dobře zná a mají k sobě vzájemnou důvěru. Komunikace a spolupráce s rodiči byla neméně důležitá, protože děti v programu podpořili a souzněli s podstatou kurzu. Popisované faktory jako zásadní pro příjemné a zábavné zvládnutí celého kurzu.

Kurz probíhal v jarním období, kdy už je skupina dětí na sebe zvyklá a dokáže respektovat obecná pravidla chování ve venkovním prostředí. Kurzu přežití v přírodě byl věnovaný celý pracovní týden, tedy 5 dní, v počtu 11 dětí ve věku od 4 do 7 let. Kurzem děti provázely dvě učitelky v roli průvodců. Většina aktivit se odehrávala v okolí zázemí lesního klubu U tří Soviček v prostředí Píseckých hor.

Každý den začínal pozdravením, setkáním v kruhu a odříkáním motivační básničky. Dále seznámením se s programem nadcházejícího dne. První den byly dětem také rozdány předtištěné Deníky kurzu (viz Příloha 2), pro odpolední vyplňování a domalování zážitků z nabitých dovedností.

### **3.3.1 Průběh aktivity stavění přístřešku pro nocleh**

Aby si děti dokázaly přestavit, jak takový přístřešek může vypadat, prohlíželi jsme si knihy s obrázky staveb pro nouzový nocleh. Potom co děti vyhodnotily důležitost postavit si přístřešek na nocování nebo jako úkryt před nepřízní počasí, jsme si zabalili potřebný materiál a vydali se do terénu najít vhodné místo ke stavbám. Pro lepší pochopení práce s mapou do poslední aktivity jsme dětem poskytli k nahlédnutí i ortofoto mapu okolí ve velkém měřítku, aby byly schopné v mapě poznat, kde se nacházejí. To se docela povedlo, podle zelených ploch dobře určily, kde je zázemí klubu a kde se rozhodly stavět své přístřešky pro nocování.

Po rozdělení na menší skupiny se děti daly do stavění. Samostatně si nosily materiál, který společnými silami skládaly do podoby střech a větrných clon. Po nás průvodcích si žádaly pomoc o propůjčení pilky na zkrácení větví, klacků anebo při uvazování provazů pro spojení materiálů.

V průběhu práce na stavbách se našel prostor pro demonstraci ošetření modelových poranění jako zlomené nohy nebo poranění pilkou, či nožem. Některé děti

si oblíbily zkoušení obvazování končetin obinadly. Můžeme tak konstatovat, že se povedlo splnit i aktivitu ze zdravotědy, ke které jsme dětem poskytly obvazy z lékárníčky a nějakou literaturu s první pomocí.

Pro reflexi jsme si s dětmi zahrály na návštěvy a každá skupinka nám popovídala o své stavbě. Potěšující bylo, že děti odpovídaly na otázku: Chtěly byste v takovém přístřešku trávit noc? Ano. Odpoledne si jej překreslovaly do svých zápisníků a v průběhu kurzu jsme se i vrátili přístřešky zkontrolovat, opravit a pohrát si v nich.

### **3.3.2 Průběh aktivity filtrování vody**

Na začátek jsme si s dětmi povídali o tom, co je potřebné pro přežití. Dobrali jsem se k důležitosti vody a potom k tomu, kde se voda v přírodě nachází. Děti jmenovaly louži, rybník nebo jezírko, a proto jsme se dostali k otázce, jak povrchovou vodu upravit k pití. V knihách o přežití jsme si našli návod na filtrování vody. Vybaveni pilkami jsme se vydali do náletových dřevin pro materiál na trojnožku, a také materiál pro filtraci. Pořízené delší klacky jsme svázali a vybavili patry pro materiál na filtrování. Byla jsem mile překvapená zaujetím pro tuto aktivitu. Vodu z nedalekého rybníka v průhledné lahvi děti hodnotily jako nepitnou. Filtrace rybníční vody přes přírodní materiály sice vodu nevyčistila natolik, abychom se jí po převaření chtěli napít, ale zájem a zapálení dětí pro celý proces přípravy filtrace byl nad očekávání autorky. Děti v diskuzi vymýšlely, jak proces vylepšit, což je dle mého názoru důkazem kritického myšlení.

### **3.3.3 Průběh aktivity rozdělávání ohně**

Význam ohně, jako zdroje tepla, světla a základního faktoru přežití nebylo potřeba dětem nijak dlouze vysvětlovat. Autorka práce se domnívá, že to patří ke kolektivnímu vědomí a u dětí je fascinace ohněm známá věc. Bylo důležité si připomenout pravidla zacházení s ohněm, které děti už znaly a snadno vyvodily, neboť to nebyla první zkušenost s jeho rozděláváním. Nové ovšem bylo rozdělávání ohně bez sirek či papíru pomocí křesadla. Děti, zejména chlapce, tato aktivita velmi nadchla, a tak brzy zjistily, že nejlépe chytne květenství suchých trav.

Aktivitu jsme rozšířili o výrobu voděodolných sirek namočením jejich špičky do vosku. Bylo zajímavé pozorovat, jak moc si považují takového předmětu. Děti si samozřejmě vyzkoušely pod dohledem lektora sirku i zapálit. V dalších dnech se rozdělávání ohně opakovalo a děti se dožadovaly aktivní účasti.

#### **3.3.4 Průběh aktivity zajištění obživy**

Naplnění tohoto tématu bylo spíše oddechové, prolínalo se zároveň s orientací v terénu. Aktivita je více smyslová, děti si mohou přivonět, osahat a ochutnat nasbírané rostliny a také je mohou uvařit na ohni. Pod dohledem lektorů pak s využitím trojnožky na filtrování vody a nasbíraných bylin a plodů, dívky uvařily šťávu, na které jsme si všichni pochutnali. V tomto momentu se u dětí naplňuje vědomí a sebejistota, že si opravdu dokáží poradit, že se sami užijí a tudíž přežijí.

#### **3.3.5 Popis průběhu aktivity orientace v terénu**

Poslední aktivita byla výzvou i zapojením pro rodiče, protože i oni museli dopravit děti na místo určené v mapě. Některé děti byly pobavené tím, že i dospělí mají s orientací v mapě problémy a trochu bloudili. Pro děti je těžké umět se v mapě zorientovat, protože nemají tak vyvinuté abstraktní myšlení. Oproti tomu práce s kompasem a buzolou všechny přivedla k pochopení světových stran a byla pro ně zajímavá. Po cestě vymyslely ještě další způsob, jak se orientovat v terénu a to tak, že se zeptaly pána venčícího psa, na cestu. Toto je opět moment, kdy děti rozvíjí kritické myšlení, naplní několik kompetencí najednou a umí si v neznámé situaci poradit. Cesta trvala do odpoledních hodin, a proto měli všichni dobrý pocit, když konečně dorazili do zázemí klubu.

#### **3.3.6 Průběh mini aktivit**

Pro splnění mini aktivit první pomoci, jsme si s kolegyní dopomáhaly krátkými dramatickými scénkami, kdy jedna z nás hrála poraněného a druhá ošetřujícího. Děti se k naší demonstraci buďto přidaly nebo ji s velkým zaujetím sledovaly.

Do časového rozvrhu se nám v týdnu ještě jako bonus vešla návštěva dobrovolných hasičů, kteří si připravili ukázkou hasící techniky a také jízda na paddleboardu po rybníku jako nácvik překonání vodní překážky.

## 4 ZÁVĚR

Bakalářská práce poskytla komplexní pohled na význam a přínosy kurzů přežití pro děti předškolního věku, se zvláštním zaměřením na rozvoj jejich vztahu k přírodě, odolnosti, sebevědomí a praktických dovedností. Teoretická část práce zdůraznila psychologické a pedagogické aspekty pobytu v přírodě, zatímco praktická část detailně popisovala činnosti a metody realizované během kurzu přežití. Aktivity, jako je orientace v terénu, práce s mapou a kompasem, stavění přístřešků, získávání a filtrování vody, rozdělávání ohně a rozpoznávání jedlých rostlin, poskytly dětem nejen nezapomenutelné zážitky, ale také zásadní dovednosti pro bezpečné a zodpovědné chování v přírodě.

Závěrem lze konstatovat, že integrace venkovních aktivit a kurzů přežití do vzdělávacích programů mateřských škol může mít pozitivní dopad na fyzický, emocionální a sociální vývoj dětí. Tyto zkušenosti nejenže podporují celoživotní lásku a respekt k přírodě, ale také připravují děti na výzvy a situace, které mohou v životě nastat. Výzkum a praxe v této oblasti by měly pokračovat. Cílem je dále rozvíjet a zdokonalovat metody a přístupy, které vytváří odolné, samostatné a zodpovědné jedince, jež jsou schopni čelit výzvám budoucnosti s důvěrou a optimismem.

## 5 SEZNAM LITERATURY

1. ARMSTRONG, Vivien J. (ed.). *Domácí první pomoc dětem: co dělat při nehodách, poraněních či nemocech*. Přeložil Miroslava LÁNSKÁ. Esence. Praha: Euromedia, 2018. ISBN 978-80-7549-616-4.
2. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 2. vydání. Ilustroval Richard ŠMARD. Moderní metodika pro rodiče a učitele. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0658-1.
3. BEISER, Rudi. *Jedlé rostliny v přírodě*. Praha: Knižní klub, 2014. ISBN 978-80-242-4210-1.
4. BENARD, B. (1995): *Fostering resilience in children* (ERIC Digest, EDO-PS-95-9). Urbana, IL, University of Illinois.
5. BUTTERFIELD, Moira. *Příručka pro zálesáky a zálesáčky: přežití v divočině*. Ilustroval Alyssa PEACOCK, přeložil Sabina POLÁKOVÁ. Praha: Mladá fronta, 2016. ISBN 978-80-204-4084-6.
6. CORNELL, Joseph Bharat. *Objevujeme přírodu: učení hrou a prožitkem*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0145-8
7. ČINČERA, Jan; KRÁLÍČEK, Ivo a BÍLEK, Martin. *Výuka ve venkovním prostředí: metodický text pro studenty učitelství*. Vydání: první. Hradec Králové: Gaudeamus, 2019. ISBN isbn978-80-7435-761-9.
8. DARWIN, Charles. *O původu člověka*. Vyd. 2., rev. Europa (Academia). Praha: Academia, 2006. ISBN 80-200-1423-3.
9. DANIŠOVÁ, Justina a Petr DANIŠ. *Svobodná hra: jak nechat vyrůst radostné, odolné a samostatné děti*. Praha: Smart Press, 2020. ISBN 978-80-88244-17-2.
10. DANIŠ, Petr. *Tajemství školy za školou: proč učení venku v přírodě zlepšuje vzdělávací výsledky, motivaci a chování žáků*. Praha: Ministerstvo životního prostředí, 2019. ISBN 978-80-7212-638-5.



11. FRANĚK, M. *Vliv kontaktu s přírodním prostředím na lidskou psychiku*. In Člověk + příroda = udržitelnost? [online]. Praha: Zelený kruh, 2009 [cit. 2023-27-11]. Dostupné na WWW: <http://www.zelenykruh.cz/dokumenty/300409-clovek-priroda-fin.pdf>, s. 6.
12. GRÜNDLER, C. E. SCHÄFER, N. *Dětská hřiště a zahrady v přírodním stylu*. Praha: Ministerstvo životního prostředí, 2010. 85 s. ISBN 978-80-7212-523-4.
13. GRYLLS, Bear. *Příručka pro začínající dobrodruhy: tipy a rady pro přežití v divočině*. Přeložil Petr ROTH, přeložil Ondřej CIBULKA. Pikola (Euromedia). Praha: Euromedia, 2018. ISBN 978-80-7549-691-1.
14. HAKOVÁ, Jana; HANUŠ, Milan; HANUŠ, Miroslav; HANUŠ, Radek; KLUSÁČEK, Martin et al. *Praktická učebnice zážitkové pedagogiky: instruktorský slabikář : metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitkové pedagogiky*. Gymnasion. Praha: Nadace Pangea, 2021. ISBN 978-80-270-9208-6.
15. HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie: vývoj vědecké psychologie : základní duševní jevy : osobnost : uvedení do sociální a vývojové psychologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. *Psyché (Grada)*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-247-4675-3.
16. HOFMANN, E., TRŠVN94EK, M., & SOJÁK, P. (2011). Integrovaná terénní výuka jako systém. In Smíšený design v pedagogickém výzkumu: Sborník příspěvků z 19. výroční konference České asociace pedagogického výzkumu (pp. 310-315).
17. IBRAHIM, Amar. *Kurz přežití pro děti*. V Brně: BizBooks, 2021. ISBN 978-80-265-1014-7.
18. KAPLAN, R. a KAPLAN, S. (1989): *The experience of nature: A psychological perspective*. New York
19. Kebza, V., Šolcová, I. (2008). *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Československá psychologie, 52 (1), 1-19., Cambridge University Press.
20. KNOTKOVÁ, Alena. *Zážitková pedagogika* [online]. Hradec Králové: Gaudeamus, 2022, 79 s. [cit. 2024-03-24]. ISBN 978-80-7435-873-9. Dostupné z: <https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste->

21. KOUČKÁ, Pavla. *Odolné dítě: výchova k psychické odolnosti, samostatnosti a vytrvalosti*. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1842-5.
22. KOŽELUH, Ondřej. *Den v mateřské škole: tipy a zkušenosti z praxe*. Praha: Portál, 2024. ISBN 978-80-262-2155-5.
23. Louv, R. *The Last Child in the Woods. Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Revised and updated edition. New York: Algonquin Books of Chapel Hill. (2008).
24. Matoušek, O. (2003). *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál.
25. NEUMAN, Jan. *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-391-9.
26. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. *Psyché (Grada)*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
27. STILWELL, Alexander. *Techniky přežití*. Praha: Svojtka & Co., 2012. ISBN 978-80-256-0763-3.
28. SVOBODOVÁ, Eva. *Evaluce v mateřské škole*. <em>Metodický portál: Články </em>[online]. 03. 03. 2005, [cit. 2024-05-24]. Dostupný z WWW: <https://clanky.rvp.cz/clanek/184/EVALUACE-V-MATERSKE-SKOLE.html>. ISSN [1802-4785](https://www.rvp.cz/issn).
29. ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. *Psyché (Grada)*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3.
30. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. V Praze: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.
31. WEBER, Andreas. *Víc bláta! děti potřebují přírodu*. Přeložil Radana STUDENOVSKÁ. Praha: Malvern, 2015. ISBN 978-80-7530-005-8.
32. WISEMAN, John. *SAS: příručka jak přežít*. Praha: Svojtka & Co., 1999. ISBN 80-7237-280-7.

33. WORROLL, Jane a HOUGHTON, Peter. *Hry z lesní škol(k)y: zábavné, rukodělné a dovednostní aktivity pro malé dobrodruhy*. Přeložil Vojtěch ETTLER. Brno: Kazda, 2019. ISBN 978-80-88316-43-5.

## 6 PŘÍLOHY

### KARTY S JEDLÝMI ROSTLINAMI A HOUBAMI

Karta 1: Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*)

- Obrázek: Zelená rostlina s pilovitými listy



- Popis: Kopřiva je bohatá na vitamíny A, C a železo. Mladé listy lze použít v polévkách nebo jako příloha.

- Poznámka: Před použitím vařit, aby se neutralizovalo žahání.



Karta 2: Jarní medvědí česnek (*Allium ursinum*)

- Obrázek: Rostlina s širokými zelenými listy a bílými květy.



- Popis: Má charakteristickou česnekovou vůni. Používá se v salátech, omáčkách nebo jako koření.

- Poznámka: Důležité je neplést s podobnými jedovatými rostlinami.

Karta 3: Pažitka obecná (*Allium schoenoprasum*)

- Obrázek: Dlouhé úzké zelené listy a fialové květy.



- Popis: Pažitka je bohatá na vitamíny a minerály. Používá se jako koření do salátů a omáček.

- Poznámka: Lze sbírat v přírodě nebo pěstovat v zahradě.

Karta 4: Maliny (*Rubus idaeus*)

- Obrázek: Křoví s červenými plody.



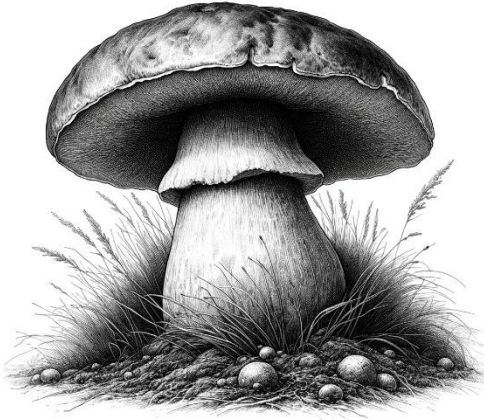
- Popis: Maliny jsou bohaté na vitamín C a vlákninu. Skvělé pro přímou konzumaci nebo v přírodních dezertech.

- Poznámka: Sbírejte pouze zralé plody.



Karta 5: Hřib smrkový (*Boletus edulis*)

- Obrázek: Houba s hnědým kloboukem a bílým až krémovým třeněm.



- Popis: Jedna z nejoblíbenějších jedlých hub, vhodná na smažení, grilování nebo do omáček.

- Poznámka: Před konzumací důkladně zkontrolovat a očistit.

Karta 6: Sedmikráska obecná (*Bellis perennis*)

- Obrázek: Malá rostlina s bílými květy a žlutým středem.



- Popis: Květy sedmikrásek jsou jedlé, mají mírně kořeněnou chuť. Můžou se přidávat do salátů nebo použít jako dekorace.

- Poznámka: Sbírejte v čisté přírodě, daleko od silnic.

**Karta 7: Pampeliška lékařská (Taraxacum officinale)**

-Obrázek: Rostlina s žlutými květy a rozetou zelených listů.



Popis: Mladé listy pampelišky jsou jedlé a bohaté na vitamíny a minerály.  
Používají se v salátech nebo jako příloha.

Poznámka: Nejlepší sbírat na jaře, kdy jsou listy nejméně hořké.

Karta 8: Jitrocel kopinatý (Plantago major)

Obrázek: Rostlina s úzkými podlouhlými listy.



Popis: Mladé listy jitrocele lze použít v salátech nebo jako léčivý obklad na drobné rány a štípance.

Poznámka: Jitrocel je známý svými léčivými vlastnostmi, zejména při léčbě kašle a zažívacích potíží.

Karta 9: Hluchavka bílá (*Lamium album*)

Obrázek: Rostlina s bílými květy a zelenými listy.



Popis: Květy hluchavky jsou jedlé a mají mírně medovou chuť. Používají se jako ozdoba nebo přísada do salátů a dezertů.

Poznámka: Hluchavka je ceněna pro své léčivé účinky, zejména na ženský reprodukční systém.

#### Karta 10: Smrkové výhonky (*Picea abies*)

-Obrázek: Mladé světle zelené výhonky na koncích větví smrku.

-Popis: Smrkové výhonky jsou bohaté na vitamín C a mají osvěžující citrusovou chuť. Používají se v čaji, sirupech nebo jako přísada do salátů.

-Poznámka: Sbírejte na jaře, kdy jsou výhonky nejšťavnatější a nejméně pryskyřičnaté (Beiser, 2014).

#### Bezpečnostní upozornění pro všechny karty:

Nikdy nekonzumujte rostliny nebo houby, pokud si nejste jistí jejich identifikací. Vždy se vyhýbejte sběru rostlin a hub v znečištěném prostředí, jako jsou okraje silnic nebo průmyslové oblasti.

Tyto karty slouží jako vzdělávací nástroj pro děti, aby se učily rozpoznávat a bezpečně využívat jedlé dary přírody. Je důležité, aby byl sběr a konzumace vždy prováděn pod dohledem zkušeného dospělého. Lépe upřednostnit ukázkou předem nasbíraných rostlin, před obrázkem. Obrázek slouží jako podpora pro průvodce, nebo učitele.

## NÁVRH SCHÉMA ZÁPISNÍKU "KURZU PŘEŽITÍ"

### Úvod:

Tento deník je tvým věrným společníkem na cestě objevování možností přežití v přírodě. Během našeho kurzu přežití v přírodě se dozvíš mnoho zajímavých věcí o vodě ohni a o tom, jak v přírodě bezpečně přežít. Díky deníku si budeš moci vše lépe pamatovat, můžeš si do něj lepit obrázky a kreslit své zážitky. Pojdme společně otevřít dveře do světa přírodních dobrodružství!

### Stránky deníku:

1. Úvodní strana pro jméno dítěte a datum kurzu
2. Mapa mého dobrodružství (Strana pro nakreslení mapy oblasti, kde kurz probíhá)
3. Můj první objev (Prostor pro popis a obrázek první zajímavé rostliny/houby/zvířete, které dítě v přírodě uvidí)
5. Můj lesní domeček (Stránka pro popis a kresbu skrýše nebo domečku, který dítě postavilo z přírodních materiálů)
7. Poklady přírody (Stránka určená pro nalepené listy, květiny nebo kresby přírodnin, které děti sbíraly)
9. Poprvé jsem ochutnal/a (nalepení obrázku rostliny, je možné použít namnožené obrázky z karet rostlin, mohou se i vybarvovat.)

10. Oheň – přítel a nepřítel (Stránka pro záznamy o tom, jak rozdělat oheň a jak s ním bezpečně zacházet)

11. Základy první pomoci (Místo pro základní pravidla první pomoci, které se děti naučily)

12. Filtrujeme vodu (Prostor pro popis a kresby z aktivity filtrování vody)

Co se hodí mít vždy sebou do přírody (obrázky vybavení k pz)

13. Diplom malého dobrodruha (Závěrečná stránka, kterou instruktor na konci kurzu podepíše jako důkaz dokončení dobrodružství)

Doporučení pro průvodce, učitele:

Povzbuzujte děti, aby do deníku zapisovaly po dokončení aktivit, jako součást zpětné vazby, nechte je samostatně stránky vyplnit. Netrvejte na jednotnosti, nechte děti vyplnit podle sebe. Nabídněte pomoc s lepením a kreslením, pokud je to potřeba.

Nabídněte dětem namnožené obrázky nákrešů složitějších postupů. Deník zůstane krásnou vzpomínkou na dobrodružství v přírodě, zároveň i výstupem v podobě myšlenkové mapy, pro upevnění nabitých vědomostí a osvojených dovedností.



