



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Program výchovně vzdělávacích kurzů pro studenty oboru Záchranář

## Bakalářská práce

*Studijní program:*

B7505 Vychovatelství

*Studijní obor:*

Pedagogika volného času

*Autor práce:*

Jiří Kovač

*Vedoucí práce:*

Mgr. Andrea Rozkocová, Ph.D.  
Katedra pedagogiky a psychologie





TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



## Zadání bakalářské práce

# Program výchovně vzdělávacích kurzů pro studenty oboru Záchranář

*Jméno a příjmení:* Jiří Kovač  
*Osobní číslo:* P19000508  
*Studijní program:* B7505 Vychovatelství  
*Studijní obor:* Pedagogika volného času  
*Zadávající katedra:* Katedra pedagogiky a psychologie  
*Akademický rok:* 2020/2021

### Zásady pro vypracování:

Cíl práce: Navrhnout ucelený čtyřfázový program výchovně vzdělávacích kurzů zaměřených na přípravu občanů k obraně státu (POKOS) pro střední odbornou školu v Liberci Kateřinkách, obor Záchranář. Zrealizovat a zhodnotit třetí, outdoorovou, fázi programu.

Zásady pro vypracování: Pravidelné konzultace s vedoucí práce; práce s odbornou literaturou; zpracování teoretické, realizační a hodnotící části práce; práce se skupinou středoškoláků.

Metody: Kontrolní didaktický test, metoda měření, pozorování, SWOT analýza

*Rozsah grafických prací:*  
*Rozsah pracovní zprávy:*  
*Forma zpracování práce:*  
*Jazyk práce:*

tištěná/elektronická  
Čeština



#### **Seznam odborné literatury:**

- Gavora, P., 1996. *Výzkumné metody v pedagogice: Příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*, Brno: Paído. ISBN 80-85931-15-X.
- Gerhát, I., 2018. *Příprava občanů k obraně státu: příručka pro učitele základních a středních škol*, 2. vydání., Praha: Ministerstvo obrany České republiky – Vojenský historický ústav Praha. ISBN 978-80-7278-728-9.
- Pavlík, L., 1981. *Branná výchova pro studující učitelství základních a středních škol*, Praha: SPN.
- Pechánek, V., 1986. *Pedagogická praxe v branné výchově*, Praha: SPN.
- Vágnerová, M., 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*, Vyd. 2., dopl. a přeprac., Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

*Vedoucí práce:*

Mgr. Andrea Rozkovcová, Ph.D.  
Katedra pedagogiky a psychologie

*Datum zadání práce:*

30. dubna 2021

*Předpokládaný termín odevzdání:*

28. dubna 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 16. prosince 2019

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

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

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

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

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

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

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

30. června 2022

Jiří Kovač

## Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucí své bakalářské práce Mgr. Andree Rozkovcové, Ph.D., za podnětné připomínky, které mi při zpracování práce poskytla. Dále bych chtěl poděkovat kolegům kpt. Bc. Petru Šabakovi, S.T.B., a npor. Mgr. Ondřejovi Petrákovi, kteří mi poskytli cenné rady při zpracování této práce.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce představuje ucelený čtyřletý program pro střední odbornou školu v Liberci Kateřinkách, obor Záchranář. Na základě odborné literatury byla zpracována teoretická část obsahující tato východiska, která jsou vznik a vývoj brannosti a branné výchovy v ČSSR, systém branné výchovy v ČSSR, přípravu občanů k obraně státu v současnosti, vývojová specifika vybrané cílové skupiny, teorii outdoorové a zážitkové pedagogiky a podmínky, prostředky a cíle edukace. V praktické části je zpracován ucelený čtyřletý program výchovně vzdělávacích kurzů zaměřených na přípravu občanů k obraně státu (POKOS) pro střední odbornou školu v Liberci Kateřinkách, obor Záchranář. Výsledky jsou zhodnoceny s pomocí SWOT analýzy v rámci diskuse ke zrealizovanému programu.

## **Klíčová slova**

Branná výchova, příprava obyvatel k obraně státu (POKOS), outdoorová pedagogika, zážitková pedagogika, zkušenostní učení, SWOT analýza.

## **Annotation**

This bachelor's thesis represents a comprehensive four-year program for secondary vocational school in Liberec Kateřinky, field of Safety. On the basis of professional literature, a theoretical part containing these starting points was elaborated, which are the origin and development of conscription and military education in the Czechoslovak Republic, the system of military education in the Czechoslovak Republic, the preparation of citizens for the defense of the state at the present time, the development specifics of the selected target group, the theory of outdoor and experiential pedagogy and conditions, means and goals of education. In the practical part, a comprehensive four-year program of educational courses focused on the preparation of citizens for state defense (POKOS) for secondary vocational school in Liberec Kateřinkách, field of Defense is elaborated. The results are evaluated with the help of SWOT analysis as part of the discussion on the implemented program.

## **Keyword**

Civil defence educations, state defence citizens preparation, outdoor pedagogy, experiential pedagogy, experiential learning SWOT analysis.

## Obsah

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
	<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>VZNIK A VÝVOJ BRANNOSTI A BRANNÉ VÝCHOVY V ČSSR.....</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>SYSTEM BRANNÉ VÝCHOVY V ČSSR .....</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>PŘÍPRAVA OBČANŮ K OBRANĚ STÁTU V SOUČASNOSTI .....</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>VÝVOJOVÁ SPECIFIKA VYBRANÉ CÍLOVÉ SKUPINY .....</b>	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>OUTDOOROVÁ PEDAGOGIKA.....</b>	<b>19</b>
	<b>6.1 ODBORNÉ SMĚRY OUTDOOROVÉ PEDAGOGIKY DLE NEUMANA.....</b>	<b>20</b>
	<b>6.2 TYPY PROGRAMŮ OUTDOOROVÉ PEDAGOGIKY .....</b>	<b>21</b>
<b>7</b>	<b>ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA .....</b>	<b>22</b>
	<b>7.1 PRINCIPY ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY .....</b>	<b>23</b>
	<b>7.2 ZKUŠENOST A ZKUŠENOSTNÍ UČENÍ .....</b>	<b>24</b>
	<b>7.3 REFLEXE A SEBEREFLEXE .....</b>	<b>25</b>
<b>8</b>	<b>PODMÍNKY, PROSTŘEDKY EDUKACE A CÍLE VÝCHOVY .....</b>	<b>27</b>
	<b>8.1 PODMÍNKY VÝCHOVY .....</b>	<b>27</b>
	<b>8.2 PROSTŘEDKY EDUKACE.....</b>	<b>28</b>
	<b>8.3 CÍLE VÝCHOVY .....</b>	<b>28</b>
	<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>29</b>
<b>9</b>	<b>NAVRHOVANÝ ČTYŘLETÝ CYKLUS PROGRAMŮ PŘÍPRAVY OBČANŮ K OBRANĚ STÁTU PRO SŠ .....</b>	<b>29</b>
	<b>9.1 1. ROČNÍK.....</b>	<b>32</b>
	<b>9.2 2. ROČNÍK.....</b>	<b>37</b>
	<b>9.3 3. ROČNÍK.....</b>	<b>41</b>
	<b>9.4 4. ROČNÍK.....</b>	<b>51</b>
<b>10</b>	<b>DISKUSE .....</b>	<b>54</b>
<b>11</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>57</b>
<b>12</b>	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>58</b>



## Seznam zkratk a symbolů

AČR	Armáda české republiky
ČSSR	Československá socialistická republika
ČR	Česká republika
HS	hasičská stanice
HZS	hasičský záchranný sbor
IZS	integrovaný záchranný systém
KPR	kurz první pomoci
NATO	Severoatlantická aliance (North Atlantic Treaty Organization)
PC	personal computer
PC CHV	posádkové cvičiště chemického vojska
POKOS	příprava občanů k obraně státu
SŠ	střední škola
TTD	technicko taktická data

# 1 Úvod

V této bakalářské práci se zabývám programem přípravy občanů k obraně státu (dále jen POKOS) a to jak z hlediska historického, což jest branná výchova, tak současného modelu přípravy občanů k obraně státu. Toto téma jsem si zvolil pro to, protože podle mého názoru současný model přípravy občanů k obraně státu (POKOS) je pouze zaměřen na ukázkou techniky, materiálu a výcviku vojáků a z mých poznatků, které jsem během bakalářské práce nabyl vyplynulo, že neexistuje žádný zpracovaný koncepční výukový materiál, který by nastavil fungování POKOS ve vzdělání žáků na všech typech škol. V této bakalářské práci je rozpracovaný ucelený čtyřfázový program výchovně vzdělávacích kurzů zaměřených na přípravu občanů k obraně státu (POKOS) pro Střední školu Kateřinky – Liberec, s.r.o. (SŠ), obor: Záchranář – bezpečnostní právní činnost. Tento navrhovaný model je již vyzkoušený a prověřený, vymyslel jsem ho a aplikoval do praxe. Cílem tohoto mého programu je pomocí outdoorových, zážitkových aktivit připravit studenty na středoškolský život, systematicky je provést jednotlivými ročníky, kde navazujícím programem je 3denní intenzivní vojenský program ve třetím ročníku. Podrobně rozpracovaný vojenský program pro třetí ročník je součástí této bakalářské práce. V tomto navrhovaném programu je hlavním konceptem zkušenostní učení realizované s využitím outdoorových a zážitkových programových prostředků. Každý ze studentů si vše řádně vyzkouší a zjistí své fyzické limity a svoji psychickou odolnost. Všechny čtyři fáze tohoto programu jsou využitelné na jakékoli střední škole v České republice. Třetí vojenská fáze tohoto programu je připravená speciálně pro Střední školu Kateřinky – Liberec, s.r.o. (SŠ), obor: Záchranář – bezpečnostní právní činnost, protože jsou v ní zahrnuty programy, které jsou specifické pro tento obor.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 2 Vznik a vývoj brannosti a branné výchovy v ČSSR

Česká země zaujímá ve střední Evropě z politického a vojenského hlediska velmi exponovanou polohu. Je odedávna nazývána „křižovatkou Evropy“. V důsledku toho musel náš lid, aby si zabezpečil nezávislost, svádět s vnějšími – zahraničními nepřáteli, kteří nás obklopovali, nesčetné boje. Svoboda lidu byla taky nesčetněkrát ohrožena i ze strany vnitřního – třídního, který omezoval, potlačoval a snažil se zlikvidovat jeho sociální práva. Lid si tedy zvykl bojovat a naučil se vítězit. Z jeho tužeb a snah o národní a sociální svébytnosti, nezávislosti a svobodě vykristalizovala postupně v průběhu našich dějin spontánní i organizovaná lidová vůle a síla proti všem formám násilí, utlačování, poroby – lidová brannost, která byla jedním z činitelů, že náš národ v průběhu dějin nejdnou opuštěn a zrazen ale natrvalo nepodlehł přesile. (Pavlík, 1981, s. 36). Prvním nejvýraznějším projevem české lidové brannosti bylo husitské revoluční hnutí. Husitské tradice se staly mocnou silou v dalších osvobozovacích bojích českého lidu. (Pavlík, 1981, s. 36). Na husitství navazovalo národní obrození, v jehož procesu narůstaly opoziční tendence proti absolutistickému režimu, germanizaci a proti potlačování národního hnutí. Docházelo k politickému radikalismu, který vyvrcholil povstáním pražského lidu v roce 1848. V němž ožili bojové tradice, a lid opět dokázal, že je odhodlán o svoje práva bojovat se zbraní v ruce. Za první formu veřejné branné výchovy můžeme považovat sokolské hnutí dr. Miroslava Tyrše. Dr. Tyrš dospěl k názoru, že český národ nezávislost bez boje nedosáhne. Proto se sokolská tělovýchova zaměřovala na bojové vlastenecké poslání, jejím cílem bylo připravit český národ k boji proti nenáviděné habsburské monarchii. (Pavlík, 1981, s. 36). V této době se také začaly objevovat první formy branné výchovy ve školách. V roce 1920 vznikla předvojenské příprava, kterou především zabezpečovaly polovojenské organizace (Národní gardy, Československá obec střelecká, Československý národní střelecký svaz a Akademické legie), které v úzkém kontaktu s armádou vyvíjely činnost přímo na základě branného zákona. (Pavlík, 1981, s. 37). Svými specifickými prostředky a formami se jí zabývaly také organizace tělovýchovné, turistické a skautské (Sokol, Orel, Svaz Junáků – skautů, Dělnické tělovýchovné jednoty), organizace rozvíjející technické činnosti (Aeroklub ČSR, Autoklub ČSR, Svaz československých pilotů) a další organizace, mající vztah k československé armádě (Československá obec legionářská, Svaz československého důstojnictva), (Pavlík, 1981, s. 37). V roce 1937 byl schválen zákon č. 184 o branné

výchově. Podle tohoto zákona bylo účelem branné výchovy pěstovat v obyvatelstvu podle jeho věku, vzdělání a povolání mravní vlastnosti, tělesnou zdatnost, znalosti a dovednosti, jichž je třeba k obraně státu. Branné výchově podléhali všichni občané republiky bez rozdílu pohlaví, a to ode dne, kdy začala jejich školní docházka, až do roku, kdy dosáhli třiceti let (Pavlík, 1981, s. 39). Ke skutečné realizaci zákona ale již nedošlo, neboť mnichovský diktát z 15. března 1939 znamenaly konec jakékoli péče o brannost českého lidu. Další etapa branné výchovy se začala uskutečňovat až v roce 1945, kdy došlo k ustanovení celostátní branné organizace – Svazu brannosti, v němž se sloučily spolky, které vyvíjeli činnost před 2. světovou válkou. V roce 1951 byl schválen zákon č. 92 Sb. O branné výchově, v tomto zákoně byla ustanovena nová integrovaná branná organizace – Svaz pro spolupráci s armádou. (Pavlík, 1981, s. 42). V roce 1971 došlo k vytvoření jednotného systému branné výchovy obyvatelstva ČSSR, ve kterém se stanovilo, že každý československý občan musí cítit vysokou odpovědnost za osud naší vlasti a měl by být neustále připraven postavit se na její obranu a obětavě bojovat za její svobodu a nezávislost (Pavlík, 1981, s. 42). Na základě tohoto systému byl v roce 1973 schválen zákon č. 73 Sb. O branné výchově. Podstatu branné výchovy tvoří příprava na válku, tato příprava se pak adekvátně odráží na jejich cílech, obsahu, metodách a organizačních formách, jimiž se realizuje (Pavlík, 1981, s. 45).

### **3 Systém branné výchovy v ČSSR**

Dle Pavlíka byla branná výchova dlouhodobý z hlediska jednotlivce celoživotní, formativní proces, který se vyznačoval složitou strukturou dílčích cílů, rozmanitých obsahů a metod. Z toho vyplývá, že její provádění nelze uskutečňovat jinak než v promyšleném systému úkolů, činností a odpovědnosti (Pavlík, 1981, s. 55). Systém branné výchovy jako každý společenský jev byl historickou kategorií. Byl podmíněn okolnostmi, za nichž vznikl a v nichž se vyvíjel. Historický přístup k systému branné výchovy umožňoval proniknout k jeho podstatě, pochopit tendence, které se v něm prosazovaly a předvíдалy jeho další vývoj (Pavlík, 1981, s. 55). Systém branné výchovy měl svoji určitou strukturu a organizaci. Strukturou systému se rozumí uspořádání vztahů mezi jednotlivými subjekty a je dána odpovědností státních orgánů a společenských organizací za řízení a provádění branné výchovy a tím, že systém branné výchovy je podsystémem branného systému našeho státu. Organizací systému se rozumí uspořádáním funkcí, který byl dán souborem činností, které plnily jeho jednotlivé články. Příslušné činnosti stanovila, usnesení a zákon č. 73 Sb. O branné výchově, který vnesl

do systému právní jistoty, závazně stanovil úkoly při zabezpečování a uskutečňování branné výchovy. Zákon o branné výchově měl úzké vazby na jiné zákony platné v oblasti obrany našeho státu a promítá se do různých vnitropolitických norem a předpisů, které zabezpečovaly účelné a účinné řízení branné výchovy v příslušných orgánech a organizacích (Pavlík, 1981, s. 55-56). Populaci, na níž se branná výchova vztahovala, označujeme pojmem objekt branné výchovy. Tvořily jí veškeré obyvatelstvo ČSSR, přičemž jde o velmi složitou kategorii, která z hlediska branné výchovy v sobě zahrnovala:

- školní mládež
- brance
- vojenské zálohy
- ostatní obyvatelstvo (Pavlík, 1981, s. 56)

Branná výchova na školách byla významnou součástí Jednotného systému branné výchovy obyvatelstva ČSSR, který na její výsledky navazuje v zájmové branné činnosti, v přípravě branců, v branné přípravě záloh a v přípravě obyvatelstva k civilní obraně. Ona sama jako první stupeň tohoto systému tvořila věkově strukturovaný celek, jenž zahrnoval mateřské školy, základní školy, střední školy a vysoké školy. Diferencoval se podle profesionálního zaměření škol, předpokládaného společenského zařazení žáků. (Černoch, 1988, s. 249–250). Branné vzdělání získávala školní mládež především prostřednictvím branného vyučování. V branném vyučování se spojovaly prvky, působící ve škole a v mimoškolním životě, do specializované soustavy branných znalostí a činností, které patřily k předpokladům vlastenectví a branné aktivity občanů (Pavlík, 1981, s. 57). Mateřské školy zabezpečovaly celým svým systémem, a zejména pak specifickými prostředky branné výchovy splnění jejího cíle: „Připravovat děti na činnost v situacích, kdy bylo ohroženo jejich zdraví a život, a současně vytvářet předpoklady, na něž bude možno úspěšně navazovat v pozdějších etapách výchovy k brannosti“. (Černoch, 1988, s. 257). V branném výchovném procesu na 1. stupni základní školy se směřovalo k utváření branného vědomí žáků, jejich lásky k vlasti, kladnému vztahu k její obraně a dalších osobnostních kvalit. Žáci si osvojovaly elementární branné vědomosti, dovednost a návyky nezbytné k jednání v branných situacích, aby se dovedli chránit v případě potřeby před účinky zbraní hromadného ničení. Zároveň se podněcoval jejich zájem o přiměřenou brannou aktivitu ve škole i mimo ni. (Černoch, 1988, s. 313). Branné vzdělávání branců navazovalo na povinnou a zájmovou školní a mimoškolní brannou výchovu školní mládeže a je jejím pokračováním. Tato příprava byla vyvrcholením

přípravy mladého muže na budoucí úlohu vojáka (Pavlík, 1981, s. 57). Na tuto následně navazovala branná příprava záloh, která se zaměřovala na udržení a rozšíření znalostí mužů, kteří si již splnili vojenskou povinnost. Jejím cílem bylo posilovat, případně obnovovat vědomí odpovědnosti záložních vojáků za obranu vlasti a přispívat k trvalé připravenosti záloh na výkon funkcí v rozvinuté armádě, pro něž byli vojáci v době základní vojenské služby připravováni (Pavlík, 1981, s. 57). Dalším navazujícím článkem byla příprava obyvatelstva k civilní obraně, která byla hlavní formou branné výchovy dospělého obyvatelstva. Cílem přípravy obyvatelstva k civilní obraně bylo zabezpečit osvojení vědomostí o účincích zbraní hromadného ničení a prostředky ochrany proti nim, dosáhnout bezpečné znalosti úkonů v praktických opatřeních civilní obrany na pracovištích, v místech trvalého bydlištěm zabezpečit schopnost uplatnit dosavadní návyky v používání prostředků individuální ochrany a vypěstovat odpovědný vztah občanů k opatřením civilní ochrany. (Pavlík, 1981, s. 58).

#### **4 Příprava občanů k obraně státu v současnosti**

V minulosti bylo toto téma řešeno brannou výchovou, o které se zmiňuji v předcházející kapitole, v současné době je toto téma řešeno v rámci přípravy občanů k obraně státu (POKOS). Toto téma se věnuje pouze vojenským aspektům přípravy občanů k obraně. Hlavním cílem tohoto programu je zprostředkovat interaktivní setkání s příslušníky Armády České republiky a vhodnou formou vysvětlit žákům a studentům skutečnosti, které souvisejí s obranou státu, historií a tradicemi naší armády a jejím zapojením do řešení krizových situací vojenského i nevojenského charakteru. Ukázky a prezentace se odehrávají přímo v prostorách škol a díky své jedinečnosti zvyšují emocionální prožitek žáků a studentů. V jejich průběhu vojáci představují Armádu České republiky a její poslání a na základě osobních zkušeností osvětlují působení armády v zahraničních operacích a misích. Žáci a studenti si také mohou prohlédnout a vyzkoušet vojenskou výzbroj a výstroj, k vidění jsou zajímavé a praktické ukázky vojenských policistů, chemiků, zdravotníků, kynologů či jiných odborností. Na základních školách je program určen především žákům druhého stupně (Gernát, 2018, s. 10). Ministerstvo obrany podporuje vzdělávací a výchovný proces v oblasti přípravy občanů k obraně státu také prováděním akcí pro širokou veřejnost. Vojákyňe a vojáci Armády České republiky se zúčastňují akcí pořádaných buď Ministerstvem obrany (například Den válečných veteránů a dny otevřených dveří vojenských útvarů a zařízení), nebo akcí organizovaných jinými subjekty. Například v působnosti úřadů územní samosprávy se pořádají dny dětí,

jednotlivé prvky integrovaného záchranného systému organizují dny integrovaného záchranného systému, často se konají kupříkladu dopravně-bezpečnostní dny (Gernát, 2018, s. 11). Příprava občanů k obraně státu (POKOS) je program zaměřený na aktivity dětí a mládeže. Jeho cílem je zajistit informovanost o zásadách, povinnostech a odpovědnosti občanů za obranu vlasti, napomáhání při získávání speciálních znalostí, dovedností a návyků týkajících se branně-bezpečnostní problematiky, upevňování mravních a morálních vlastností potřebných k obraně státu a zajištění podpory mimoškolních aktivit spojených s branností. Program se realizuje prostřednictvím projektů organizací, které slouží ke sdílení informací, besed, přednášek, seminářů, praktických cvičení, výstav, tematických a projektových dnů, výtvarných, herních a soutěžních aktivit, mimoškolních aktivit spojených s branností a provádění ukázek na téma branné přípravy pro veřejnost. Cílem programu podpora branně-sportovních a technických aktivit obyvatelstva je napomáhat k získávání speciálních a technických dovedností a návyků obyvatelstva, podporovat rozvoj fyzické kondice, sebeovládání, mentálního zdraví, procvičování a ověřovat připravenost obyvatel na krizové situace. Program se realizuje prostřednictvím praktických branně-sportovních a technických cvičení, outdoorových aktivit s branně-sportovním a technickým zaměřením, využitelných při zvládnutí krizových situací vojenského i nevojenského charakteru. Při udělování neinvestičních dotací v programech na podporu implementace vládou schválené Koncepce přípravy občanů k obraně státu koordinuje Ministerstvo obrany, pokud je to žádoucí a možné, svůj postup s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (Gernát, 2018, s. 12). Jedním ze základních předpokladů rozvoje země a zvyšování prosperity obyvatel je zajištění bezpečnosti. Historická zkušenost ukazuje, že státy a občané požívající výhod bezpečného prostředí mají pro svůj rozvoj znatelně lepší podmínky. Naopak země zasažené konflikty trpí kromě nedostatku bezpečnosti také zničenou infrastrukturou, sociálními nejistotami, jistou mírou chudoby, zvýšenou kriminalitou, nezájmem investorů a omezenou hospodářskou činností. V současnosti je bezpečnost vedle zdraví, svobody a uspokojení základních materiálních potřeb vnímána jako nejdůležitější kvalitativní parametr lidského života. Můžeme tedy oprávněně konstatovat, že bezpečnost, svoboda a prosperita jsou spojenými nádobami. Česká republika zajišťuje svou bezpečnost prosazováním svých bezpečnostních zájmů. Mezi životní bezpečnostní zájmy České republiky patří zajištění suverenity, územní celistvosti a politické nezávislosti naší země a zachování všech náležitostí demokratického právního státu, včetně záruky a ochrany základních lidských práv

a občanských svobod obyvatel. Ochrana životních zájmů státu a jeho občanů je základní povinností vlády i všech orgánů veřejné správy. Pro jejich zajištění a obranu je Česká republika připravena využít všech legitimních přístupů a použít všechny dostupné prostředky. Česká republika klade důraz na předcházení ozbrojeným konfliktům a řešení bezpečnostních výzev diplomatickými, politickými a dalšími nenásilnými prostředky. Pokud selže prevence a úsilí o mírové řešení krizových situací, Česká republika se připojí k donucovacím prostředkům v souladu se závazky v rámci Severoatlantické aliance a Evropské unie a s principy Charty Organizace spojených národů (Gernát, 2018, s. 17).

## **5 Vývojová specifika vybrané cílové skupiny**

Ve své práci navrhuji program výchovně vzdělávacích kurzů pro studenty 1. – 4. ročníku Střední školy Kateřinky – Liberec, s.r.o., obor: Záchranář – bezpečnostní právní činnost. V této cílové skupině se jedná o přechodnou dobu mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje jednu dekádu života, od 10 do 20 let. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech a to: somatické, psychické i sociální. Mnohé změny jsou primárně podmíněny biologicky, ale vždy je výrazně ovlivňují psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci. Průběh dospívání je závislý na konkrétních kulturních a společenských podmínkách, z nichž vyplývají požadavky a očekávání společnosti ve vztahu k dospívajícím. (Vágnerová, 2012, s. 367). Dospívání představuje specifickou životní etapu, která má svoje typické znaky v rámci životního cyklu a svůj objektivní a subjektivní význam. Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity. (Vágnerová, 2012, s. 367).

Období dospívání je účelné rozdělit na dvě fáze

Raná adolescence – označována jako pubescence, zahrnuje prvních 5 let dospívání, přibližně 11. – 15. rok, s určitou individuální variabilitou. Nejnápadnější změnou je tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozráváním, tj. pubertou (Vágnerová, 2012, s. 369).

Pozdní adolescence – zahrnuje dalších pět let života, trvá přibližně od 15 do 20 let, s určitou individuální variabilitou, zejména v oblasti psychické a sociální. Pozdní adolescence je především dobou komplexnější psychosociální proměny, mění se osobnost dospívajícího i jeho společenské pozice. (Vágnerová, 2012, s. 370).



Pro naši vybranou cílovou skupinu pozdní adolescence se podrobněji zaměříme na tuto skupinu. Druhá fáze dospívání je zaměřena na hledání a rozvoj vlastní identity, která by byla subjektivně přijatelná a alespoň částečně odpovídala představám adolescenta. To se projevuje větší snahou o sebepoznání, které se uskutečňuje v rámci vrstevnické skupiny, poskytující možnost základního sebe vymezení. (Vágnerová, 2012, s. 371).

### **Typické znaky způsobu myšlení dospívajících**

Dospívající připouštějí variabilitu různých možností. Tento způsob uvažování přispívá k rozšíření a obohacení úvah. Lze jej chápat i jako předpoklad k lepšímu pochopení různorodosti názoru jiných lidí, případně různých teorií. (Vágnerová, 2012, s. 381),

Dospívající dovedou uvažovat systematictěji. Mění způsob manipulace s informacemi, starší adolescenti uvažují o různých alternativách již v rámci interpretace problému. Jsou schopni si stanovit nějakou hypotézu a postupnými kroky ji vyloučit nebo potvrdit. (Vágnerová, 201, s. 381).

Myšlení na této úrovni směřuje od možného k reálnému (Vágnerová, 2012, s. 382). Dospívající dovedou experimentovat s vlastními úvahami, dovedou je kombinovat a propojovat, jejich myšlení je flexibilnější. Experimentace s novou schopností představuje standartní prostředek jejího dalšího rozvoje (Vágnerová, 2012, s. 382). V průběhu adolescence, zejména v druhé polovině tohoto období, dochází k další diferenciaci kognitivních schopností. Jednotliví adolescenti mohou preferovat různé způsoby uvažování a nemusí je ani stejně účinně používat (Vágnerová, 2012, s. 382). Jedná se o: Jedinci s převahou analytických schopností se uplatňují především ve školních pracích, resp. Ve studiu. V profesní oblasti či v běžném životě však nemusí být vždycky úspěšní, pokud nemají přijatelnou sociální inteligenci, nedovedou svoje znalosti a schopnosti uplatnit (Vágnerová, 2021, s. 382).

Jedinci s převahou praktické, sociální inteligence bývají úspěšní v běžném životě, při řešení běžných problémů, ve vztazích s lidmi bývají empatictí a úspěšně zvládají své emoce. Bývají oblíbení, pozitivně akceptováni, jsou často i spokojení, protože mají dost přátel. Jejich myšlení v běžných, každodenních situacích nemusí být tak systematické a striktně logické (Vágnerová, 2012, s. 382).

## **Hlavní psychologické charakteristiky období dospívání**

Emoční instabilita, časté a nápadné změny nálad, zejména směrem k negativním rozladám, impulzivita jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí a postojů skutečně dospívání často doprovázejí. Obtíže při koncentraci pozornosti spojené s emoční nestálostí ztěžují soustavné učení a nezřídka dochází k výkyvům ve školním prospěchu, na který je právě nyní kladen zvýšený důraz. Navíc k tomu přistupuje zvýšená unavitelnost, střídání ochablosti a apatičnosti s krátkými fázemi vystupňované aktivity. Tento stav mohou doprovázet rovněž drobné neurovegetativní poruchy, zhoršení spánku nebo poruchy chuti k jídlu. Mnozí dospívající jako by sami nerozuměli těmto svým projevům – úzkostlivě pozorují své niterné stavy a stále více přemýšlejí o svých vnitřních konfliktech, utíkají se do svého soukromého citového světa nebo do vystupňovaného denního snění, které je odvádí ještě dále od reality (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 147). I když období dospívání není náhlým a přesně odděleným úsekem života, ale navazuje ve všem na předcházející fáze a přechází opět plynule do dospělosti, přece jen je úsilí o integraci rolí minulých a do budoucna předjímaných ve vlastní individuální osobnost mnohem intenzivnější. Odtud pak plynou i zásady pro vychovatele, který má na jedné straně vést dospívající jedince k postupnému optimálnímu zařazení do společnosti a do světa práce a na druhé straně mu má ponechávat plný prostor pro rozvoj všech jeho osobních předpokladů a sklonů – a tak umožnit naplnění jeho života (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 148).

Hlavní vývojový úkol adolescenta je vytvořit si pocit vlastní identity, přijmout normy společnosti, vytvořit si vědomí vlastní hodnoty, přijmout za své morální principy dané společnosti, postupně se stát nezávislými na rodičovské autoritě a vytvářet heterosexuální vztahy. Adolescent se tak postupně stává osobností, získává charakteristické vzorce myšlení, emocí a chování, které ovlivňují jeho interakce s prostředím (Šimičková – Čížková, 2005, s. 111).

Celé období dospívání je vlastně střetem vnějších tlaků emancipovat se od rodiny a pokračující závislosti na rodičích. Tyto dvojí rozdílné motivy vyvolávají konfliktní a váhavé chování adolescenta. Zkouší být dospělým, má sílu, je velký, má mnoho dovedností dospělých, ale aby získal skutečný status dospělého, musí si osvojit jeho psychologické charakteristiky. Nezávislost a autonomie jsou dvě nejdůležitější z těchto charakteristik. Nezávislost je dána vlastním rozhodnutím, které činnosti si zvolím z širokého repertoáru možností. Co si koupím, co budu jíst, kde budu spát, co si obléknu, jsou ty nejzákladnější, které v počátku určují míru nezávislosti. Chování rodičů, učitelů

a jiných dospělých vůči mladistvému je další faktor utvářející nezávislost. Nekonzistentní reagování rodičů vůči dospívajícímu jedinci oslabuje vytváření autonomního chování. Intenzita adolescentních konfliktů mezi nezávislostí a závislostí a snadnost rozhodování směrem k nezávislosti je také ovlivněna předchozími i současnými vztahy v rodině. Rodiče, kteří podněcují růst autonomie, tedy ti, kteří dovolí svému dospívajícímu dítěti být sám sebou a odpovídat si za své chování, ale zároveň se zajímají o některá jeho rozhodnutí a jejich důsledky, je pravděpodobné, že tito rodiče podnítlí jak jeho odpovědnost, tak i nezávislost. Naopak autoritativní rodiče, kteří mají tendenci potlačovat získávání nezávislých odpovědí u svých dětí tím, že podněcují jejich schopnosti být samostatnými v rozhodování, potlačují vývoj nezávislosti a autonomie (Šimíčková – Čížková, 2005, s. 113).

## **6 Outdoorová pedagogika**

„Outdoor“ je slovo anglického původu. Přesný překlad je „venku, venkovní, v přírodě“. Outdoorové aktivity jsou tedy veškeré činnosti odehrávající se ve venkovním prostředí. V dnešní době se však užívá širší pojetí a v rámci firemního vzdělávání tak outdoorové aktivity chápeme jako všechny činnosti, které probíhají mimo pracoviště. „Prostředím pro outdoorové programy není jen příroda, ale vše, co se vymyká pracovnímu prostředí i učebny. Takto šířeji chápané outdoorové programy mohou být pojaty jako divadelní představení, kamenosochařská dílna a podobně.“ (Hroník, 2007, s. 207).

V dnešní době slouží zejména k označení pohybu v přírodě, a to především jako způsob trávení volného času. V české terminologii užívané v souvislosti se zážitkovou pedagogikou je někdy nahrazován pojmem zážitkový trénink. Počeštěný výraz outdoorové aktivity (z anglického Outdoor activities) je obecné označení pro okruh činností, které v sobě zahrnují turistiku, sporty v přírodě, hry i různá cvičení. K nim radíme především činnosti, které konáme vlastní silou (eventuálně za pomoci speciálního vybavení a které jsou spjaty se šetrným využíváním přírodních překážek). Tyto aktivity nejsou samoúčelné, jsou využívány jako prostředek a výzva pro jednotlivce i malé skupiny. Pokud u nich aplikujeme odpovídající metody a přístupy, skýtají výchovný potenciál využitelný k rozvoji osobnosti (Mikoška, 2006).

### **Základní pojmy outdoorové pedagogiky dle Neumana**

*Prožitek* – je tím silnější, čím více vlastního úsilí vložíme do jeho získání, mohli bychom říct, že má být skutečně „odpracovaný“, a ne naservírovaný v úhledném balíčku

komerčních činností. Vzniká z určitého napětí mezi začátkem aktivity (zadáním) a jejím provedením (splnění úkolu). Za pomoci správně vedené reflexe se přetváří ve zkušenosti, kterou můžeme využít v dalším životě.

*Dobrodružství* – do dobrodružné situace vstupujeme ze svobodné volby, s motivací tuto situaci zvládnout. Situace je charakterizována nejistotou v tom, jak skončí. Existuje více řešení, v nichž se opíráme nejen o vlastní síly, ale i o spolupráci s dalším i členy skupiny. Silný formativní účinek se přisuzuje tzv. Meznímu dobrodružství (peak adventure). Tuto skutečnost si musíme uvědomovat zvláště při přípravě programů a vždy hledat optimální míru působení dobrodružných situací na účastníky.

*Riziko* – spojujeme se ztrátou něčeho cenného, víme, že existuje reálné i zdánlivé riziko (vnímané silnější účastníky než organizátory), rizika mohou být tělesná, duševní (emocionální, intelektuální), sociální i finanční. Podle úrovně rizikových činností hovoříme o nízkém, středním a vysokém riziku. V programech aktivit v přírodě se snažíme vždy pracovat co nejvíce s rizikem zdánlivým. Snažíme se o to, aby reálné nebezpečí bylo co nejmenší, nejlépe nulové. Minimalizací subjektivních příčin nebezpečí maximálně omezujeme působení objektivních faktorů nebezpečí.

*Strach* – funguje jako jeden z mechanismů pro zachování života, je doprovázen stresem, který mobilizuje různé funkce organismu. Je to emocionální stav různé úrovně a může podle vhodného začlenění do programu působit mobilizujícím směrem nebo demobilizačně. Nedostatek strachu se podílí na ztrátě pudu sebezáchovy a může dojít k hazardu (Neuman, 2000, s. 14–15).

## **6.1 Odborné směry outdoorové pedagogiky dle Neumana**

*Rekreace v přírodě (outdoor recreation)* – jakákoli aktivita v přírodě, od práce na zahrádce, procházek, táboření, pikniků až po jízdy terénním autem po poušti. Vztahuje se k volnému času, odpočinku, zábavě.

*Výchova v přírodě (outdoor education)* – využívá především aktivity v přírodním prostředí zaměřené na přípravu pro život v přírodě. Dále hledá způsoby, jak převést učební a výchovné postupy do přírody, jak získat více znalostí o přírodě a vztahu lidí k přírodě. Zároveň využívá aktivit v přírodě k rozvoji osobnosti.

*Výchova dobrodružstvím (adventure education)* – předpokládá společné řešení problémových situací (dobrodružně orientovaných úkolů) ve skupině a překonávání výzev jednotlivcem. Dynamické procesy mezi členy skupiny i překonávání vlastních

hranic jedinců slouží k osobnostnímu růstu a rozvoji. Postupy dobrodružné výchovy nemusí být svázány jen s aktivitami v přírodě.

*Výchova výzvou (challenge education)* – představuje snahu o širší koncepci, zdůrazňující výzvoy charakter aktivit v přírodě i jiných činností spojených s rozvíjením schopností a dovedností člověka. Koncepce se snaží postihnout aplikace výzvoych situací pro všechny skupiny populace, včetně zdravotně postižených občanů.

*Výchova zkušeností a prožitkem (experiential education, Eriebnispädagogik)* – tvoří protipól teoretickým přístupům, teoretické výchově a učení. Preferuje vlastní zážitky a zkušenosti, které se většinou vytvářejí v prožitkově bohatém prostředí i netradičními metodami. Tento přístup úzce navazuje na učení Jana Amose Komenského a později je spojován se jmény John Dewey a Kurt Hahn.

*Ekologická výchova (environmental education)* – obecně se zabývá vztahy mezi člověkem a životním prostorem na Zemi. V užším pojetí je zaměřena na vytváření zájmu o poznávání přírody a její ochranu a využívání her s ekologickou tematikou (eko hry) (Neuman, 2000, s. 13).

## **6.2 Typy programů outdoorové pedagogiky**

*Programy zaměřené na relaxaci, odpočinek, zábavu* – pro tento typ programů se využívá celá paleta aktivit v přírodě vedoucí k získání nových pocitů, radostného napětí a zájmu o jejich další provádění. V těchto programech neklademe velké nároky na promyšlenou koncepci programové nabídky. Reflexe není nezbytná.

*Sportovně orientované programy* – mnoho aktivit v přírodě se provádí formou sportovních disciplín nebo jich využívá jako tréninkových prostředků. Typickým rysem je soutěživost, snaha dosáhnout co nejlepšího výkonu. V některých případech se preferuje správné technické provádění vybraných činností. Reflexe a hodnocení se obvykle konají nad filmovým záznamem a srovnáváním s modelovým provedením nebo výkony jiných sportovců.

*Výchovné aplikace aktivit v přírodě* – účastníci akcí se chtějí dozvědět prostřednictvím aktivit něco o sobě a o svých postojích k ostatním členům skupiny. Usiluje se o to, aby začali přemýšlet jiným, novým způsobem. Program akce by měl podnítit nové nápady, kde by se měly měnit i postoje účastníků. Taková to koncepce vyžaduje přesné zaměření programu, připravený instruktorský sbor, promyšlenou skladbu programových bloků a připravenou koncepci zpětného hodnocení, reflexe.

*Rozvojové programy (development programs)* – tyto programy jsou zaměřeny na rozvinutí vůdčích schopností, tvůrčího řešení a zvládnání krizových situací. Programy procvičují potřebné dovednosti a schopnosti s využitím simulovaných situací, korigují se chyby, zlepšuje komunikace a povzbuzuje tvůrčí řešení. Program musí být detailně promyšlen v obsahu i čase. Při reflexi usilujeme o propojení simulované činnosti s transferem do života, do praxe účastníků. Instruktoři musí být zkušení profesionálové. Výsledky takových programů mají být přenosné do manažerské práce v různých úrovních řízení.

*Terapeutický program* – použitá cvičení slouží jako prostředky léčby a nápravy. Program je zacílen na změnu chování a návyků účastníků. Organizátoři se snaží o to, aby účastníci změnilí životní styl, často je důležité povzbudit sebevědomí a schopnosti překonávat obtíže. Program musí být tvořen společně s odborníky pro určitou poruchu či nedostatečnost. Výběr aktivit, úvod a hodnocení jednotlivých úkolů i celé akce jsou velmi citlivou záležitostí, proto musí být program zabezpečen zkušenými vedoucími, lékaři a terapeuty (Neuman, 2000, s. 34–35).

## **7 Zážitková pedagogika**

Podstatou zážitkové pedagogiky je transformace zážitku prostřednictvím reflexe do podoby v praxi využitelné zkušenosti.

Pelánek uvádí, že „zážitková pedagogika využívá učení prostřednictvím zážitku a prožitku, učení na základě vlastní zkušenosti. Záměrně vyvolává situace vedoucí k získání zážitků, posléze vybízí k introspektivnímu zkoumání vlastních pocitů, postojů, zkušeností a možných poučení. Hlavní rozdíl mezi „rekreačním“ zážitkem a „pedagogickým“ zážitkem tkví právě v této zpětné vazbě.“ (Pelánek, 2008, s. 2)

Přínosem pro skupiny, které spojují svůj program s náročnějším pobytem v přírodě, je výchova prožitkem nebo zážitkem, výchova výzvou či další možná označení (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2011, s. 177).

Prožitek pokládáme za emocionálně zabarvenou evidenci minulého, přítomného i očekávaného, je charakteristický svou bezprostředností. Stejně jako prožívání je výrazně závislý na specifikách člověka, který jej prožívá. Proto mohou prožitky působit pouze individuálně, bez ohledu na to, zda jsou plánované. Nikdy nejsou stejné, nenajdeme dvě osoby prožívající totožné, i když situační kontext zůstává stejný. Navozený prožitek se odlišuje od standartních zážitků běžného dne (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2011, s. 177). Výchovné postupy založené na prožitku, zkušenosti představují široký proud

nových nebo znovuobjevených metod výchovy ve volném čase. Opírají se o intenzivní zážitky a prožitky získané aktivní účastí v programu, zahrnující obvykle náročné fyzické činnosti spojené s určitou mírou (navozeného a kontrolovaného) rizika. Jsou zaměřeny na rozvoj sebepoznání, sociálních vztahů. Kromě fyzického výkonu obvykle zahrnují i sebereflexi, reflexi sociálních vztahů, přivádějí k lepšímu poznání sebe samého i svého místa ve skupině, vlastních dosud utajených schopností a odbourávání nejrůznějších bariér, budují psychickou odolnost, sebevědomí a sebedůvěru (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2011, s. 177).

## **7.1 Principy zážitkové pedagogiky**

Pedagogika zážitku vytváří možnosti získávat v prostředí chudém na podněty opět bezprostřední zkušenosti. Tyto zkušenosti jsou úplné, zahrnují emocionální i racionální aspekty, právě tak jako aktivní volnost v jednání. Získané zkušenosti nejsou odtrženy od životní reality, nýbrž mají konkrétní všední vztah, postavení tohoto poměru představuje důležité měřítko zážitkově pedagogických pracovních postupů. K důležitým znakům zpracování zkušeností patří návaznost na dřívější zážitky. Získaná zkušenost je zachycena nejen zevně a objektivně, nýbrž může být jedincem zvnitřněna a prohloubena, což vytváří předpoklad pro trvalý vliv zážitků. Získané zkušenosti mají charakter vážnosti, to znamená, že požadavky na individuum jsou skutečné, protože situace vyžadují rozhodnutí a bezprostřední jednání a neposkytují možnost se situace zbavit. Formy pedagogiky zážitku vytvářejí příznivé předpoklady učení sociálního chování, a sice tím, že skupinové konflikty jsou rychle patrné, ale také mohou být v brzku pochopeny a bezprostředně zdolány.

Pedagogika zážitku umožňuje rozšíření obzoru kontrastními zkušenostmi daleko od všedního života (avšak se všedním vztahem), srovnáním sebe samého se skupinou, stejně jako se zkušenostmi s řešením konfliktů.

Zážitkově pedagogické činnosti umožňují osobní rozvoj získáním hraničních zkušeností. K tomu náleží střetnutí s vlastní tělesnou schránkou, reflexe obvykle používaných vzorů rolí a způsobů chování, stejně jako vypořádání se s ostatními než známými formami života.

K závažným základním principům práce se řadí: zdůraznění jednání a přímé zkušenosti proti jenom mluvení, aktivace potřeb člověka a pomoc při jejich naplnění, umožnění nových vztahů mezi účastníky a vedoucími.

Pedagogika zážitku může být jednoznačně ohraničena od nabídky pravých extrémních dobrodružství následujícími znaky:

- demokratická spolupráce zúčastněných místo principu rozkazu – poslušnost
- učení se na důsledcích vlastního jednání místo postoupení odpovědnosti hierarchickým strukturám
- zřeknutí se předstíraných obrazů světa ve prospěch dopracování se vlastních, společenských a individuálních názorových struktur
- společné překonávání úkolů místo principu konkurence a soutěživosti. (Vážanský, 1994, s. 27–28).

## 7.2 Zkušenost a zkušenostní učení

U zkušenostního učení není cílem jen pouhé osvojování vědomostí a dovedností, ale jde hlavně o přenos výsledků učení do normální a pracovního života. Jde tu o maximální využití zkušeností v každodenních činnostech. Používání získaných vědomostí se hodí pro kvalitní zdroj poznání.

Jednou z nejrozšířenějších teorií je Kolbův cyklus učení. Autorem je **Davis Allen Kolb**, který vyznává názor, že je učení proces, při kterém jsou znalosti tvořeny zkušenostmi. Kolbův cyklus vychází z lidského poznávání, který pochází z vlastních nepřenositelných zážitků a tím se právě zvyšuje zapamatovatelnost nových poznatků. Cyklus schematicky popisuje čtyři fáze procesu učení, které jsou konkrétní zkušenosti – pozorování, přemýšlení a reflexe – abstraktní představa, vytvoření pojmu a aktivního experimentování, testování bývají vyjádřeny mnoho modifikacemi, jejichž základem je vždy cyklus (či nekonečná spirála) dvou až pěti fází, každá jednotlivá fáze funguje jako motivace pro následující. Učení může začít v kterékoli z fází, a tak by měl být skutečně chápán jako kontinuální spirála. (Činčera, 2011)

Kolbův cyklus vychází z lidského poznávání, které pochází z vlastních nepřenositelných zážitků a tím se právě zvyšuje zapamatovatelnost nových poznatků. Cyklus schematicky popisuje čtyři fáze procesu učení. Rozdělené na dvě odlišné dimenze, a to konkrétní zkušenost/zobecnění a ohlédnutí/aktivní zkoušení. Obě dimenze znázorňují dva protichůdně směry. Nejčastěji bývá uváděný čtyřstupňový cyklus, který obsahuje následující fáze.



## **Jednotlivé fáze Kolbova cyklu učení**

### **1. fáze – Konkrétní zkušenost**

Tato fáze vychází ze stávajících zkušeností každého z členů, kteří jsou zapojeni do společného úkolu. Dále ze způsobu zapojení, (např. motivací, výkladem pravidel, nebo reakcí na dotazy) a samotné realizaci aktivity. Rozeznáváme dva typy prožívání zkušeností:

Pasivní: očekáváme, až se nám zkušenost v průběhu aktivity sama nabídne.

Aktivní: v průběhu aktivit, všemožně vyhledáváme zkušenosti.

Typická otázka: „Co je tam?“

### **2. fáze – Pozorování, přemýšlení a reflexe**

V této fázi dochází k zpětnému připomenutí klíčových momentů a zhodnocení síly prožitku. Účastníci popisují, jak podle nich konkrétní aktivita proběhla. Při hodnocení se neomezují jen na osobní pocity, jako je spokojenost s průběhem, nebo dosažení cíle. Hlavní pozornost je věnována samotnému procesu řešení. Tato reflexe je proveditelná jak jedincem, tak i skupinou účastníci se aktivity (prožitku).

Typická otázka: „Co to znamená?“

### **3. fáze – Abstraktní představa, vytvoření pojmu**

Vyzdvihujeme důležité body, které měly vliv na průběh aktivity. Hledáme a pojmenováváme, co by bylo vhodné v budoucnu v podobných situacích zopakovat a čemu se naopak vyvarovat. Dá se říct, že si specifikujeme, co jsme se naučili.

Typická otázka: „Co z toho vyplývá?“

### **4. fáze – Aktivní experimentování, testování**

Při této fázi dochází k formulaci plánu změn a jejich aplikování do praxe. Čím přesněji plán změn vytvoříme, tím lehčí pro nás bude aplikování do praxe.

Typická otázka: „Co když?“ „Jak to funguje?“

## **7.3 Reflexe a sebereflexe**

### **Reflexe**

Toto slovo pochází z latinského původu (reflectio) a můžeme jej přeložit jako odraz, odražení, zrcadlení. Pokud jej budeme aplikovat na lidskou psychiku, jedná se zde právě o zrcadlení, zpětné odražení prostřednictvím úvah a uvažování (Hupková, Petlák, 2006, s. 45).

Je to proces zpracování údajů s přihlédnutím k tomu, co se již událo. Učí nás vidět naše

jednání a jeho působení prostřednictvím jednotlivých prožitků a zkušeností – vede nás k tomu, abychom se z nich naučili co nejvíce. Reflexe je příležitostí, jak si v uvolněné atmosféře vyměnit názory s lidmi, kteří mají obdobné prožitky jako my. Reflexe je velice důležitou schopností pedagoga, ale i studenta a každý student by měl být náležitě připraven k jejímu získání. *„Důležitým elementem reflexe je schopnost podívat se zpět na svou minulou činnost, analyzovat ji a objevit ty prvky, které vedou k pozitivnímu vlastnímu růstu. Vlastní zkušenost a činnost obohacuje teoretické vědomosti a činí je používanými. Proces reflexe je vytvářenou dovedností a učitelé by měli být vedeni k jejímu vytváření.“* (Nezvalová, 2000, s. 6-7).

### **Sebereflexe**

Sebereflexe se váže k osobnosti člověka, váže se k jeho nitru (duši), jeho prožívání a samotné existenci. Sebereflexí se zabývá jak psychologie, tak také pedagogika. Sebereflexe je uvědomění si sebe samotného, soudnost, schopnost pravidelně vidět a hodnotit svou osobu i důsledky svého jednání. Vlastně to není nic jiného než komunikace se svým já, vcítění se do sebe sama, sebeuvědomování, sebepoznání, sebehodnocení a sebe přijetí. Mezi reflexí a sebereflexí je úzký vztah, ale není možné je spolu zaměňovat (Hupková, Petlák, 2006, s. 46).

## 8 Podmínky, prostředky edukace a cíle výchovy

### 8.1 Podmínky výchovy

Podmínky výchovy můžeme charakterizovat jako situace, v rámci, kterých se realizuje výchova, ale i jako situace, které usnadňují (či naopak komplikují) výchovnou aktivitu. Podmínky mohou být stabilní, trvají dlouhodobě, ale mohou být i dynamické, rychle se měnící. Organizovaná výchova musí se všemi podmínkami počítat, vychovatel by je měl znát (Dvořáková, 2015, s. 61).

#### **Podmínky výchovy dělíme:**

##### **Biologické, které dělíme na:**

**Vnitřní:** stav organismu, nervové soustavy, zdravotní stav, výška, váha

**Vnější:** třída, tělocvična, hřiště, výcvikový prostor PC CHV

**Psychické:** stav psychických procesů (vnímání, pozornost, paměť, myšlení), psychické vlastnosti (vůle, charakter, temperament, zájmy)

**Sociální makroprostředí:** (politické, ekonomické, uspořádání společnosti)

a mikroprostředí (rodina, spolužáci), (Dvořáková, 2015, s. 64–65).

#### **Podmínky edukace:**

Jedná se o organizační rámec výuky, jde o souhrn organizačních opatření a uspořádání výuky (vzdělání) při realizaci určitého vzdělávacího procesu.

*dělíme je:*

*vnitřní:*

- dosavadní dosažené znalosti a dovednosti edukantů
- motivace edukantů
- věkové zvláštnosti edukantů
- osobnostní charakteristiky edukantů
- další specifika edukantů (zájem, sociální dovednosti)

*vnější:*

- institucionální rámec edukace
- legislativní rámec edukace
- organizační pravidla a řady
- fyzický prostor pro edukaci
- časový rámec (Pospíšil, 2009)

## 8.2 Prostředky edukace

Jejich používáním zefektivňujeme edukaci (vyučování), při vhodném výběru podporují vytváření představ, upevňování vědomostí a návyků.

**Materiální** – předměty které zajišťují, podmiňují a zefektivňují vyučování (didaktické pomůcky), učebnice, média, předměty z reálného prostředí

**Nemateriální** – vyučovací metody, organizační formy, přístup edukuátora, vyučovací styl edukuátora, hodnocení edukace (Pospíšil, 2009).

## 8.3 Cíle výchovy

Vycházíme-li z pojetí výchovy jako záměrného, cílevědomého působení na rozvoj osobnosti, považujeme cíl výchovy za kategorii, která významně určují celý proces i konkrétní průběh výchovy (Dvořáková, 2015, s. 45).

### **Cíle dělíme na:**

**Kognitivní:** jedná se o rozvoj poznání a poznávacích schopností (Dvořáková, 2015, s. 51).

**Afektivní:** jedná se o rozvoj postojů, prožitků, hodnot, přijímání, reagování, oceňování hodnot, integrování hodnot, začleňování hodnot do charakterové struktury osobnosti, postoje, sociální prožitky (Dvořáková, 2015, s. 51).

**Konativní:** jedná se o psychomotorické operace, dovednosti, pohybovou zdatnost, vnímání, zaměřování, řízenou motorickou reakci (Dvořáková, 2015, s. 51).

**Dlouhodobé:** jedná se o cíle, které jsou zaměřeny na delší dobu a vzájemně se doplňují a navazují na sebe (Dvořáková, 2015, s. 51).

**Krátkodobé:** jedná se o cíle, které jsou dány na určité jednotlivé období (Dvořáková, 2015, s. 51).

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

### **9 Navrhovaný čtyřletý cyklus programů Přípravy občanů k obraně státu pro SŠ**

V této praktické části se zaměříme na konkrétní navrhovaný čtyřletý cyklus programů Přípravy občanů k obraně státu, a to konkrétně pro Střední školu Kateřinky – Liberec, s.r.o. (SŠ), obor: Záchranář – bezpečnostní právní činnost. Na tomto navrhovaném 4letém cyklu působím ve funkci instruktora, pouze ve 3. ročníku ve vojenské části, jsem na funkci pozorovatele a pomocníka. Čtyři cykly tohoto navrhovaného programu jsou využitelné pro jakoukoli střední školu v ČR, protože probíhají ve třídě, popřípadě tělocvičně nebo hřišti u školy. Pouze vojenská 3denní část ve 3. ročníku, která je zde zpracována a provedena, je realizována zkušenými vojenskými instruktory je speciálně pro obor: Záchranář – bezpečnostní právní činnost, tento cyklus je konaný na vojenském výcvikovém cvičišti PC CHV Tisá. V celém navrženém programu se pracuje s prostředky zážitkové a outdoorové pedagogiky.

#### **Hlavní cíl 4letého programu:**

- navrhnout ucelený čtyřletý cyklus programů Přípravy občanů k obraně státu, a to konkrétně pro Střední školu Kateřinky – Liberec, s.r.o. (SŠ), obor: Záchranář – bezpečnostní právní činnost.

Hlavní výchovné cíle všech navrhovaných programů, jsou dlouhodobé, které se prolínají jednotlivými ročníky, navazují na sebe a souvisí spolu. Tento navrhovaný program směřuje k dlouhodobým výchovným cílům, které hlavně jsou, odpovědnost za svoje chování, své činy a důležitost vzájemné spolupráce.

#### **Cíle 1. ročníku**

##### **Hlavní a dlouhodobé:**

- žáci si uvědomí svoji odpovědnost za svoje chování a činy.

##### **Specifické:**

- připravit žáky na přechod ze základní školy na střední školu,
- žáci budou schopni vytvořit strategii řešení svého efektivního studia.

#### **Cíle 2. ročníku**

##### **Hlavní a dlouhodobé:**

- žáci si uvědomí svoji odpovědnost za svoje chování a činy,

- žáci budou rozumět principům týmové spolupráce.

**Specifické:**

- žáci si uvědomí smysl vzájemného poznání.

**Cíle 3. ročníku**

**Hlavní a dlouhodobé:**

- žáci si uvědomí svoji odpovědnost za svoje chování a činy,
- žáci budou rozumět principům týmové spolupráce.

**Specifické:**

- žáci si uvědomí svá vnitřní nastavení a budou umět posouvat jeho hranice.

**Cíle 4. ročníku**

**Hlavní a dlouhodobé:**

- žáci si uvědomí svoji odpovědnost za svoje chování a své činy,
- žáci budou rozumět principům týmové spolupráce.

**Specifické:**

- žáci dokážou pojmenovat své možné a méně pravděpodobné budoucí směřování.

**Hlavní charakteristiky skupiny žáků:**

V navrhovaném čtyřřázovém programu jsou jak chlapci (20), tak i dívky (10), které se nacházejí v přechodném vývojovém období mezi dětstvím a dospělostí.

V tomto našem období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech a to somatické, psychické i sociální. Mnohé změny jsou primárně podmíněny biologickými faktory, ale také je výrazně ovlivňují faktory psychické a sociální, s nimiž jsou vzájemné interakci. Průběh dospívání je tedy závislý na konkrétních kulturních a společenských podmínkách, z nichž vyplývají požadavky a očekávání společnosti ve vztahu k dospívajícímu (Vágnerová, 2012, s. 367).

**Vnitřní podmínky:**

- v našem programu se jedná o žáky ve věku 15/16–19/20 let, kteří mají malé zkušenosti a postupováním do vyšších ročníků, zkušenosti získávají a postupně je rozvíjejí,
- zatímco motivace žáků 1. ročníků je minimální, žáci dalších ročníků jí postupně získávají a žáci 4. ročníků jí mají největší,
- věkové zvláštnosti edukantů, tento faktor je ovlivněn vývojovou psychologií jednotlivých stádií vývoje osobnosti,
- osobnostní charakteristiky edukantů, jsou u každého jiné a musí se s nimi obezřetně pracovat.

**Vnější podmínky:**

- navrhovaný program není nijak svázaný institucionálním rámcem,
- legislativní rámec programu také není řešen,
- outdoorové a zážitkové aktivity se řídí odbornými publikacemi,
- časový rámec je stanoven jednotlivými aktivitami, které na sebe navazují.

## 9.1 1. ročník

<b>I. ročník – praktická část</b>	
<b>Socializace do nové role – záchranář</b>	
<b>Motto:</b> Svázání se školou – znám své místo v tvaru.	
<b>Čas:</b> 180 min	<b>Počet instruktorů:</b> 1-2
<b>Prostředí:</b> třída, tělocvična, hřiště	<b>Počet žáků:</b> 20-30
<b>Předpokládaná charakteristika skupiny:</b> Vzhledem k tomu, že se jedná o žáky prvního ročníku, tak jsou majoritně ve věku 15-16 let, jsou skupinou, která se teprve tvoří, prochází fází bouřlivého vývoje (viz kapitola 5 k vývojovým specifickým), studenti se mezi sebou teprve poznávají. Přicházejí na školu s různými očekáváními i obavami, které nedokážou identifikovat.	
<b>Cíle programového dne:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- připravit žáky na přechod ze základní školy na střední školu,</li><li>- žáci si uvědomí svoji odpovědnost za svoje chování a činy,</li><li>- žáci budou schopni vytvořit strategii řešení svého efektivního studia.</li></ul>	
<b>Program:</b>	
<b>Jméno – chytej</b>	
<b>Časová náročnost: 20 minut</b> Mezi základními pravidly vojáka patří vědomí svého místa v jednotce. V dokumentu Základní řády je to formulováno tak, že „voják zná své místo v tvaru“. Měl by tedy vědět, kdo je vedle něho, na koho se může spolehnout. My si vyzkoušíme jednu takovou poznávací aktivitu. Lektor rozdělí třídu na dvě poloviny. Každá skupina utvoří kruh. Lektor osloví jménem jednoho studenta a hodí mu nějaký předmět (míček, sbalené ponožky, plyšák) Ten osloví zase někoho dalšího a hodí mu předmět. Osoby se neopakují. Poslední student hodí předmět lektorovi. Ve druhém kole lektor hází postupně další 3 až 5 předmětů. Aktivita se dá zkoušet zvládnout v co nejkratším čase nebo v opačném pořadí. Po několika opakováních se dva kruhy propojí a proces se opakuje a pojme jako například taková soutěž. Aktivita je klasický ice – breaker, podporuje soutěživost a radost třídního kolektivu.	
<b>Obavy a očekávání</b>	
<b>Časová náročnost: 20 minut</b>	



Studenti sedí v kruhu. Lektor začne těmito nebo podobnými slovy: Představte si, že vcházíte do školy. Ocítnete se ve vestibulu. Konečně jste tady. Ale kde vlastně? Co vás čeká? Máte nějaké obavy? Každý z vás dostane dvě kartičky. Na jednu z nich napište alespoň jednu obavu a na druhou nějaké očekávání.

Je to podobné i u vojáků. Každý si pamatuje první vstup do kasáren, své pocity, obavy a očekávání z neznámého prostředí, o kterém z doslechu věděl, že to bude velice náročné. Jakmile jsou kartičky popsány, jsou vyvěšeny a lektor je postupně pročitá. Poděkuje za důvěru a povzbudí studenty, že se mnohá očekávání jistě naplní a většina obav pomine.

### **Jedinečnost**

#### **Časová náročnost: 30 minut**

Lektor rozdá každému vázací lanko: Jsou uzly, které spojují, svazují, jistí. Ale jsou i takové, které se stávají symbolem, jako například na skautském šátku, řeholím hábitu nebo slavný gordický uzel či svázané Svatoplukovy pruty. Každý z nás má v tuto chvíli možnost uvázat si svůj originální uzel. Bude vyjadřovat naši individualitu. Až budeš mít hotovo, polož svůj výtvar před sebe na zem. Pokud se studenti neznají, jeden po druhém vysloví své jméno, odkud je a jestli je něco, co ho baví, co je pro něho charakteristické. Může třeba představit i svůj výtvar. Ale to je fakultativní. Lektor na závěr poděkuje a zdůrazní originalitu každého z nich.

A zahrajeme si hru o Gordickém uzlu.

Sedlák Gorgias. Oral pole. Orel sedl na pluh. Znamení. Gorgias sedl na svůj vůz a jel se zeptat do chrámu. Frýgové tehdy hledali krále a podle věštby to měl být ten, kdo do chrámu přijede na voze. Zvolili Gorgiase. On jako poděkování přivázal svůj vůz v chrámě dřínovým lýkem tak dokonale, že nikdo nedokázal uzel rozsukovat. Z tohoto uzlu legenda – kdo ho rozváže, stane se vládcem světa. Alexandr Makedonský ho rozseknul.

### **Anebo příběh o Svatoplukových prutech**

#### **Časová náročnost: 20 minut**

Kníže Svatopluk umíral. Pozval si své tři syny. Každému svěřil díl své země a nejstaršího ustanovil jako autoritu sobě rovných. Pak vzal tři pruty, svázal je k sobě a chtěl, aby se je pokusili všichni tři zlomit. Nepovedlo se jim to. Pak tři pruty rozpojil, dal každému po jednom a požádal je o totéž. Všichni tři svůj prut zlomili. Napomenul je: „Zůstanete-li svorní a v lásce, nerozlučitelní, nepřátelé vás nebudou moci porazit a podřídít. Povstane-li mezi vámi svár a řevnivost a rozdělíte-li se ve tři vlády, nepodléhající prvému nejstaršímu bratrovi, zahubíte se navzájem a sousedními nepřáteli budete zcela zničeni.“

## **Jedinečnost ve společenství**

### **Časová náročnost: 30 minut**

Svým vstupem do školy jste svou jedinečnost přivedli do společenství školy. Prosím, navažte svůj provázek na horolezecké lano. Podobně jako jsme přivázali své lanko na jeden provaz, tak i každý z nás se stal součástí instituce, která se čímsi pevnějším, trvala před tím, než jsme se přihlásili a bude trvat i po našem odchodu.

Podobně vojáci si musí pamatovat označení svého útvaru, přesné zařazení k jednotce, své nezastupitelné úkoly. Každý je na začátku seznamován s tím, co po něm bude vyžadováno.

Jak se přesně jmenuje vaše škola? Jak se přesně jmenuje obor, na který jste se dostali? Jaké jsou charakteristiky vaší školy? Na čem si škola zakládá? Do jaké oblasti vás bude škola směřovat? Co vy můžete žádat po škole? A co bude škola vyžadovat po vás?

Formou volné diskuse vede lektor studenty k uvědomění si práv i povinností, které každý z nich má. Odpovědi může zapisovat na tabuli.

## **Síla společenství**

### **Časová náročnost: 30 minut**

V posledním kroku této aktivity lektor lano s navázanými provázky smotá do jakési spirály. Nyní lano připomene pavučinu – síť vztahů. Budeme stále pevněji propojováni mezi sebou sdílenými idejemi, zálibami, úkoly, povinnostmi. Kdyby takový pavouk chytil mouchy jen svými nohama, moc by jich nechytil, proto si pomáhá pavučinou. Ta mu pomáhá být úspěšnější.

Jednota vojenského kolektivu se projeví asi nejsilněji při nasazení v operaci. Mezi vojáky vznikají velice silné vazby přátelství, které trvá i dlouho po ukončení činné služby.

Jaké mohou být silné stránky kolektivu? Jaké jsou naopak slabé? Jak se říká nemoci vztahů? (šikana) Jaké vlastnosti jedinců jsou v kolektivu ceněné?

Lektor zase hesla zapisuje na tabuli. Studenti z nich vyberou jednu až tři pozitivní vlastnosti, které mohou přijmout za své základní etické pravidlo.

## **Dopis sobě**

### **Časová náročnost: 30 minut**

Čas na střední škole je v optice celého života jedním z nejkrásnějších období. Je to období změn na rovině fyzické, psychické i duchovní. Zde se rodí budoucí celoživotní přátelství, někdy i partnerské vztahy, v této periodě člověk nachází své ideály, vzory, stanoví si směr svého života (bohužel někdy i sebezničujícím směrem). Je to most mezi dětstvím končícím pubertou a dospělostí začínající adolescencí. To jsou termíny z vývojové psychologie, které

mají daleký dosah. Bylo by velice zajímavé potěšit sebe samého. Napsali jste někdy dopis sobě samému? Teď budete mít jedinečnou příležitost.

Každý z vás dostane obálku, list papíru a takový drobný tahák. Na něm je taková struktura dopisu a několik otázek, které mohou pomoci dopis formulovat tak, abyste se za něj nestyděli, až vám přijde.

Dostanete půl hodiny na jeho napsání. Pak ho vložíte do obálky, zalepíte a nadepíšete jméno a adresu svého domova. Dopisy předám vašemu třídnímu učiteli. Nebude číst nikdo jiný kromě vás adresátů. Tomu se říká listovní tajemství. Dopis vám dojde za čtyři roky, třeba na maturitním večírku. Ten, kdo by školu nedodělal (může se to stát), tak dopis dostane při rozloučení nebo mu bude zaslán. Rozuměli jste? Máte nějakou doplňující otázku? Můžete začít psát.

Tahák: Nadepiš datum a místo sepsání dopisu. Oslovení, pozdrav, popsání situace, v níž se zrovna nacházíš. Napiš, na jakou jsi vstoupil(a) školu. Jak ses o ní dozvěděl? Jak náročné bylo se na ní dostat? Co ti chce nabídnout? Co chceš dělat, až jí vystuduješ? Co tě baví? Co naopak chceš zlepšit? Máš nějaký cíl, ideál, touhu? Chceš si splnit nějaké přání? Jaké? A čeho se naopak obáváš? Napiš jméno člověka, kterého máš rád (a)? Proč ho máš rád (a)? Máš nějaký citát, heslo nebo motto, které je pro tebe důležité? Jak si představuješ, že oslavíš svou maturitu? Něco pěkného si popřej. A můžeš dopsat PS. Pokud tě ještě něco napadne.

### **Reflexe proběhlého programu:**

Program probíhal většinou na začátku školního roku, kdy se žáci mezi sebou ještě moc dobře neznají. Jedním z úvodních dotazů k aktivitě „Jméno – chytej“ je: „Kolik z vás zná alespoň pět spolužáků jménem?“ Není mnoho žáků, kteří by pět spolužáků jménem znalo. V této souvislosti po programu někteří účastníci vyjádřili názor, že to byl dobrý mini adaptační kurz, který pomohl v překonávání komunikačních bariér. V počáteční verzi programu byla zařazena aktivita, která měla za cíl pomoci ještě více se otevřít druhým poukázáním na kladné vlastnosti nebo přednosti coby vkladu jedince do kolektivu. Ukázalo se, že je tato aktivita příliš. Žáci mezi sebou ještě nenavázali tolik důvěry, aby mohli otevřeně hovořit o svých perspektivách, postojích, vlastnostech a dovednostech. Proto byla zařazena aktivita „Obavy – očekávání“, která je více anonymní a obecnější.

Společně vytvořený symbol lana s navázanými provázky si pokaždé žáci chtěli vzít a vystavit někde ve třídě, nebo alespoň vyfotit, aby ho měli na očích. Zdá se, že symbolické vyjádření sounáležitosti nebo příslušnosti k celku, k instituci školy, kde budou trávit příští čtyři roky, pasuje na jejich věk. V případě pokračování programu na škole by stálo za úvahu, jak to

umožnit například každoročním nákupem lana a provázků. Na rámec tohoto programu by mohla být navazující práce třídního učitele, který s kolektivem třídy podrobněji vypracuje nějaký etický kodex chování žáků, nebo (v případě SŠ Kateřinky to je standartní součástí) probere důkladněji obsah tzv. Slibu studenta oboru záchranář. Námí nabídnutý program je tak trefným uvedením tohoto slavnostního slibu studenta. Každopádně žáci pochopili, že primární zodpovědnost za studium leží na nich. Povětšinou to dávali najevo zklamáním, neboť si mysleli, že škola je o akci, sportu outdooru než o teoretickém učení.

Na Dopisy sobě mnoho žáků v průběhu svého čtyřletí zapomene. O to větší překvapení pro ně je, když například na maturitním večírku třídní učitel dopisy rozdává. Reakce jsou veselé i dojemné. Až s takovým odstupem si žáci uvědomují, jakou cestu urazili. Žáci si až na prahu maturity uvědomují hodnotu školy. Obecně můžeme napsat, že až teprve ohlédnutím se zpět z cíle porozumíme významu cesty. V této drobnosti, kterou je dopis sobě, se to krásně ukázalo. V jednom ročníku se také bohužel stalo, že třídní učitel dopisy ztratil. Žáci to vnímali jako veliký faul, jako nenahraditelnou ztrátu. Od té doby bude dopisy uchovávat ředitel školy mezi ostatní osobní dokumentací žáků ve školním archívu.

## 9.2 2. ročník

<b>II. ročník – praktická část</b>	
<b>Převzetí zodpovědnosti</b> – vše co dělám, chci a stávám se záchranářem, který chápe smysl tohoto povolání. <b>Motto:</b> Jak vyžrát na školu – profesionalizace.	
<b>Čas:</b> 180 min	<b>Počet instruktorů:</b> 1-2
<b>Prostředí:</b> třída	<b>Počet žáků:</b> 20-30
<b>Pomůcky:</b> listy papíru A4, psací pomůcky, provázek	
<b>Předpokládaná charakteristika skupiny:</b> Studenti druhého ročníku se již mezi sebou znají, jsou zorientováni ve škole, znají její nároky, popasovali se již s celým školním rokem. Nyní mají možnost ať už jako jednotlivci, nebo jako kolektiv jakoby profesionalizovat své studium.	
<b>Cíle programového dne:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- žáci budou rozumět principům týmové spolupráce</li><li>- žáci si uvědomí svoji odpovědnost za svoje chování a činy</li><li>- žáci si uvědomí smysl vzájemného poznání</li></ul>	
<b>Program:</b> <p style="text-align: center;"><b>Lidské bingo – Jsou mezi námi</b></p>	
<b>Časová náročnost: 40 minut</b> Instruktor studentům rozdává formulář s tématy. Studenti mají za úkol pokusit se získat v určeném čase podpisy spolužáků. Jeden spolužák, jeden podpis. Pokud je dostatek času, je možné formulář projít a ptát se na konkrétní aktivity. Navrhovaná témata: hraje na nějaký hudební nástroj; umí pracovat s Excelem; umí tvořit webové stránky; uběhne 1500 m pod 5 min.; má rád turistiku; má svou osobní lékárničku; navštívil minimálně 5 cizích zemí; umí pracovat s vrtačkou; ušel najednou více jak 30 km; vystoupil na vyšší horu než Sněžka; přes uplynulé letní prázdniny přečetl alespoň jednu knihu; umí uvázat lodní uzel; v uplynulém roce byl na brigádě; má našetřeno více jak 5000 Kč; stará se o nějaké domácí zvíře; zná nějakou kuriozitu.	

### **Auto-inzerát**

#### **Časová náročnost: 30 minut**

Každý z nás má co nabídnout, má různé dary a vlohy, přednosti a schopnosti. Na kartičku napište inzerát (anonymně, beze jména), kde se nabídnete jako člen nějakého týmu, pracovní skupiny, party...

Inzeráty pak lektor nebo studenti pověsí na nataženou šňůru (provázek) a studenti si je prohlédnou, přečtou, nebo je lektor sesbírá a postupně čte. Studenti hádají, čím inzerát je. Každý voják zúročí své znalosti a schopnosti jako člen určité jednotky.

### **Jak vyžrát na školu**

#### **Časová náročnost: 30 minut**

V následující aktivitě, která se blíží spíše výkladu, studenti vytváří z listu papíru drobnou brožuru. Arch papíru A4 přeloží na čtvrtiny a rozdělí na listy, které vytvoří brožuru formátu A 6, která má 8 stran.

#### **I. strana**

#### **Časová náročnost: 10 minut**

První strana patří každému z vás. Každý je osobnost. Materiál, který nyní vytváříte, je váš ryze osobní. Nikomu jej nemusíte ukazovat. Také ho můžete dotvářet i mimo tento program. Je pouze inspirací k hlavnímu tématu: Jak vyžrát na školu.

#### **II. strana**

#### **Časová náročnost: 10 minut**

Protagonistou výchovného procesu je každý z vás. Je důležité si čas od času připomenout, kým jsme.

Na stránku napište své jméno a vytvořte dva sloupce charakterizující na jedné straně vaše klady a na druhé straně vaše slabiny. Klady i slabiny mohou být jak osobní, tak oborové. Příklad: někomu nejde memorovat, jiný má fotografickou paměť (osobní); někdo je humanitně zaměřen a jdou mu jazyky, jinému třeba matematika nebo je nadán pohybově.

#### **III. strana**

#### **Časová náročnost: 10 minut**

Úspěch ve škole se nerovná jen memorovat vědomosti a tlumočit je pedagogovi. Skutečný úspěch je kombinace organizace, prezentace a vědomostí.

Body k organizaci: mít pořádek ve věcech, poznámkách, materiálech. Time

management, stanovování si priorit. Poznámky nejsou jen z toho, co řekne učitel, ale mohou jejich součástí být i otázky, podněty, úvahy. Je dobré mít diář, plánovat kolik času bude třeba na přípravu, plnění domácích úkolů apod. Je dobré být stále zorientován. Vyučování začíná již o přestávce. Je možné si připravit pomůcky, seznámit se s tím, kde vyučující skončil minule a jaké téma pravděpodobně otevře v tu chvíli.

#### **IV. strana**

##### **Časová náročnost: 10 minut**

Body k prezentaci: se slušností nejdále dojdeš, pomůže ve chvíli, kdy je známka nerozhodná. Dobrá sebeprezentace tvoří atmosféru informace. Mít svěží odpočatý mozek je půl úspěchu a antistresová prevence.

#### **V. strana**

##### **Časová náročnost: 10 minut**

Vědomosti: je důležité učit se umění strukturace otázky, osvojit si například princip mentálních map, nebo strukturace metodou od obecného ke konkrétnímu. Z každého tématu je dobré si odnést klíčové body, klíčové sdělení.

#### **VI. strana**

##### **Časová náročnost: 10 minut**

Instruktor může na tabuli podle diktátu studentů vypsát seznam předmětů a k nim přiřadí jména těch, kteří jsou v daném oboru dobří. Může z toho vyplývat výzva ke vzájemné pomoci a podpoře. „Konkrétní výzvou by mohlo být to, aby všichni, co tu jsou, došli k maturitě a úspěšně ji složili.“

#### **VII. strana**

##### **Časová náročnost: 10 minut**

Cíle a vyhodnocení I. pololetí. Každý se žáků si napíše, jaké cíle měl na I. pololetí a jak se mu je podařilo splnit a co se mu nepovedlo. Potom napíše dosažené hodnocení za I. pololetí.

#### **VIII. strana**

##### **Časová náročnost: 10 minut**

Cíle a vyhodnocení II. Pololetí. Každý se žáků si napíše, jaké cíle měl na II. pololetí a jak se mu je podařilo splnit a co se mu nepovedlo. Potom napíše dosažené hodnocení za II. pololetí.

### **Reflexe proběhlého programu:**

Na prvním místě reflexe proběhlého programu bych chtěl uvést zkušenost diametrálního rozdílu třídního kolektivu, který zažil díky pandemii Covid-19 distanční výuku. Tato distanční výuka totiž neposkytla upevnění tolik potřebných sociálních vazeb mezi žáky. Proto u inkriminovaného ročníku nebylo možné stavět na předpokladech, že se žáci mezi sebou znají a že se zorientovali v prostředí školy. Zároveň byla patrná mnohem intenzivnější potřeba tento deficit dohonit. Pokud by se měla situace ve společnosti přibližovat k podobným restrikcím, bylo by navýsost důležité promýšlet, jak vztahy v kolektivu podpořit. Co se inspirovat opatřeními v armádě, soustředit se na výcvik družstev a osádek, které nejsou početné? Nebo tzv. buddy systém čili systém dvojic? Je představitelné, aby žáci mezi sebou vytvářeli tak početné skupinky, aby splňovaly nařízené restriktce sociálních interakcí?

Obsahem programu je v podstatě prezentace osobního managementu studia čili organizace času, energie, slabých a silných stránek každého žáka. Program v navržené časové dotaci je spíše frontální a jednosměrný. Připomíná otevřené dveře do světa sebe rozvoje. Z projevené pozornosti a rozšiřujících dotazů to žáky zaujalo. Jedná se také o aktivitu, která lze zhodnotit až z delšího časového odstupu. Je třeba přiznat s pokorou, že i po několikeré realizaci programu tuto zpětnou vazbu bohužel nemám. Na závěr programu jsem se studenty hovořil a provedli jsme rozhovor, ze kterého jsem čerpal informace pro zpětnou vazbu programu. Dost mě překvapilo, jak všechny trápila opatření proti nemoci COVID 19 a chyběl jim společný kontakt se spolužáky.



### 9.3 3. ročník

<b>III. Ročník – praktická část 1. den</b>	
<b>Vzdělávací oblast:</b> Aktivity rozvoje výkonnosti týmu <b>Tematický blok:</b> Voják AČR <b>Motto:</b> Běh pro hodnoty – osobní etický kodex	
<b>Čas:</b> 240 min	<b>Počet instruktorů:</b> 2-3
<b>Prostředí:</b> PC CHV Tisá	<b>Počet žáků:</b> 20-30
<b>Pomůcky:</b> zalaminované karty připomínající kontroly orientačního běhu s názvy hodnot aspoň o formátu A4, koberečky, mety, rourky (např. z novoduru, drenážní trubky, kartonových špulek...), dva tenisáky, horolezecké lano, rovné 1 m dlouhé větve (líska), šátky na oči, 3 m dlouhá silná větev, mapy prostoru pro každého mapa s vyznačenými kontrolami, psací potřeby, whiteboard, fixy	
<b>Předpokládaná charakteristika skupiny:</b>  Ve třetím ročníku studenti dospívají do plnoletosti. Je proto možné zařadit mnohem náročnější vojenské aktivity zaměřené svou povahou na týmovost, rozdělení rolí, ale i hledání osobního hodnotového žebříčku.  I vojáci mají svůj etický kodex a profesní etiku, která jakoby prostupuje jejich jednáním v rámci jednotky.  <b>Cíle programového dne:</b>  - žáci budou rozumět principům týmové spolupráce, - žáci si uvědomí svoji odpovědnost za svoje chování a činy, - žáci si uvědomí svá vnitřní nastavení a budou umět posouvat jeho hranice.  <b>Program:</b>  <p style="text-align: center;"><b>Okap</b></p> <b>Časová náročnost: 30 minut</b>  Vytvoříme dva týmy. Každý z nás si vezme jeden díl okapu. V týmech díly navážeme jeden na druhý. Vaším úkolem je kutálet okapem míček z tohoto místa až k tamté značce na zemi. Ve chvíli, kdy míček projede vaším dílem, běžíte dopředu týmu. Pokud týmu míček spadne, všichni učiní jeden dřep, pokud spadne podruhé, dva dřepy, pokud potřetí, tři, počtvrté, čtyři, popáté, pět, pošesté... po desáté, zase jeden a tak dále. První tým vítězí.	

### **Horizontální žebřík**

#### **Časová náročnost: 30 minut**

Utvořme dvojice. Do dvojice si vezměte jednu hůl. Ve dvojicích se postavte čelem k sobě. Hůl chytněte pevně oběma rukama. Postavte se jako dvojice jeden vedle druhého. Vznikne tak jakýsi horizontální žebřík. Vaším úkolem je přejít po tomto žebříku. Můžete se přidržovat ramen nebo hlav svých kolegů. Jeden z dvojice překonává žebřík, druhý běží na druhý konec s holí. V dalším kole se role vymění. Celý náš tvar se tak bude přesouvat. Pokusme se přesunout z tohoto místa až k tamté značce na zemi.

**Bezpečnostní upozornění:** Prosím vás o maximální soustředěnost na toho, kdo překonává žebřík. Kdo se na to necítí, nemusí žebřík překonávat. Ale chci vás všechny povzbudit, abyste překonali svůj strach (Neuman, 2014, s. 146).

### **Kámen, nůžky, papír**

#### **Časová náročnost: 40 minut**

Kolektiv je rozdělen na dvě družstva. Družstva jsou od sebe vzdálena na cca 20 m. Stojí v zástupu čelem k sobě. Na pokyn instruktora vybíhají první ze zástupu směrem k sobě. Zastaví se proti sobě a hrají hru Kámen, nůžky, papír, teď. Kdo zvítězí, pokračuje dál směrem k družstvu soupeře. Kdo prohraje, vrací se na konec svého družstva. Proti vítězi vybíhá další soupeř a hru opakuje. Družstvo získá bod, pokud se jeho hráč dostane na úroveň protivníkovy družstva. Hraje se na body podle sil a ponoření do hry (flow).

**Bezpečnostní poznámka:** Aby se hráči nesrazili, doporučujeme upravit pravidlo tak, aby proti sobě soupeři běhali jakoby každý ve svém pruhu (jako na silnici).

### **Ohradník**

#### **Časová náročnost: 50 minut**

Mezi dvěma stromy je nataženo horolezecké lano v takové výši, aby bylo hráčům nad prsa a pod výši ramen (alespoň některým). Je možné začít legendou o procházce přírodou, lesy, mezi poli, loukami. A na loukách jsou ohradníky. Lano představuje ohradník, kterého se není možné bez újmy dotknout. Družstvo má za úkol dostat se celé na druhou stranu. Nesmí se dotýkat žádnou částí těla ani oděvu ohradníku nebo stromů, mezi kterými je ohradník natažen. Také nesmí přešlapovat pod lanem. Jedině může pod lanem strčit ruce po lokty. Pokud se kdokoliv, čímkoliv dotkne, celé družstvo přechází zpět a začíná se od začátku. Čas na aktivitu 20 min. Družstvo může využít 3 m dlouhou rovnou silnou větev. Ta hraje také a ani ta se nesmí ohradníku dotknout. Instruktor může zastavit příliš nebezpečné pokusy (například riskantně přeskakovat nebo skok o tyči apod.) Jde o strategii, především s ohledem

na posledního člena týmu. Instruktor nenapovídá, připomíná čas, povzbuzuje, kontroluje dotyky.

Metodická poznámka: Je potřeba velice pozorně dbát na bezpečnost! Brzdit přílišnou mladickou horlivost. V závěrečné reflexi vede účastníky k revizi spolupráce, vzájemné domluvy, komunikace. A tip, jak dostat posledního? Za pomoci tyče buď jako jeřáb, nebo jako šikmina, po které poslední vyleze nad ohradník a po ramenou druhých se dostane na druhou stranu (Neuman, 2014, s. 184–185).

### **Běh pro hodnoty**

#### **Časová náročnost: 90 minut**

Do prostoru, který je na mapě, instruktoři roznesou listy s hodnotami. Je vhodné, aby byly k nalezení. Místa kontrol zaznamenají na jednu mapu, kterou připevní např. na whiteboard. Život je jako mapa. Abychom se dostali tam, kam chceme, je potřeba vědět, kde jsme a kam chceme jít, kudy se tam chceme dostat a kolik úsilí nás to bude stát. Co je orientačními body, které nás vedou životem? Jsou to hodnoty. Každý z vás dostane mapu místa, kde se aktivita odehrává.

Z mapy, která je umístěná na whiteboardu si přepište všech dvanáct bodů s číslem. Dostanete jednu hodinu na to, abyste k těm místům samostatně došli. Naleznete tam červenobílou kartu formátu A4, na které je příslušné číslo a jedna hodnota. Obojí si napište na svou mapu. Prosím, abyste dbali na svou bezpečnost. Předpokládám, že nikomu topografie nedělá problém. Pokud ano, po sdělení pravidel aktivity vám můžeme vysvětlit základní informace. Musíte se vrátit včas, jinak budete každé 3 min ztrácet jednu hodnotu. V průběhu cesty se můžete zamyslet nad hodnotami: hierarchie – výběr – doplnění. Po návratu uděláme společnou reflexi.

**Reflexe:** Co pro vás bylo obtížné? Byla nějaká hodnota, kterou jste museli opravdu hledat? Co jste během cesty prožili? Vyberte tři nejdůležitější hodnoty, z těch, které jste našli. Jaké to jsou? Proč jste zvolili zrovna tyto? Sdílíme nějakou hodnotu společně? Chybí vám nějaká hodnota? (Hilská, 2013, s. 34–35).

#### **Reflexe proběhlého programu:**

Program pro třetí ročník je pomyslným preludiem komplexní „ochutnávky“ vojenského řemesla, předně v těch atraktivnějších oblastech. V rámci různých oblastí je to v podstatě představení vojenské profesní etiky. Voják, který je konfrontován s válkou, jejími následky a jinými kulturami, prostě o svých hodnotách začne přemýšlet. Program je však také určitým tykadlem vojenského speciálního výcviku vysunutým do civilního prostředí. Obsahem

i formou programu se obracíme na cílovou skupinu mladých lidí na prahu dospělosti. Bylo zajímavé sledovat schopnost adaptace žáků na různé výzvy aktivit, kdy se střídala soutěživost jednotlivce, skupiny, s týmovým duchem a důrazem na komunikaci a kooperaci. Bylo spíše výjimečné, aby v kooperační aktivitě byl kolektiv fatálně rozdrolen. Devizou školy a oboru, pro který program vytváříme je důraz kladený na týmovost i v jiných předmětech a praktických cvičeních s různými složkami IZS. Žáci neměli problém s haptikou, s rozhodností a motivovaností k akci. Bylo nám radostí sledovat to pozitivní vnitřní pnutí atmosféry v časovém presu.

S vlastní centrální aktivitou „Běh pro hodnoty“ se pojí důležitý faktor úspěšnosti, kterým je počasí a uvedení pravidel aktivity. Málodky se podařilo motivovat žáky k hlubšímu ponoření se do samoty a úvah spojených s hledáním hodnot. Žáci nebrali aktivitu jako meditativní. A jak jsme již uvedli, na počasí a srozumitelnosti prezentace pravidel aktivity záviselo, nakolik budou žáci mezi sebou spolupracovat.

Reflexe aktivity byla naproti tomu vždy velice zajímavá. Mezi žáky panovala vždy velká otevřenost. Bez ostychů jsme vždy diskutovali o významech jimi preferovaných hodnot. V závěru vždy z naší strany zazní pobídka ke komunikaci hodnot. Když umíme spolu hovořit o různých tématech, jako například škola, sport, politika, koníčky, umíme také hovořit mezi sebou o tom podstatném, včetně hodnotového žebříčku? Mezi preferovanými hodnotami se každoročně vyskytovaly přátelství, láska, rodina, upřímnost. Spolupráce, posouvání limitů frustrační tolerance, zodpovědnost za své jednání bylo prověřováno v následujících dnech. Námí uvedený program vedl spíše k uvědomění si vnitřního nastavení a nabídce komunikačních témat. Bylo by i v tomto případě zajímavé učinit reflexi po delším časovém odstupu. Ale na to doposavad nebyl dán partnerskou školou prostor.

Tento vojenský program uvádím pro dokreslení mého navrhovaného čtyřletého programu, neboť ačkoli ho přímo nevedu, tak v něm jen asistuji, a právě tento program je postaven v kontextu mého programu, aby dal tento program smysl. Vojenský 3 denní programový blok je speciálně připravený pro Střední školu Kateřinky – Liberec, s.r.o. (SŠ), obor: Záchranář – bezpečnostní právní činnost. Je veden instruktory AČR s patřičným oprávněním, takže jsem se na jeho přímém vedení nepodílel, jen jsem v něm figuroval jako pomocný instruktor, a to pouze u některých bloků. Tento odborný blok je prioritně založen na principu POKOS, kde je veřejnost seznamována s úkoly a možnostmi AČR. V rámci mého navrhovaného programu, byla zařazena tato 3 denní odborná část programu, která navazuje na můj navrhovaný program.

<b>III. ročník – praktická část – 2. den</b>	
<b>Vzdělávací oblast:</b> Vzdělání pro zdraví	
<b>Tematický blok:</b> Voják AČR	
<b>Motto:</b> „Chrabrost je nad počty“	
<b>Čas:</b> 1290 minut	<b>Počet instruktorů:</b> 8
<b>Prostředí:</b> PC CHV Tisá	<b>Počet žáků:</b> 30–35
<b>Pomůcky:</b> data projektor, PC, osobní lékárnička, zdravotnický materiál, figurína na KPR, 6 ks radiová stanice RF-13 s příslušenstvím, 6 ks map okolí, 6 ks busol	
<b>Předpokládaná charakteristika skupiny:</b>	
Ve třetím ročníku studenti dospívají do plnoletosti. Je proto možné zařadit mnohem náročnější vojenské aktivity zaměřené svou povahou na týmovost, rozdělení rolí, ale i hledání osobního hodnotového žebříčku.	
<b>Cíle programového dne:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- žáci se naučí a osvojí základy poskytování první pomoci,</li> <li>- žáci budou rozumět principům týmové spolupráce,</li> <li>- žáci si uvědomí svoji odpovědnost za svoje chování a činy,</li> <li>- žáci si uvědomí smysl a důležitost vzájemné spolupráce.</li> </ul>	
<b>Program: 8,00 - 18,00, časová náročnost: 600 minut</b>	
<b>Rozdělení na 3 stanoviště, střídání po 3 hodinách</b>	
<b>Speciální tělesná příprava</b>	
<b>Stanoviště 1</b>	

**Vojenské lezení** – seznámit cvičící se zásadami bezpečného pohybu na skalách a v náročných terénech. Provést nácviky základních lanových technik, slaňování, sestupování, spouštění a založení jisticích bodů.

#### **Stanoviště 2**

**Vojenské plavání** – seznámit cvičící se zásadami bezpečného překonání vodní překážky na umělých a improvizovaných plavidlech a se zásadami poskytnutí záchrany topící se osobě.

#### **Stanoviště 3**

**Přežití v tísni** – pozornost zaměřit na činnosti spojené se získáváním vody, potravin, rozdělání ohně, vybudování improvizovaného přístřešku a nebezpečí při pobytu ve volné přírodě.

**Program 18,00 22,00, časová náročnost: 240 minut**

**Rozdělení na 4 stanoviště, střídání po 1 hodině**

#### **Stanoviště 1**

##### **Zdravotní příprava**

Prohloubit znalosti v poskytování první pomoci se zaměřením na zranění typická pro různá roční období, autonehody a zranění způsobená teroristickým útokem.

#### **Stanoviště 2**

##### **Střelecká příprava**

Seznámit cvičící se základními TTD CZ PU 5,56 CZ 805 BREN A1M1 NATO, Pi CZ 75 SP-01 PHANTOM.

Metodou ukázky seznámit cvičící s ovládáním a funkcemi zbraní.

#### **Stanoviště 3**

##### **Speciální tělesná příprava**

##### **Vojenské lezení**

Seznámit cvičící se zásadami bezpečného pohybu na skalách a v náročných terénech. Provést nácviky základních lanových technik, slaňování, sestupování, spouštění a založení jisticích bodů.

#### **Stanoviště 4**

##### **Self – confidence course (kurz sebevědomí)**

Seznámit a vyzkoušet aktivity, které v cvičících navodí a procvičí své limity a hranice, kam až dokážou dojít a co vše jsou schopni udělat.

**Program 22,30 – 06,00, časová náročnost: 450 minut**

**Vybudování přístřešku pro přespání a přespání venku**

Vybudování improvizovaných přístřešků na přespání ve volné přírodě – seznámit cvičící z vybudování improvizovaných přístřešků na přespání, a to v průběhu celého roku (jaro, léto, podzim, zima). Vyzkoušet si stavbu přístřešků, a to jak bez pomoci vázacích prostředků, pouze za využití předmětů ve volné přírodě, tak budování přístřešků za pomoci vázacích prostředků.

**Závěr:** Shrnout výukové bloky, předat instrukce na další den.

<b>III. ročník – praktická část – 3. den</b>	
<b>Vzdělávací oblast:</b> Vzdělání pro zdraví	
<b>Tematický blok:</b> Voják AČR	
<b>Motto:</b> „Chrabrost je nad počty“	
<b>Čas:</b> 630 minut	<b>Počet instruktorů:</b> 8
<b>Prostředí:</b> PC CHV Tisá, neznámý prostor (lesy, skály, rybníky)	<b>Počet žáků:</b> 30–35
<b>Pomůcky:</b> osobní lékárníčka, zdravotnický materiál, figurína na KPR, 6 černých dýmovnic, horolezecký sedák, horolezecká přilba, lano, 6 ks reflexních vest, mapa okolí, busola, mobilní telefon do týmu., zavazadlo (batoh s věcmi na 2 dny – spodní prádlo, pláštěnka, náhradní věci na převlečení)	
<b>Předpokládaná charakteristika skupiny:</b>	
Ve třetím ročníku studenti dospívají do plnoletosti. Je proto možné zařadit mnohem náročnější vojenské aktivity zaměřené svou povahou na týmovost, rozdělení rolí, ale i hledání osobního hodnotového žebříčku.	
<b>Cíle programového dne:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- žáci si osvojí základy topografické přípravy,</li> <li>- žáci budou umět postavit přístřešek na přespaní ve volné přírodě,</li> <li>- žáci budou rozumět principům týmové spolupráce,</li> <li>- žáci si uvědomí svoji odpovědnost za svoje chování a činy,</li> <li>- žáci si uvědomí smysl a důležitost vzájemné spolupráce.</li> </ul>	
<b>Program: 8,00 – 9,00 – teoretická část pro všechny skupiny, časová náročnost: 60 minut</b>	
<b>Topografická příprava: Souřadnicové systémy při používání busoly, mapy, přijímačů GPS – teoretická příprava:</b>	
Metodicky provést zaměstnání z topografické přípravy se zaměřením na znalosti cvičících v orientaci s mapou, s nákresem a z improvizované topografie.	
<b>Program 9,00 - 13,00- rozdělení do 3 skupin, časová náročnost: 240 minut</b>	
<b>1. stanoviště</b>	
<b>Střelecká příprava:</b>	
Seznámit cvičící se základními TTD CZ PU 5,56 CZ 805 BREN A1M1 NATO, Pi CZ 75 SP-01 PHANTOM.	
Metodou ukázky seznámit cvičící s ovládním a funkcemi zbraní.	



## **2. stanoviště**

### **Zdravotní příprava:**

Prohloubit znalosti v poskytování první pomoci se zaměřením na zranění typická pro různá roční období, autonehody a zranění způsobená teroristickým útokem.

## **3. stanoviště**

### **Spojovací příprava: Práce s radiovou stanicí RF – 13:**

Seznámit cvičící s používáním radiostanice a vedením radiového provozu. Pozornost zaměřit na vedení radiového provozu v anglickém jazyce a přivolání pomoci.

**Program 14,00 – 19,00 – praktická část, časová náročnost: 300 minut**

### **Speciální tělesná příprava:**

**Sebeobrana a boj z blízka** – ukázat a metodicky procvičit základní techniky sebeobrany a boje z blízka se zaměřením na odražení útoku protivníka v zastavěných oblastech a prevence proti útoku.

**Program 20,00 -21,30**

### **Zdravotní příprava:**

Prohloubit znalosti v poskytování první pomoci se zaměřením na zranění typická pro různá roční období, autonehody a zranění způsobená teroristickým útokem.

**Program 21,30 – 22,00, časová náročnost: 30 minut**

### **Evakuace tábora:**

Vyzkoušet si sbalení všech svých věcí pod časovým tlakem, v noci, bez použití světla. Pěší přesun na stanovené shromaždiště. Za pomoci mapy.

**Závěr:** Shrnout výukové bloky, provést reflexi jednotlivých bloků, předat instrukce na další den..

<b>III. ročník – praktická část – 4. den</b>	
<b>Vzdělávací oblast:</b> Vzdělání pro zdraví	
<b>Tematický blok:</b> Voják AČR	
<b>Motto:</b> „Chrabrost je nad počty“	
<b>Čas:</b> 360 minut	<b>Počet instruktorů:</b> 8
<b>Prostředí:</b> PS Petrovice	<b>Počet žáků:</b> 20–30
<b>Pomůcky:</b>	
<b>Předpokládaná charakteristika skupiny:</b>	
<p>Ve třetím ročníku studenti dospívají do plnoletosti. Je proto možné zařadit mnohem náročnější vojenské aktivity zaměřené svou povahou na týmovost, rozdělení rolí, ale i hledání osobního hodnotového žebříčku.</p>	
<b>Cíle programového dne:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- žáci si uvědomí smysl vzájemného poznání,</li> <li>- žáci budou rozumět principům týmové spolupráce,</li> <li>- žáci si uvědomí svoji odpovědnost za svoje chování a činy,</li> <li>- žáci si uvědomí smysl a důležitost vzájemné spolupráce.</li> </ul>	
<b>Program:</b>	
<b>9,00 – 11,00</b>	
<b>Krizové řízení</b>	
<b>Časová náročnost: 120 minut</b>	
Seznámit cvičící se složkami IZS – HZS a HS (prohlídka požární stanice Petrovice a následná beseda).	
<b>12,00 – 16,00</b>	
<b>Krizové řízení</b>	
<b>Časová náročnost: 240 minut</b>	
Seznámit cvičící se složkami IZS – HZS a HS (prohlídka požární stanice HS Tisá a následná beseda).	
<b>Závěr:</b> Shrnout jednotlivé výukové bloky, provést reflexi jednotlivých bloků, předat instrukce na další den.	

## 9.4 4. ročník

<b>IV. ročník – praktická část</b>	
<b>Motto:</b> Metody života	
<b>Čas:</b> 180 min	<b>Počet instruktorů:</b> 1
<b>Prostředí:</b> třída	<b>Počet žáků:</b> 20-30
<b>Pomůcky:</b> mapy, psací potřeby, příklady rekordů, deskové či karetní hry, tabule nebo whiteboard	
<b>Předpokládaná charakteristika skupiny:</b> Program je uváděn v posledním ročníku středoškolského studia. Studenti často do poslední chvíle nevědí, kam budou po ukončení směřovat.	
<b>Cíle programového dne:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- žáci si uvědomí svoji odpovědnost za svoje chování a své činy,</li><li>- žáci budou rozumět principům týmové spolupráce,</li><li>- žáci dokážou pojmenovat své možné a méně pravděpodobné budoucí směřování.</li></ul>	
<b>Program:</b>	
<b>Cílevědomost</b>	
<b>Časová náročnost: 60 minut</b>	
Pravidla hry: Studenti dostanou mapu, na které jsou vyznačeny dva od sebe vzdálené body. Ve skupinách po třech až pěti lidech mají prodiskutovat a připravit plán cesty z jednoho bodu do druhého. Na závěr přede všemi představí svůj plán cesty. Slovo metoda pochází z řečtiny „met-hodos“ a znamená to „cestou“, „na cestě“, „způsob života“. Stejně jako na mapě i životem vede mnoho cest, způsobů, jak prožít život, jakou životní cestu zvolit. Jsou cesty, které na mapě vypadají přímo a jsou nejkratší, ve skutečnosti vedou krkolomně přes rokle a hory. Ne každá zkratka krátí cestu. Myšlenka spjatá s touto aktivitou je vědomí cíle a z toho vyplývající vlastnost cílevědomost. Kdo si je vědom cíle, nebloudí. Co umíš ty? Čím by ses chtěl zapsat do Guinnessovy knihy rekordů? Existují nějaké rekordy vaší třídy? Každý nakreslí mapu svého života. Je to prozatím fiktivní mapa, mapa idejí, ideálů, tužeb, přání, ambicí. Cesta touto krajinou může mít etapy – například po deseti letech. Do jednotlivých etap můžete napsat to, čeho byste chtěli dosáhnout nebo to, co si myslíte, že pro tu etapu je charakteristické. Studenty lektor nechá pracovat, ale	

ne příliš dlouho. Ukončí to nabídkou, že si tuto aktivitu mohou dokončit v soukromí.

Lektor nabídne studentům: Je někdo, kdo by se chtěl rozdělit o nějaký svůj osobní cíl?

Lektor představí cílevědomost jako ctnost na příkladu japonské lukostřelby Kyudó – Cesty luku. Osm pohybů k vystřelení šípu do středu terče. Osm pohybů je metoda, která se stává celoživotní cestou. Úsilí je věnováno především v ovládnutí mysli a stresu. Šíp má být v terči již ve chvíli, kdy střelec teprve nastupuje k výstřelu. Střelec je tak dobrý, nakolik koncentruje svou mysl a ovládne stres a už od setkání s cílem ví, že jej zasáhne (IDNES, 2014).

Lektor dále představí cílevědomé jednání amerického admirála Williama H. McRavena: „Když jsem procházel základním tréninkem SEAL, každé ráno se ve dveřích naší ubikace objevili instruktoři a ze všeho nejdřív kontrolovali, jak jsou ustlané postele. Byl to jednoduchý úkol – dá se říct banální. Každé ráno jsme museli své postele dokonale upravit. Připadalo nám to tehdy trochu směšné, zejména vzhledem k tomu, že jsme se snažili stát skutečnými bojovníky. Od té doby jsem si však mnohokrát uvědomil, jak by tento jednoduchý úkol moudrý. Pokud každé ráno ustelete svou postel, znamená to, že jste zvládli první úkol dne. Máte něco, nač můžete být trochu hrdí, a díky tomu získáte motivaci k dosažení dalších a dalších cílů. Jestliže chcete změnit svět, začněte od stlaní své postele“ (Kaplan Thaler & Koval., 2016, 80–81).

### **Rozhodnost**

#### **Časová náročnost: 60 minut**

Jedna řecká báje je epizodou z Homérový Odyssey. Je o mořských příšerách Skylle a Charybdis. Odysseus musel proplout úžinou, ve které tyto dvě příšery žily. Jedna uchvátila několik námořníků a sežrala je, druhá potopila celou loď. Odysseus musel zvolit mezi dvěma zly. Je jednoduché se rozhodnout mezi evidentním dobrem a zlem, je těžší se rozhodovat mezi dvěma dobry, ještě těžší se rozhodovat ve chvíli, kdy z toho má prospěch druhý a já osobní škodu. Ale nejtěžší je se rozhodnout mezi dvěma zly nebo mezi cestami, které přinesou nějakou ztrátu, oběť nebo bolest a my před rozhodnutím neznáme míru.

Druhá řecká báje je o oslu, který má veliký hlad. Jeho pán před něj položí dvě kupky sena, jednu do leva a druhou doprava. Obě vypadají stejně, obě vypadají stejně čerstvě a chutně. Osel se střídavě dívá na jednu a pak na druhou a neví, kterou kupkou má začít. Tak dlouho tam stál, až pošel hlady.

### **Etika čili pravidla**

#### **Časová náročnost: 60 minut**

Pravidla hry:

Lektor mezi studenty rozdává několik jednoduchých nebo zjednodušených společenských

karetních nebo deskových her. Studenti mají několik minut tyto hry hrát, aniž by dopředu věděli proč.

Lektor zastaví po chvíli hraní a začne tuto aktivitu reflektovat. Asociace a hesla píše na tabuli. K čemu slouží hra? Co je při hře nejdůležitější? K čemu slouží pravidla hry? Co se děje, když někdo začne porušovat pravidla hry? Má jeho porušování pravidel dopad na další hráče? Pokud bychom považovali hru za metaforu života, můžeme říct, jestli jsou nějaká pravidla života? Můžete nějaká uvést?

„O všechno se rozděl. Hraj fér. Nikoho nebij. Vracej věci tam, kde jsi je našel. Uklízej po sobě. Neber si nic, co ti nepatří. Když někomu ublížíš, řekni: Promiň. Před jídlem si umyj ruce. Splachuj. Teplé koláčky a studené mléko ti udělají dobře. Žij vyrovnaně – trochu se uč a trochu přemýšlej a každý den trochu maluj a kresli a zpívej a tancuj a hraj si a pracuj. Každý den odpoledne si zdřimni. Když vyraziš do světa, dávej pozor na auta, chytni někoho za ruku a drž se s ostatními pohromadě. Nepřestávej žasnout. Vzpomeň si na semínko v plastickém kelímku – kořínky míří dolů a rostlinka stoupá vzhůru a nikdo vlastně neví jak a proč, ale my všichni jsme takoví. Zlaté rybičky, křečci a bílé myšky, a dokonce i to semínko v kelímku – všichni umřou. My také. A nikdy nezapomeň na dětské obrázkové knížky a první slovo, které ses naučil – největší slovo ze všech – DÍVEJ SE. Všechno, co potřebujete znát, tam někde je. Slušnost, láska a základy hygieny. Ekologie, politika, rovnost a rozumný život“ (Fulghum & Potměšil, 2006).

#### **Reflexe proběhlého programu:**

Žáci v tomto programu vždy velice dobře spolupracovali. Byl na nich vidět zájem obracet se do sebe a reflektovat prožívání svého života, kategorizovat své postoje nebo zamýšlet se nad osobnostním rozvojem. Zaznamenali jsme jen jedinou nejistotu, a to ve chvíli, kdy jsme po nich chtěli, aby hráli různé jednoduché deskové hry. Museli překonat drobnou bariéru ostychu. Když se ve třídě vytvořila jádra kolem jednotlivých her, tak ostych opadl. Žáci pak při rozvinutí tématu etických pravidel pak velice dobře spolupracovali a de facto překládané téma sami naplnili. Pokud něco z tohoto obecného rámce aplikují do svého praktického života a práce, je na nich a opět by byla zajímavá zpětná vazba v dlouhodobém časovém horizontu. To však pro nemožnost dalšího setkávání není uskutečnitelné.

Do budoucna by možná stálo za úvahu zařadit ještě nějakou další specifickou aktivitu na rozhodnost.

## 10 Diskuse

Na následujících stranách se zamýšlím nad navrhovaným a realizovaným 4letým programem, hodnotím jeho výsledky a přínos pro žáky a instruktory, kteří se na realizaci programu podíleli.

Pro tento účel jsem vypracoval SWOT analýzu navrhovaného programu

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- programové prostředky z outdoorové a zážitkové pedagogiky</li><li>- zázemí vojenského útvaru</li><li>- vlastní výcvikový prostor</li><li>- materiální a technické zabezpečení</li><li>- motivace</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- z důvodu opatření k nemoci Covid 19<ul style="list-style-type: none"><li>– rušení zaměstnání</li></ul></li><li>- mnoho akcí pro náš útvar a nedostatek kvalifikovaných instruktorů</li><li>- nedostatečné nástroje pro hodnocení programu</li></ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- zapojení pedagogů SŠ Kateřinky</li><li>- zapojení žáků 4. ročníků do programů pro 1. a 2. ročník</li><li>- zapojení studentů TUL do outdoorového a zážitkového programu</li><li>- zařazení více pohybových aktivit do navrhovaného programu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- nespolupracující žáci</li><li>- užívání omamných a psychotropních látek</li><li>- nedostatek kvalifikovaných instruktorů</li></ul>

Při realizaci programu jsem čerpal z odborné outdoorové a zážitkové literatury a snažil se vybrat co nejlepší aktivity vzhledem k žákům jednotlivých ročníků, kde navrhovaný program probíhal. Obzvláště přínosnou byla literatura od pana docenta Neumana, která je opravdovou studnicí všech možných zážitkových aktivit, pro všechny věkové kategorie. Další velmi silnou stránkou programu je stabilní zázemí vojenského útvaru, kde je velká podpora od velitele. Útvar disponuje vlastním výcvikovým prostorem, vlastním odborným logistickým personálem a jeho vedoucí pracovníci jsou nápomocní s jeho poskytnutí, pokud bychom toto zázemí neměly tak by byla ohrožena některá část navrhovaného programu. Také bylo poskytnuto veškeré potřebné materiální a technické vybavení, které jsem potřeboval na zdárné provedení mého programu. Další důležitou silnou stránkou je motivace všech instruktorů, kteří se podílejí na vojenské části programu. Mezi slabé stránky tohoto programu bych zařadil vládní opatření kvůli šíření nemoci COVID – 19, byly to restriktce, které nařídila vláda ČR a musela být dodržována, mě dost komplikovala průběh navrhovaného programu. A jednou z dalších slabých stránek, kterou vidím jako komplikaci, je příliš mnoho výcvikových aktivit pro náš útvar, při tom by mohlo dojít k nedostatku kvalifikovaných instruktorů pro vojenskou část programu. A největší slabou stránku spatřuji ve vybrání nedostatečného nástroje pro hodnocení programu, byl vybrán didaktický test, který se vzhledem k povaze uváděných aktivit absolutně nehodí. Jako vhodný nástroj pro hodnocení programu bych zvolil interview a myšlenkovou mapu. Naopak jako příležitosti tohoto programu považuji zapojení pedagogů SŠ Kateřinky, myslím si, že by propojení pedagogů SŠ vedlo ke společnému obohacení jednotlivých aktivit a pedagogové by si mohli vyzkoušet vést navrhovaný program. Navrhuji také zapojení studentů 4. ročníků SŠ Kateřinky do programů pro 1. - 2. ročník, kde by se mohli s mladšími spolužáky podělit o své poznatky a zkušenosti z absolvovaných předcházejících programů. A také si myslím, že by zde byla i příležitost k zapojení studentů pedagogických studií TUL, kteří by si prakticky vyzkoušeli své teoretické znalosti z oboru outdoorové a zážitkové pedagogiky. Mezi hrozby, které mohou ovlivnit průběh programu, spatřuji všeobecný nedostatek kvalifikovaných instruktorů, a to jak z hlediska plnění služebních povinností, tak i z hlediska onemocnění a generační výměně personálu. Další hrozbou, která může nastat, jsou nespolupracující žáci a užívání omamných a psychotropních látek, které by zásadně ovlivnily průběh programu.

Uvědomuji si, že zhodnocení celého programu je velmi důležité a zásadní, pro zapracování nových poznatků a dalších pedagogických principů. K tomuto poznatku jsem

dospěl na konci celého programu, kde mu chyběla zpětná vazba od studentů, a nemohl jsem zhodnotit, jak program chápou a hodnotí žáci všech ročníků. Při večerních reflexích, byla slyšet slova chvály, ale k vyhodnocení mi chybí dotazník, ze kterého bych mohl čerpat poznatky a podněty.

Svou roli instruktora hodnotím docela dobře, naplánovaný a realizovaný program se mi povedlo realizovat. Občas se stávalo, že žáci byli trošku mimo koncentraci, ale spravilo to pár tělesných cvičení k opětovnému získání koncentrace na prováděné aktivity. Někdy jsem na ně byl dost přísný, a to zpětně hodnotím jako věc, které bych se měl do budoucna vyvarovat a zpracovat na svých emocích. Jinak jsem měl od žáků kladné reakce na prováděné aktivity, akorát při zpětných vazbách občas trvalo, než se všichni zbavili ostychu a byli upřímní a otevření.



## 11 Závěr

Bakalářská práce pojednává o využití outdoorové pedagogiky v návrhu uceleného čtyřfázového programu výchovně vzdělávacích kurzů zaměřených na přípravu občanů k obraně státu (POKOS) pro střední odbornou školu v Liberci Kateřinkách, obor Záchranář. Hlavním cílem této práce bylo zrealizovat a zhodnotit outdoorovou fázi tohoto programu pro studenty všech ročníků. Tento navrhovaný ucelený čtyřletý program může sloužit všem středoškolským pedagogům, vychovatelům a vojákům jako inspirace, jak vést dále výuku v programu přípravy občanů k obraně státu (POKOS), který do současné doby nemá žádné osnovy a stanovený cíl.

Teoretická část je rozdělena do 8. kapitol. První kapitola je úvod. V druhé kapitole se zabývám vznikem a vývojem brannosti a branné výchovy v ČSSR. Ve třetí kapitole systémem branné výchovy v ČSSR. Čtvrtá kapitola pojednává o současném modelu přípravy občanů k obraně státu (POKOS). Pátá kapitola řeší vývojová specifika vybrané cílové skupiny z pohledu vývojové psychologie. Šestá kapitola je zaměřena na oblast outdoorové pedagogiky, a to jak základními pojmy, tak odbornými směry outdoorové pedagogiky a v neposlední řadě typy programů outdoorové pedagogiky. Sedmá kapitola se zabývá zážitkovou pedagogikou, jejími principy, zkušeností a zkušenostním učením a samozřejmě reflexí a sebereflexí. Osmá kapitola přibližuje podmínky výchovy, prostředky edukace a hodnocení výsledků edukace.

Praktická část je rozdělena do jednotlivých ročníků SŠ. V každém ročníku je podrobně rozepsán navrhovaný ucelený program.

Tento program jsem navrhl a realizoval v plném rozsahu a jeho cíle jsem se snažil naplňovat pomocí vhodných programových prostředků. Co však v něm chybí je podklad pro zhodnocení dosažených cílů programu ve formě dat získaných vhodně zvolenými nástroji. V budoucnu do programu zařadím vhodné nástroje, protože mě zajímá názor žáků a výsledky jejich učení. Stále pracuji na vylepšení kurzu, protože tento navrhovaný model realizuji opakovaně již 2 roky. Cíle BP jsem splnil částečně – navrhnul a zrealizoval jsem program a jeho hodnocení se snažím realizovat vypracováním SWOT analýzy, reflexí k jednotlivým programovým částem, nestrukturovaným pozorováním žáků a vyvozováním z jejich komunikací v rámci kurzu.

## 12 Seznam použitých zdrojů

ČERNOCH, F., 1988. *Branná výchova s metodikou: Učebnice pro stř. pedagog. školy* 4., přeprac. vyd., Praha: SPN.

ČINČERA, Jan. *Práce s hrou pro profesionály*. Praha: Grada 2022. IABN 978-80-247-6189-3

DVOŘÁKOVÁ, M., 2015. *Základní učebnice pedagogiky*, Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5039-2.

FULGHUM, R & POTMĚŠIL J. 2006 *Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské školce: [neobyčejné přemýšlení o obyčejných věcech]*. Praha: Supraphon

GAVORA, P., 1996. *Výzkumné metody v pedagogice: Příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*, Brno: Paido. ISBN 80-85931-15-X.

GERHÁT, I., 2018. *Příprava občanů k obraně státu: příručka pro učitele základních a středních škol* 2. vydání., Praha: Ministerstvo obrany České republiky – Vojenský historický ústav Praha. ISBN 978-80-7278-728-9

HILSKÁ, V. ed., 2013. *Zlatý fond her IV: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*, Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0336-0.

HROMÍK, F. 2007. *Rozvoj a vzdělávání pracovníků*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1457-8.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B. & PÁVKOVÁ, J., 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času* Vyd. 2., aktualiz., Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

HUPKOVÁ, M; PETLÁK, E. 2004. *Sebareflexia a kompetencie v práci učiteľa*. Bratislava: ISBN 8089018777.

IDNES, 2014, Japonská lukostřelba Kyudó. In: [online]. 28. 4. 2014. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/xman/rozhovory/japonska-lukostrelba-kyudo.A140827\\_105823\\_xman-rozhovory\\_fro](https://www.idnes.cz/xman/rozhovory/japonska-lukostrelba-kyudo.A140827_105823_xman-rozhovory_fro)

KAPLAN THALER, L. & KOVAL, R., 2016. *Kdo vydrží, vyhraje: postupy a metody, jak pěstovat odolnost a vytrvalost*, V Brně: BizBooks. ISBN 978-80-265-0546-4.

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

- McNAB, CH. 2003. *Příprava pro přežití*. Praha: Svojtka&Co, ISBN 80-7237-721-3.
- MIKOŠKA, J. 2006. *Outdoorové sporty*. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 80-2510-896-1.
- NEUMAN, J., 2014. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě* 7. vydání., Praha: Portál, ISBN 978-80-262-0628-6.
- NEUMAN, J, 2000, *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*, Praha: Portál, ISBN 80-7178-391-9.
- NEZVALOVÁ, D. 2000. *Reflexe v pregraduální přípravě učitele*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 8024402084.
- PAVLÍK, L., 1981. *Branná výchova pro studující učitelství základních a středních škol*, Praha: SPN.
- PECHÁNEK, V., 1986. *Pedagogická praxe v branné výchově*, Praha: SPN.
- PELÁNEK, R. 2008. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-6
- POSPÍŠIL, R. 2009. *Obecná pedagogika*. [online]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/elportal/estud/pdf/ps09/uvod\\_ped/web/obecna.html](https://is.muni.cz/elportal/estud/pdf/ps09/uvod_ped/web/obecna.html)
- ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, J., 2005 dotisk. *Přehled vývojové psychologie* 2. nez. vyd., Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0629-2.
- VÁGNEROVÁ, M., 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* vyd. 2., dopl. a přeprac., Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VÁŽANSKÝ, M., 1994. *Volný čas a pedagogika zážitku* [2. dotisk] 1. vyd., Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity. ISBN 80-210-0428-2.