

**Univerzita Palackého v Olomouci**

**Pedagogická fakulta**

Katedra technické a informační výchovy



Bakalářská práce

**Pletení a háčkování ve volnočasových aktivitách**

Pavčina Martiňáková

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a k vypracování jsem použila pouze prameny a informace uvedené v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne 16.4.2023

## Poděkování

Děkuji PhDr. Pavlíně Částkové, Ph.D. za vedení při psaní této bakalářské práce, její vstřícnost, cenné rady a věcné připomínky.

# Obsah

Úvod .....	1
Teoretická část .....	2
1    Volnočasové aktivity .....	2
1.1    Vymezení pojmů.....	2
1.2    Význam volnočasových aktivit .....	3
1.3    Instituce poskytující programy pro volnočasové aktivity .....	4
2    Pletení a háčkování jako volnočasová aktivita .....	7
3    Využití pletení a háčkování v rámci formálního vzdělávání žáků 2. stupně .....	10
4    Vývojová specifikace žáků 2. stupně základní školy .....	12
5    Shrnutí teoretické části .....	14
Praktická část .....	15
1    Projekty pletení .....	16
1.1    Použité postupy.....	16
1.2    Sova .....	18
1.3    Pletená šála .....	20
1.4    Pletená čelenka .....	21
1.5    Gumička do vlasů .....	22
1.6    Pletená příšerka.....	24
2    Projekty háčkování .....	26
2.1    Použité postupy práce .....	26
2.2    Přáníčko s aplikací uháčkovaného řetízku .....	30
2.3    Obal na mobil .....	31
2.4    Košík .....	33
2.5    Nákrčník.....	36
2.6    Háčková květina .....	38
Závěr.....	41
Literatura.....	42
ANOTACE.....	46

# Úvod

Téma pletení a háčkování je mi velmi blízké. Plést mě naučila moje babička, pletla jsem lehce i v pubertě – na lyžařském výcviku jsem se pokusila uplést si vlastní svetr. Pletla jsem i v dospělosti, a vlastně pletu i háčkuji s většími či menšími přestávkami celý život, a jsem velký zastánce těchto způsobů ručních prací. Kromě toho, že si člověk může sám vyrobit přesně to, po čem touží, vidím velký benefit i v relaxaci, kterou tyto práce přinášejí, v procvičování motoriky, trénování trpělivosti, přináší úlevu od stresu atd. Tato fakta jsou i výzkumně doložena (Riley, 2013, Corkhill, 201, Mansourian 2021).

V současné době existuje široká nabídka materiálů, ze kterých lze tvořit, stejně tak různých dostupných návodů. Nicméně žáci, kteří se s ručními pracemi doma nesetkali, mnohdy ani netuší, že by tvořit mohli. Motivem k sepsání této práce byl záměr přiblížit a zpřístupnit ruční práce právě žákům druhého stupně základních škol, třeba ve formě volnočasového klubu či volitelného předmětu. Cílem práce je zpracovat teorii týkající se možnosti zařazení ručních prací, konkrétně pletení a háčkování, do volnočasových aktivit v rámci neformálního vzdělávání, a v návaznosti na to vytvořit praktické návody pro žáky 2. stupně.

Teoretická část bakalářské práce se zabývá definicí volného času a možnými způsoby, jak jej trávit. Také představuje instituce, které se věnují programům pro volný čas. Dále jsou zmíněny přínosy pletení i háčkování, jaké jsou jejich možné benefity, a proč stojí za to tyto postupy práce zařadit do programů neformálního vzdělávání i v dnešní, digitální době.

Praktickou část jsem rozdělila na dvě části. První je věnována technice pletení, druhá je věnována technice háčkování. Každá část obsahuje celkem pět podrobných návodů na výrobky, které je možné realizovat v rámci volnočasových aktivit. Cílem praktické části bylo v návaznosti na teoretickou část vytvořit praktické návody vhodné pro žáky 2. stupně. Pracovní postupy jsem zpracovala poměrně detailně, aby je mohl dále použít i ten, kdo nemá s pletením a háčkováním takové zkušenosti. Navíc jsem text doplnila podrobnými fotografiemi a také tipy, které by mohly být užitečné.

# Teoretická část

## 1 Volnočasové aktivity

### 1.1 Vymezení pojmů

Pokud budeme hledat přesnou definici volného času, zjistíme, že odborná literatura nám nabízí hned několik různých pohledů. *“Volný čas lze charakterizovat jako svébytný, subjektivně vnímaný, kulturně a společensky podmíněný a časově vymezený prostor, ve kterém se jedinec nebo skupina lidí svobodně rozhoduje o způsobu seberealizace prostřednictvím rozmanitých činností (...) a rozvíjí své zájmy.”* (Průcha, s. 379) Také podle dalších autorů (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011) je volný čas doba, kdy se každý jedinec může svobodně rozhodnout, jaké činnosti se bude věnovat, přičemž tyto činnosti nesouvisí přímo se školou či pracovními povinnostmi. Je čistě jeho volba, zda čas, který mu zůstane po splnění pracovní a školních povinností, věnuje kultuře, společenským aktivitám, pohybovým aktivitám či činnostem, které vedou k rozvoji ducha nebo formování osobnosti. Smyslem těchto aktivit je tedy nejen odpočinek duševní a fyzický, ale cílem také může být získávání nových dovedností a rozvoj těch stávajících.

Jiní autoři volný čas definují jako dobu, která nám zůstala po odečtení všech nezbytných a povinných činností. Mezi ně patří zaměstnání, eventuelně škola, cesta do zaměstnání a zpět, čas, který prospíme, čas věnovaný jídlu. Průcha, Walterová a Mareš (2001, s. 274) definují volný čas jako *“čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby.”* Není tedy možné rozdělit život člověka jasnou hranicí pouze na práci a volný čas. Jsme limitováni povinnostmi, které máme v rámci rodiny (např. péče o domácnost, vaření, úklid apod.) a našimi společenskými povinnostmi (např. návštěva příbuzných). Domnívám se, že vnímání volného času může být značně subjektivní, protože pro někoho je práce zároveň koníčkem a věnuje jí mnohem více času, než by bylo nutné. Proto se přikláním k názoru, že volný čas je doba, se kterou může jedinec volně nakládat a vybrat si, jakým činnostem se bude věnovat. Tomuto pojetí odpovídá také definice Filipcové (1966, s. 29): *„Volný čas, to je čas, který může člověk využít bezprostředně pro sebe, čas, ve kterém patří maximálně sobě, v němž může dělat – více než kdykoli jindy – to, co jej baví a co mu přináší potěšení, zábavu a odpočinek.“* Jako volnočasové aktivity pak můžeme označit aktivity, kterým se jedinec věnuje ve svém volném čase.

Volný čas, respektive způsob trávení volného času, by měl být svobodnou volbou, nicméně i tak je ovlivněn několika faktory. Jedná se například o věk – rozdílné aktivity budou vykonávat předškolní děti, jiné senioři. Dále se projevuje vliv dosaženého vzdělání, rodinná situace, tradice a kultura společnosti, svou roli hraje také geografická poloha – jiným způsobem budou svůj volný čas trávit obyvatelé Grónska nebo Austrálie. Vliv má i profese či ekonomické zajištění jedince. Důležitý je bezesporu i temperament, hodnotová orientace a psychický stav jednotlivce (Pávková, et al., 2008).

V minulosti lidé mnoho volného času neměli, možná můžeme říct, že jde o fenomén moderní doby. Většinu času lidem zabrala snaha zajistit živobytí pro sebe i svou rodinu, bylo běžné, že se do pracovních povinností zapojovaly i děti. Ještě po 2. světové válce existovaly např. pracovní soboty. Zároveň se proměňovala funkce volného času a nabývala na významu funkce výchovná, kultivační. Proto byla u nás v době komunistické éry před rokem 1989 snaha volný čas kontrolovat (Průcha, 2009). Během posledních desetiletí se situace ale v mnohém podstatně změnila. Pracovní doba se pomalu, ale neustále zkracuje, a dnes osciluje mezi 48—40 hodinami týdně (Nešpor, 2018). A některé státy zvažují i kratší, čtyřdenní pracovní týden. Zároveň mají lidé možnost s volným časem libovolně nakládat. S tím samozřejmě vyvstává otázka, jak volný čas využít?

## 1.2 Význam volnočasových aktivit

Dumazedier (1962), uvádí, že volný čas má pro lidi tři funkce. Jednak nabízí odpočinek a zotavení, dále přináší rozptýlení a zábavu a jako třetí funkci zmiňuje rozvoj osobnosti. Činnosti, které v rámci volnočasových aktivit děláme, by nás tedy měly nejen pobavit a nabídnou relaxaci po náročném dni, ale mají také sloužit k získávání nových dovedností, které budou rozvíjet naši osobnost a posouvat nás dál.

Podrobnější členění funkcí volného času nabízí Opaschovski (1988, 1990, in Průcha, 2009). Ten hovoří o:

- rekreaci
- kompenzaci (ve smyslu vyrovnávání frustrace)
- výchově a vzdělávání
- kontemplaci (naplnění smyslu života)
- komunikaci (navazování společenských vztahů)
- participaci

- integraci (začlenění se do společnosti)
- a enkulturaci (seberozvoji)

Tento výčet je mnohem širší a dle mého názoru přesněji vystihuje význam volného času pro jedince. Není to ovšem vše, co nám volný čas nabízí. Jeho význam má přesah i do fungování společnosti. Pokud společnost vytváří dětem a mládeži podmínky pro hodnotné trávení volného času, zabezpečí tím i rychlejší rozvoj mladé generace a zároveň *“potlačí rozvoj negativních rysů”* (Sak, 2000, s. 131). Může se zdát, že investice do této oblasti nemá návratnost a není důležitá, při hlubším zamyšlení ovšem dojdeme k závěru, že vynaložené úsilí a prostředky mají dlouhodobou ekonomickou návratnost ve formě úspor prostředků, které by jinak bylo nutné vynaložit na řešení výchovných problémů či kriminality. (Sak, 2000) Tento pohled zastává také Sue (1993), který jako hlavní význam volnočasových aktivit zmiňuje funkci sociální, terapeutickou, ekonomickou a psychosociologickou.

Význam a funkci volného času bychom mohli tedy rozdělit na dvě roviny – rovinu individuální, kdy profituje jedinec, a rovinu společenskou, kdy profituje společnost. Volný čas by člověku jako takovému, měl přinést rozvoj a obohacení v osobní oblasti a zároveň by měl nabídnout i možnost relaxace a odpočinku. V rámci společenské roviny je jeho význam v podpoře kulturního rozvoje a regenerace pracovní síly.

### **1.3 Instituce poskytující programy pro volnočasové aktivity**

Počátky organizovaného trávení volného času, zaměřeného na výchovu a vzdělávání, můžeme hledat již na přelomu 19. a 20. století, kdy byly spojeny s počátky skautingu (Průcha, 2009). Programy volnočasových aktivit, které jsou poskytovány institucemi, označujeme jako neformální vzdělávání. Tento typ vzdělávání Hofbauer (2004, s. 19) definuje jako *“cílenou a strukturovanou aktivitu mimo formální výchovný systém.”* Autor jako hlavní rozdíl mezi neformálním a formálním vzděláváním vidí skutečnost, že pro neformální vzdělávání se každý rozhoduje dobrovolně, zatímco formální vzdělávání je určeno společností ve které jedinec žije (Hofbauer, tamtéž). Přestože neformální vzdělání nevede k získání uceleného stupně vzdělání, jeho důležitá role je nezpochybnitelná.

Instituce, poskytující program pro volnočasové aktivity nevycházejí ze standardů pro vzdělávání, ale spíše vychází z poptávky a zájmů společnosti. Díky tomu mohou využít různé postupy a metody práce (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011). V porovnání se školní třídou bývají v zájmových útvarech také zpravidla menší skupiny účastníků, což umožňuje



individuální přístup a účastníci mezi sebou utvářejí interpersonální vazby (Kaplánek a kol., 2017).

Možnosti organizací a institucí, které nabízejí volnočasové aktivity, se liší podle lokality. Rozdílná situace je na venkově a jinak to je ve městech. Větší města mají pestřejší nabídku

a více poskytovatelů neformálního vzdělávání. Na druhou stranu na venkově mohou mít silnou tradici různé místní spolky a může docházet k hlubšímu sepejetí komunity, která může společně nabízet mnoho příležitostí k různým volnočasovým aktivitám. Obecně mezi nejčastější poskytovatele služeb pro volnočasové aktivity řadíme Střediska volného času, Domy dětí a mládeže, různá hnutí či nadace, knihovny. Na venkově a v menších městech výborně fungují různé spolky, folklorní soubory aj.

### **Střediska volného času, domy dětí a mládeže, stanice zájmových činností**

Střediska volného času nabízejí nepřeborné množství aktivit, a to všem věkovým skupinám. Nabídka se zaměřuje jak na děti a mládež, tak na dospělé či seniory. Smyslem činnosti je *“naplňovat rekreační a výchovně-vzdělávací funkci širokou zájmovou působností.”* (Pávková, s. 127) V nabídce aktivit najdeme pravidelné zájmové a vzdělávací činnosti – kroužky (např. rybářský, modelářský, taneční, výtvarný, jazykový aj.). Dále pak pobytové tábory či příměstské tábory, které se realizují v průběhu školních prázdnin. V nabídce aktivit je možné najít i příležitostné jednorázové aktivity či kratší kurzy. Například předvánoční kreativní dílny, turnaje v deskových hrách a jiné. Střediska volného času se také podílí na organizaci akcí, které pořádá město či jiná místní organizace, realizují různé soutěže. Činnost středisek je zaměřena na rozvoj klíčových a odborných kompetencí, rozvoj osobnosti a jejich cílem je nabídnout smysluplné využití volného času. Program Středisek je prakticky celoroční a je ve většině případů poskytován za úplatu (MŠMT).

### **Spolky a kluby**

V České republice působí velké množství dalších organizací, které si kladou za cíl zajistit výchovu a vzdělávání dětí a mládeže, případně nabídnout možnosti rekreačního vyžití (Pávková, 1999). Mezi těmito subjekty najdeme Skaut, Junák, sportovní kluby, aktivity pořádané občanskými sdruženími či nízkoprahové kluby. Jejich činnost není řízena a regulována centrálními předpisy a je tedy plně v kompetenci zřizovatele (Knotová, 2011).

## **Veřejné knihovny**

Mezi další instituce, které se zabývají neformálním vzděláváním, patří veřejné knihovny, které mají velký význam pro kulturní vzdělanost v rámci naší společnosti. Jsou otevřené a podporují rovný přístup ke vzdělání bez ohledu na národnost, vyznání nebo rasu. Disponují velkým informačním bohatstvím, které jim umožňuje podporu a realizaci širokého spektra aktivit. V rámci své činnosti nabízejí také volnočasové aktivity, které jsou součástí právě neformálního vzdělávání. Téma neformálního vzdělávání mají knihovny jako jedno ze tří hlavních témat, které je zpracováno v rámci Koncepce rozvoje knihoven pro období 2021-2027 (Národní knihovny České republiky). Veřejné knihovny jsou zde vnímány jako důležitý partner Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, Ministerstva práce a sociálních věcí

a v neposlední řadě i Ministerstva pro místní rozvoj. Jednou z důležitých činností knihoven je tvorba nabídky vzdělávacích programů, které reflektují potřeby cílových skupin, a které v případě cílové skupiny žáků základních škol také doplňují formální vzdělávání. Pomáhají tak k získání a upevnění klíčových kompetencí, k získání vědomostí a dovedností, díky kterému mají lidé lepší uplatnění jak společenské, tak i pracovní. Knihovny současnosti se tedy nezaměřují pouze na rozvoj čtenářské gramotnosti a čtenářství obecně, a jejich působení je mnohem širší než půjčování knih.

## 2 Pletení a háčkování jako volnočasová aktivita

Tato kapitola bude věnována objasnění, proč jsou ruční práce, konkrétně pletení a háčkování, vhodnou náplní organizovaných volnočasových aktivit. Háčkování a pletení má být radostnou a tvůrčí činností, která by nás měla těšit (Martiňáková, 2016). Pletení i háčkování uklidňují, u dětí se zařazením těchto aktivit do volnočasového vzdělávání se rozvíjí schopnost využívat trávení volného času jako prostředku pro kompenzaci stresových situací. Rozvoj těchto kompetencí by právě měl být náplní zařízení, které se zaměřují na zájmové vzdělávání (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011). Kromě pocitu uspokojení však přináší řadu dalších benefitů.

Jde o aktivitu náročnou na koordinaci pohybů a jemnou motoriku. Pletení i háčkování pomáhají v rozvoji a zdokonalování jemné motoriky. Ta je důležitá pro psaní a kreslení, tzn. pro grafický výkon dítěte. Je doporučováno doplňovat grafomotorická cvičení o aktivity, které podporují rozvoj jemné motoriky. Tvořivé a rukodělné činnosti mohou být právě takovou aktivitou (Bednářová a Šmardová, 2006). Autorky uvádějí, že *“uvolnění ruky ovlivňuje celková koordinace pohybů, zapojení jednotlivých kloubů a svalových skupin, od pohybu vycházejícího z ramenního kloubu až po koordinaci jemné motoriky. Uvolnění ruky se často dostaví po zmechanizování pohybu.”* (Bednářová a Šmardová, 2006, s. 55) Proto je *“vhodné pohyby při manipulačních činnostech i jednotlivých cvicích opakovat vícekrát za sebou, snažit se i o rovnoměrnou rychlost”* (tamtéž). A toto přesně háčkování a pletení splňují. V obou případech jsou zapojeny obě ruce, pohyby se rytmicky opakují, důležitá je i stejná technika bez výkyvů, oka mají být stejná. Během pletení je potřeba zapojit obě ruce, každá drží jednu jehlici a každá dělá trochu jiný pohyb. V tu chvíli je zapotřebí kontrolovat pohyby rukou a očí, je zřejmé, jaká ruka je dominantní. Dále je nezbytné soustředit se na pohyby a uvědomovat si, co která ruka dělá, v jaké intenzitě to má dělat, aby byl výsledek dobrý, je tedy nutná koncentrace. Je nezbytné zapojit představivost a uvědomit si, kam směřujeme, co je našim cílem – doplést řadu, překřížit oka, v jaké fázi vzoru jsme.

Při háčkování a pletení se může rozvíjet a uplatňovat tvořivost jedince. Tvořivost a kreativita bývají stále častěji dávány do souvislosti s psychikou. Zdravá psychika je v tomto směru chápána jako znak zdravé osobnosti a její rozvoj může mít vliv na vývoj jedince, zkvalitnění jeho charakteru a může tak eliminovat i možnost rizikového chování (Polínek, 2015). Zinker (2004) uvádí, že díky tvořivosti můžeme vyjádřit svůj vnitřní svět a vlastní tvorba tak může být uzdravujícím se procesem. I přesto, že máme pletení za kreativní činnost, je to

aktivita, která má řád a strukturu. Obvykle tyto dvě vlastnosti pohromadě nevidáme, ale pro lidi, kteří se cítí lépe při strukturovaných aktivitách, je to ideální kombinace (Pons Giralt, 2018).

Matthews (2016) dává do spojitosti všímavost a pletení, protože právě při pletení zapojíme obě ruce, jsme soustředěni a zažíváme stav podobný meditaci. Svou mysl zaměřujeme na to, co zrovna děláme s rukama, a není prostor zabývat se těžkými myšlenkami či starostmi, které nás trápí.

V dnešní době, kdy se takřka vše dá koupit, háčkování a pletení, nebo ruční výroba obecně, mají neocenitelný přínos právě v tom, že si něco vyrobíme sami, vlastním úsilím. Rozvíjí se vnímání hodnot, úcta a respekt k práci ostatních. Pletení a háčkování přináší uspokojení a napomáhá rozvoji vlastní sebehodnoty – něco dokážu. Dítě či žák díky nově získané dovednosti pocítí radost a zdravé sebevědomí. (Schwartz, 2009).

Pletení a háčkování vyžadují soustředění a pozornost. Ale také vytrvalost a schopnost překonávat překážky a nezdary, čímž přispívají k rozvoji charakterových vlastností člověka. Obecně lze tedy říci, že zájmové činnosti mají vliv na rozvoj osobnosti, individuálních potřeb, zájmů a schopností. Ruční práce rozvíjejí také technické myšlení a představitivost, zdokonalují manuální dovednosti (Pávková a kol., 2008). Pletení se neobejde bez počítání ok i řad, podporují se tak numerické dovednosti i pružné myšlení.

Anderson (2015) jako další benefit zmiňuje, že dítě získává zkušenost, že dělat chyby je v pořádku, obzvláště, pokud s něčím začínáme. Pro děti je to ideální cesta, jak se naučit pracovat s chybou. A čím víc budeme určitou činnost cvičit, tím bude chyb méně.

Pozitivní přínos tvůrčích aktivit potvrzuje i výzkum, který byl proveden v multikulturní škole ve Wellingtonu na Novém Zélandu (Pons Giralt, 2018). Kromě toho, že u dětí došlo ke zlepšení sociálních hodnot, u žáků se objevil lepší pocit ze skvěle odvedené práce a tento pocit měli i žáci, kterým se v jiných oblastech tolik nedařilo. Pletení také pomohlo k upevnění rodinných vztahů, když rodinní příslušníci, obvykle matky, babičky či starší sestry, pomáhali s domácím trénováním pletení. Dalšími benefity, které byly během výzkumného šetření zaznamenány, bylo zlepšení vztahů mezi žáky, kteří se respektovali, pomáhali si, zažívali pocit sounáležitosti. Výzkum také uvádí, že společným pletením chlapců a děvčat byla podpořena myšlenka genderové neutrálnosti. Žáci, kteří měli problémy s chováním, zmiňovali, že se po pletení cítili klidnější. Rukodělné činnosti, v tomto případě textilní techniky jako pletení

nebo háčkování, pomáhaly hyperaktivním dětem uklidnit se a zároveň zažít dobrý pocit z dokončeného výrobku.

### **3 Využití pletení a háčkování v rámci formálního vzdělávání žáků**

#### **2. stupně**

Z předchozí kapitoly vyplývá, že pletení a háčkování přináší lidem, značná pozitiva. 21. století je stoletím rozvoje digitálních a informačních technologií, ale i tak je ve vzdělávacích programech vyspělých zemí stále kladen důraz i na pracovní činnosti a tvůrčí práce – práci se dřevem, s kovem, práce s nástroji či s textilními materiály (Serafin, 2016).

V porevolučním období došlo k úpravě školských osnov a v roce 1995 byl vydán Standard národního vzdělávání, který naznačil nový směr ve vzdělávání na základních školách. Nové vzdělávací programy, které v té době vznikaly, vycházely právě z něj (Serafin, 2016). Vzdělávací oblasti a obory byly rozčleněny do několika oblastí, a jednou z nich byla oblast pracovních činností a technologií. Na standard národního vzdělávání pak navázaly vzdělávací programy Obecná škola, Občanská škola, Základní škola a Národní škola, které byly schváleny v letech 1996-97. Tyto programy se zaměřovaly na technickou a praktickou činnost, nicméně důraz byl kladen především na práci s materiálem typu dřevo, kov, technické systémy atp. V programu Základní škola je pro 1.stupeň uvedena práce s textilním materiálem a je v něm zastoupena pouze jako práce s látkou, vyučovalo se šití nebo vyšívání (Serafin, 2016). Na druhém stupni ještě více převažuje učivo jako je příprava pokrmů, práce s technickými materiály (dřevo, kov, plasty), pěstitelské práce, z ručních prací se objevuje pouze šití, a to jako cíl Údržba oděvů a textilií v domácnosti – drobné opravy. (Serafin, 2016). Co se týče výuky pletení nebo háčkování, je situace o něco málo lepší v rámci programu Národní škola. Pozornost je sice prioritně opět věnována jiným technikám a materiálům, o pletení zmínka není vůbec, ovšem s postupy háčkování se žáci mohli seznámit alespoň v 5. ročníku. Výuka měla vést ke zručnosti, žáci měli být schopni dodržovat pracovní postup a umět pracovat s návodem (Serafin, 2016).

V roce 2004 dochází k další významné školní reformě, kdy se začaly využívat rámcové vzdělávací programy. V rámci nich byly vymezeny mimo jiné i klíčové kompetence, kde je jednou ze skupin kompetencí jsou i pracovní činnosti a spolupráce. (Serafin, 2016). Vzdělávací oblast Člověk a svět práce se zaměřuje na praktické pracovní dovednosti a návyky. *“Práce a pracovní činnosti představují nedílnou součást všeobecného vzdělávání jako jeho obecný princip pracovní kompetence se stávají nedílnou součástí všeobecného vzdělávání škol budoucnosti. Pracovní výchova se uskutečňuje jako: ruční práce, konstruování, estetické tvoření, různé druhy pracovních činností ve výrobě. Všechny tyto cesty patří do naší kultury*

*a neměly by být opomíjeny.*” (Skalková, 2007, s. 60) Žáci by se ve výuce měli seznámit s materiály různého druhu (jako jsou kovy, dřevo, plast) a měli by se s nimi naučit pomocí různých technik pracovat, získat nějaké základní pracovní dovednosti. V aktuálním Rámcovém vzdělávacím programu je jako jeden z cílů vzdělávací oblasti zmíněn také záměr vést žáky k tomu, aby práci brali i jako možnost své seberealizace. K širšímu využití pletení či háčkování během školního vyučování ovšem bohužel nedochází (Opatření ministra školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2021).

Aktuálně se řeší revize Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, kdy je jednou ze zvažovaných změn i zařazení tzv. well beingu. Prozatím nemáme pro výraz Well being přesně danou jednu definici, nicméně bychom tento výraz mohli formulovat jako vnitřní stav osobní pohody (Šolcová 2005). Proto by měli pedagogové učit žáky, jak mimo jiné mají získat a udržet svou vnitřní pohodu nebo jak zvládat stres. (Šára, 2022). A jak již bylo zmíněno výše, dle průzkumů právě toto může pletení či háčkování nabídnout.

Je proto vhodné, aby tyto činnosti byly prozatím zařazeny do aktivit dalších organizací a aby měly děti příležitost se s nimi seznámit v rámci neformálního vzdělávání například v knihovně či v nabídce činností Středisek volného času, případně se stalo součástí formálního vzdělávání v podobě volitelných předmětů či volnočasových zájmových aktivit organizovaných školou. A časem se možná dostanou více do školních osnov.

## 4 Vývojová specifikace žáků 2. stupně základní školy

Pro návrh pracovních postupů či metodických materiálů pro výuku pletení a háčkování, určených žákům na 2. stupni základní školy, je nezbytné respektovat vývojová specifika tohoto období.

Období studia 2. stupně základní školy patří podle vývojové psychologie do období staršího školního věku – dospívání (Vágnerová 2012). Věkově se dá vymezit na období mezi 10–20 rokem, po stránce biologické hovoříme o období, které začíná objevením sekundárních pohlavních znaků.

Je to období přechodu od dětství k dospělosti, jedinec ještě není dospělý, ale už není dítě. Dospívající se snaží odlišit od obou skupin, hledají si vlastní cestu, typické jsou specifické úpravy vzhledu, odlišné vyjadřování.

Během vývoje se mění myšlení, které je více abstraktnější, vizuální vnímání dosahuje maxima, zatímco eidetismus je na ústupu, proto je vhodné, aby nebyla výuka založená pouze na názornost a nedocházelo tak k blokování vývoje abstraktního myšlení. Pokud žáci znají logické souvislosti, je pro ně získávání nových vědomostí a dovedností snazší. Podle Piageta se jedná o stádium formálních operací, označováno také jako hypoteticko-deduktivní, a kromě již zmíněného abstraktního myšlení ho charakterizuje i schopnost uvažovat hypoteticky či systematicky plánovat (Piaget, 2014).

V oblasti motoriky je vývoj výraznější, dochází k rychlejšímu osvojování dovedností, které vyžadují hbitost, sílu, jemnou koordinaci pohybů. Dochází k objevování a prohlubování zájmů o oblast literatury, hudby, sportu, dospívající se vážněji pokouší o vlastní umělecké vyjádření a tvorbu. Tyto zájmy se často vyvíjejí jako v záměrném odporu k doporučeným a nuceným dílům ze strany dospělých (Langmeier, Krejčířová, 2006).

U kognitivního vývoje dospívající často převyšují dospělé, především ve schopnosti používání nabytých vědomostí, jejich myšlení je pružnější a tvořivější. U dívek je období 10-14 let fází, kdy je možné tvořivost rozvíjet nejučinněji, pro chlapce je to období 11-14 let. S ohledem na tuto skutečnost je vhodné při výchově a vzdělávání oceňovat i snahu o tvořivost, respektovat rozhodnutí jedince, dovolovat diskusi a výměnu názorů, nechávat prostor pro humor a nadsázku (Smékal, Lacinová, Kukla, 2004).



Toto období je významné také volbou povolání, která ovšem probíhá v době, kdy ještě není dokončen vývoj charakteru a schopností, jedinec nemá vyhraněné zájmy, dochází proto často ke změně názorů. Často dospívající nemají dostatek informací, neumí identifikovat své předpoklady. Volnočasové aktivity jsou tak pro ně příležitostí, díky kterým mohou vyjádřit své přání, postoje a pocity, případně identifikovat své silné stránky. Toto hledání vlastní identity probíhá jak sebezpozorováním, tak i aktivním experimentováním, jedinec zájmy střídá a zkouší nové aktivity.

Vychovávající by měl vést dospívajícího jednak k zařazení do společnosti a současně mu nechat volný prostor pro rozvoj osobnostních předpokladů (Langmeier, Krejčířová, 2006).

## 5 Shrnutí teoretické části

Volný čas a jeho trávení má pro jedince i společnost nesporný význam. V České republice funguje celá řada institucí a organizací, které se oblasti neformálního vzdělávání věnují, nabízejí možnosti, jak aktivně trávit svůj volný čas a rozvíjet tak své schopnosti a dovednosti.

Do volnočasových aktivit řadíme i ruční práce, jako jsou pletení a háčkování, které jedinci přináší hned několik benefitů. Jedná se například o rozvoj tvořivosti, možnost relaxace, rozvoj jemné motoriky či zpřesňování koordinace pohybů.

V rámci školního vzdělávání není ručním pracím věnovaná dostatečná pozornost a pokud ano, jedná se spíše o technické činnosti. Zároveň se výhledově počítá se zařazením tématu well being do vzdělávání, přičemž ruční práce mohou pomoci i v této oblasti.

Žáci v období studia 2. stupně základní školy procházejí vývojovým obdobím dospívání, které s sebou nese i hledání si vlastní cesty v oblasti povolání, jejich myšlení je tvořivější a abstraktnější. Ruční práce jim mohou pomoci při seberealizaci a v rozvoji vlastní kreativity. Je proto vhodné, aby techniky ručních prací byly zařazeny do činnosti institucí, které poskytují neformální vzdělávání, aby měly děti příležitost se s těmito technikami seznámit.

## Praktická část

Praktická část je rozdělena na dvě části. Jedna část se věnuje pleteným výrobkům, druhá je zaměřena na výrobky háčkované. V každé z nich je pak 5 dílčích projektů, v rámci kterých je uvedeno, jaké pomůcky jsou zapotřebí, jaké postupy práce byly použity a dále následuje samotný návod s doprovodnými fotografiemi. Na závěr je vždy uvedeno, jakým způsobem je možné jednotlivé projekty obměnit, jsou tedy variabilní.

Každá část začíná od jednodušších projektů, kde jsou použity základní postupy a postupuje se projektům složitějším.

Pletení:

- Sova
- Šála
- Čelenka
- Gumička do vlasů
- Pletená postavička

Háčkování:

- Přání s aplikací háčkovaného řetízku
- Obal na mobilní telefon
- Košík
- Nákrčník
- Květina

Tyto projekty jsou cílené na děti dospívající, věkově odpovídající žákům druhého stupně základní školy. Není to ale podmínkou, vhodné jsou i pro starší děti, dospělé, s drobnými úpravami je možné jejich využití i pro děti mladšího školního věku.

Na závěr této části je krátká reflexe ze společného pletení dětí, kterého se zúčastnily děti ve věku 13-16 let a s těmito technikami měly různou úroveň zkušeností.

## 1 Projekty pletení

Ze zkušenosti vím, že nejtěžší bývá začátek – nahazení ok. Existují ale různé triky, které mohou v začátcích pomoci. Určitě je dobré začínat s hrubší přízí, která se dobře jehlicemi nabírá. Také je možné při nahazování použít dvě jehlice, které držíme najednou. Na přeplétání pak jednu vytáhneme a očka pro první přepletení zůstanou volněji.

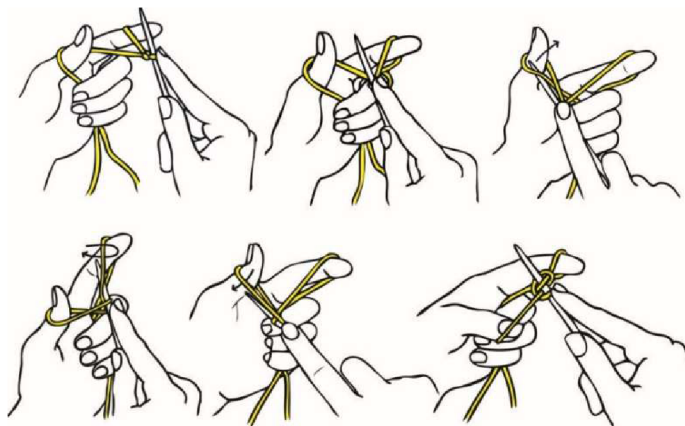
Pokud by i přesto měl někdo potíže se začátkem, je dobrá volba mu s první řadou pomoci. Přeci jen pohyb s jehlicemi si žádá určitou koordinaci a cvik a je škoda, pokud by někoho odradily počáteční nezdary. A při dalším projektu se může nahazování ok vyzkoušet znovu.

Při pletení není nutné pracovat pouze s jehlicemi, podpořte děti, ať se nebojí zapojit i prsty, třeba ukazovák nebo palec, kterým si budou pomáhat při protahování ok.

### 1.1 Použité postupy

#### Nahazování ok

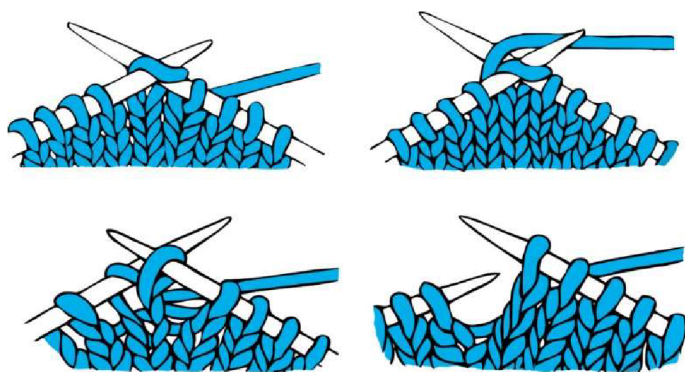
Odměříme si delší kus příze, uděláme smyčku, čímž vytvoříme na této přízi předěl, smyčku navlečeme na jehlici. Jehlici držíme v pravé ruce, přízi chytíme levou rukou – jednu část vedoucí od smyčky obtočíme kolem ukazováku levé ruky, druhou část obtočíme z vnější strany palce levé ruky. Jehlici vpíchneme zespodu do prostoru u palce, nabereme vlákno ukazováku a protáhneme jehlicí zpět (obr. 1). Na jehlici se tím vytvoří nové oko. Oko jemně utáhneme. Tého postup opakujeme, dokud nemáme na pravé jehlici potřebný počet ok.



Obrázek 1 nahazování ok, zdroj: [www.knitlab.org](http://www.knitlab.org), 2023

## Pletení hladce

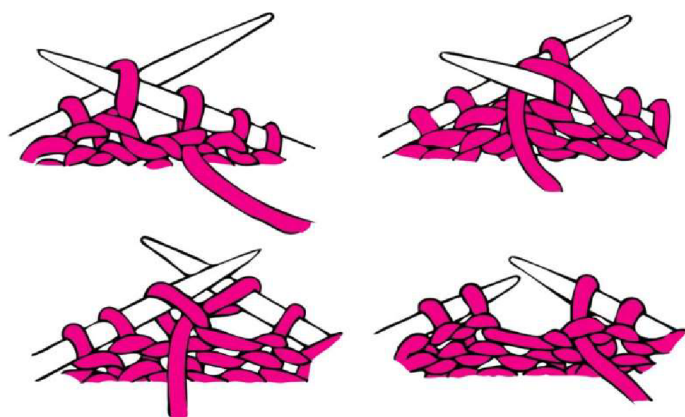
Oka pletená hladce se tvoří tak, že jehlicí v pravé ruce nabereme oko z levé jehlice. Jehlici vedeme zepředu dozadu, tam nabereme přízi, kterou pohybem přetáhneme dopředu, vytvoří se tak oko. Upletené oko pohybem jehlice přesuneme z levé jehlice na pravou a mírně utáhneme (obr. 2).



Obrázek 2 - pletení hladce, zdroj: [www.knitlab.org](http://www.knitlab.org), 2023

## Pletení obrace

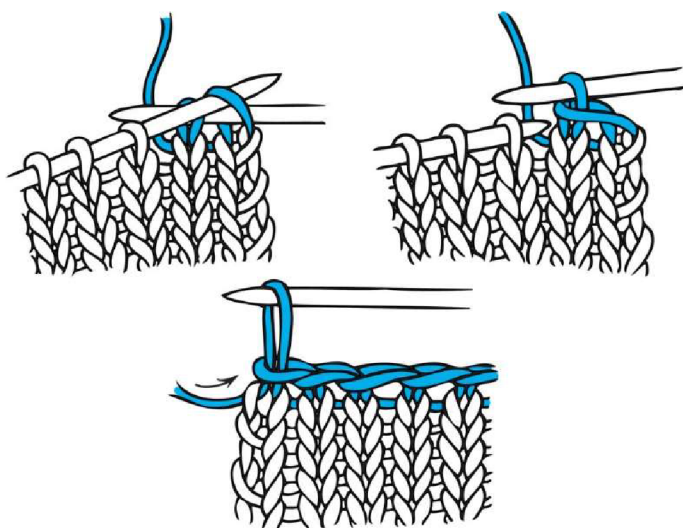
Při pletení ok obrace pracujeme s přízí vpředu. Jehlici, kterou držíme v pravé ruce, vpíchneme do oka na levé jehlici, pohyb jde zepředu, obtočíme přízi jehlicí, protáhneme okem a nové oko přesuneme na jehlici v pravé ruce (obr. 3).



Obrázek 3 - pletení obrace, zdroj: [www.knitlab.org](http://www.knitlab.org), 2023

## Uzavírání ok

Při pletení uzavíráme oka v poslední řadě, a to následovně. Upleteme jedno oko, upleteme druhé oko. První oko přetáhneme jehlicí přes druhé oko. Upleteme další oko, opět to první upletené (to, které nám zbylo na jehlici v pravé ruce) přetáhneme přes druhé upletené. Opakujeme až do konce řady (obr. 4).



Obrázek 4 - uzavírání ok, zdroj: [www.knitlab.org](http://www.knitlab.org), 2023

## 1.2 Sova

Tento projekt se hodí pro úplné začátky s pletením a jeho velkou předností je skutečnost, že i nedokonalost bude ve výsledku vypadat dobře.

Potřebné pomůcky: pletací jehlice, klubíčko příze (doporučuji různé síly a barvy), nůžky, jehlu s širším ouškem, knoflíky na oči, vyšívací bavlnky, klacík.

Použité postupy: nahazování ok, pletení hladce, uzavírání ok, přišívání knoflíků, vyšívání.

Nejdříve je potřeba si tzv. nahodit oka na jehlici, která budeme plést. Na sovu nám stačí nahodit oka na šířku přibližně 10 cm. Počet ok nemusí být vůbec přesný, někdo může mít 30 ok, někdo 20, díky tomu bude každá sova jedinečná.



*Obrázek 5 - Část práce, všechna oka pletená hladce, foto autor*

Postupně přeplétáme všechna oka na jehlici hladce (obr. 5) a pleteme tolik řad, kolik je potřeba, ideální výška sovy je 10-15 cm, ale může být i menší. Cílem tohoto projektu je vyzkoušet si základy a brzy dokončit nějaký výrobek, což je motivací do dalších činností. V poslední řadě všechna oka uzavřeme, když na jehlici zůstává poslední oko, přízi ustříhneme, provlečeme okem a utáhneme (obr.6).



*Obrázek 6 - Ukončená práce, foto autor*



*Obrázek 7 - Finální sovy, foto autor*

Pro dokončení přišijeme sově dva knoflíky namísto očí, vyšijeme bavlnkami zobák. Sovičku přišijeme bavlnkami ke klacíku, tím vytvoříme nohy. Nahoru provlékneme delší bavlnku na pověšení (obr. 7).

Možné varianty: na oči a zobák můžeme použít plst', kterou můžeme přišít případně přilepit tavnou pistolí nebo lepidlem na textil (Herkules). Upletený kus můžeme také použít vertikálně – řady budou směřovat dolů.

### 1.3 Pletená šála

Tento projekt je podobný pletené sově, ale už se u něj vyžaduje větší přesnost, resp. pravidelnější utahování ok. Díky většímu objemu upletených ok je v projektu dostatek prostoru na procvičení postupů při pletení. Vytvoření vlastní pletené šály může být přitažlivější pro náctileté, starší mohou ocenit praktičnost výrobku.

Pro projekt si můžete vybrat i jinak hrubou přízi, např. každé dítě může mít svou. V takovém případě doporučuji minimální návín 90 m na 50 g a nedělat šálu širší než 20 cm.

Potřebné pomůcky: pletací jehlice velikost 12, 1 klubko příze 200 g, nůžky, jehlu s širším ouškem. Volitelně můžete mít i přízi navíc, kterou použijete na třásně.

Použité postupy: nahazování ok, pletení hladce, uzavírání ok.

Na jehlici nahodíme 20 ok. Šála bude pletená hladce tzn., že všechna oka ve všech řadách pleteme hladce (obr. 8), což nám vytvoří vroubkovaný vzor (obr. 9).



Obrázek 8 - Vroubkovaný vzor, foto autor



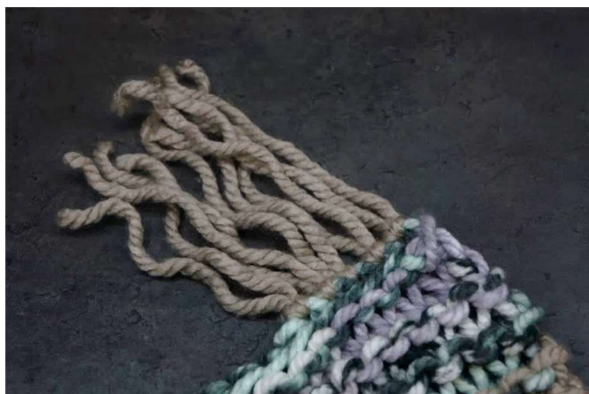
Obrázek 9 - Oka pletená hladce, foto autor

Když je šála dostatečně dlouhá, v poslední řadě všechna oka uzavřeme, ustříháme přízi a volný konec zapošijeme (obr. 10). Konce přízi zapošijeme pomocí jehly s velkým očkem. Na závěr je možné šálu ozdobit na koncích třásněmi (obr. 11).





Obrázek 10 - Uzavírání ok, foto autor



Obrázek 11 - Umístění třásní, foto autor

Možné varianty: pokročilejší mohou dělat stejný projekt jako začátečníci, jen si ho zpestří použitím jiného pletacího vzoru. Dobře bude vypadat tzv. hráškový nebo rýžový vzor, u kterých vypadá lícová i rubová strana pleteniny stejně. Během pletení můžeme střídát různě barevné příze, v takovém případě by měly všechny mít přibližně stejnou hrubost.

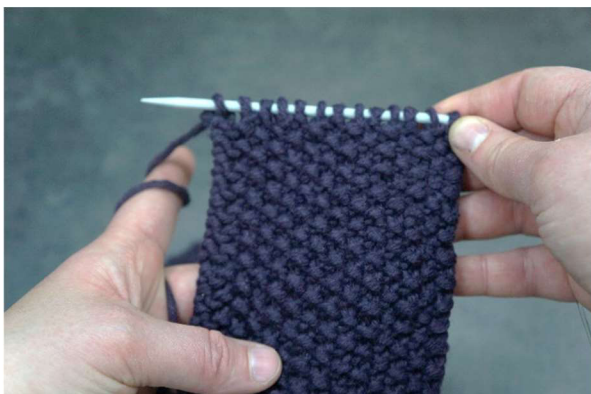
## 1.4 Pletená čelenka

Při pletení čelenky už je vyžadovaná větší přesnost při dodržování vzoru – plete se tzv. hráškový vzor, tzn. jedno oko hladce, druhé obrace a v následující řadě se postup prohodí – první oko hladce, druhé obrace, až dokonce řady.

Potřebné pomůcky: pletací jehlice č. 6, jedno klubko příze o návínu 50 g/50 m, nůžky, jehla s širším ouškem, krejčovský metr.

Použité postupy: nahazování ok, pletení hladce, pletení obrace, uzavírání ok.

Na jehlici nahodíme 15 ok a pleteme hráškovým vzorem (obr. 12). Délka čelenky by měla být stejná, jako obvod hlavy. Můžeme změřit krejčovským metrem nebo rovnou obtočením upletené části kolem hlavy, jak se konce dotknou, můžeme práci uzavřít. Poslední řadu pleteme hladce a oka zároveň uzavíráme. Na konci necháme delší konec příze na sešití dílů



Obrázek 12 - Vzor čelenky, foto autor



Obrázek 13 - Čelenka připravená na sešití, foto autor

Čelenku přeložíme po delší straně napůl a kratší konce zasuneme střídavě proti sobě, aby vznikl kruh (obr. 13). Volný konec příze navlečeme do jehly a díly sešijeme k sobě (obr. 14). Přízi zapošijeme a čelenku převrátíme na lícovou stranu (obr. 15).



Obrázek 14 - Sešívání čelenky, foto autor



Obrázek 15 - hotová čelenka, foto autor

Možné varianty: použít můžete i jiný pletací vzor – žebrový, copánkový, pro kluky je možná varianta bez překřížení – na konci se sešijí kratší strany k sobě do kruhu.

## 1.5 Gumička do vlasů

Pletená gumička do vlasů je jednoduchý projekt, který ovšem vyžaduje více času napletení. Jsou ideální na procvičení pletení obrace. A je to přesně ten typ výrobku, který je ideální i jako drobný dárek pro kamarádky nebo maminku.

Potřebné pomůcky: pletací jehlice č. 4,5, jedno klubko příze o návínu 100 g/50 m, nůžky, jehla s širším ouškem, krejčovský metr, galonová gumička

Použité postupy: nahazování ok, pletení hladce, pletení obrace, uzavírání ok, šití.

Na jehlici si nahodíme 80 ok a pleteme lícový žerzej, tzn. že lícová strana se plete hladce, rubová obrace. Ve výšce 10 cm uzavřeme všechna oka (obr. 16). Pleteninu si složíme po delší straně na polovinu a sešijeme oba kraje k sobě (obr. 17).



*Obrázek 16 - Uzavřená poslední řada, foto autor*



*Obrázek 17 - Sešívání delší strany čelenky, foto autor*

Vznikne nám tunel, kterým provlékneme gumu (obr. 18). Konce gumy spojíme uzlíkem dohromady (obr. 19).



*Obrázek 18 - Protažení gumičky, foto autor*



*Obrázek 19 - Hotový uzlík, foto autor*

Okraje tunelu opět sešijeme z vnější strany k sobě (obr. 20). Tím se celá práce uzavře a vznikne ozdobná gumička do vlasů (obr. 21).



Obrázek 20 - Sešití volných dílů, foto autor

Obrázek 21 - Hotová gumička, foto autor

Možné varianty: gumičky budou skvěle vypadat i z melírovaných přízí, hodí se i různé žinylkové příze. Kdo bude mít zájem, může použít i jiný pletený vzor. Vhodný je hráškový nebo vroubkovaný. Větší obtížnost přidáte pletením na kruhové jehlici.

## 1.6 Pletená příšerka

Potřebné pomůcky: pletací jehlice č. 6, tři různé druhy příze o návinnu 50 g/50 m, nůžky, jehla s širším ouškem, jehla vhodná na vyšívání, vyšívací bavlnka, dva různě barevné knoflíky, hrubší šňůrka, duté vlákno, háček na háčkování (nemusí být)

Použité postupy: nahazování ok, pletení hladce, pletení obrace, uzavírání ok, šití, vyšívání.

Na příšerku si nahodíme cca 10 cm dlouhou řadu. První řadu a všechny další lícové řady pleteme hladce, z rubové strany pleteme všechny oka obrace. Po upletení dvou řad navážeme na kraji další přízi, s kterou upleteme opět dvě řady. Původní barvu necháme, příze budeme střídat bez dalšího navazování (obr. 22). Po upletení 22 řad přidáme třetí barvu, která bude tvořit tělo příšerky. První dvě příze ustříhneme a konce svážeme k sobě, aby se příze nepárala. Upleteme 12 řad a poslední řadu uzavřeme (obr. 23).



Obrázek 22 - Střídání barev bez navazování, foto autor

Obrázek 23 - Hotová základní část, foto autor

Přeložíme pleteninu po delší straně napolovinu a z rubové strany sešijeme. Dáváme si pozor, aby nám pruhy na sebe navazovaly. Sešijeme horní část a boční stranu. Výrobek přetočíme na lícovou stranu a vyplníme dutým vláknem. Spodní část sešijeme z lícové strany. Máme hotový základ na postavičku (obr. 24). Vyšívací bavlnou vyšijeme ústa, přišijeme knoflíky. Vlasy jsou vytvořené z vyšívací bavlnky. Nastříháme si ji po cca 20 cm a potom ji jako třásně připevňujeme na hlavovou část příšerky. K připevňování je vhodné použít háček – háček provlečeme pod upleteným okem v místě, kde chceme mít pramen vlasů, za okraj zachytíme vyšívací bavlnku, háčkem protáhneme a dokončíme uzlíkem, aby se pramen vlasů nevyvlékl. Takto přichytíme všechny bavlnky. Hrubší šňůrku nastříháme na potřebnou délku (cca 2x15 cm), navlečeme do jehly s velkým ouškem (případně použijeme opět háček) a protáhneme postavičkou v dolní části – nohy a z boční strany cca uprostřed – vytvoříme tak ruce. Na koncích šňůrky uděláme uzlík (obr. 25)



Obrázek 24 - Sešitý a vycpaný díl, foto autor

Obrázek 25 - Hotová příšerka, foto autor

Možné varianty: příšerka může mít různé velikosti. Ruce a nohy můžete vytvořit z hrubé příze uháčkovaním řetízku, to samé i vlasy. Pokud nemáme háček na přichytávání pramenů z bavlnky, můžeme použít jehlu s větším ouškem.

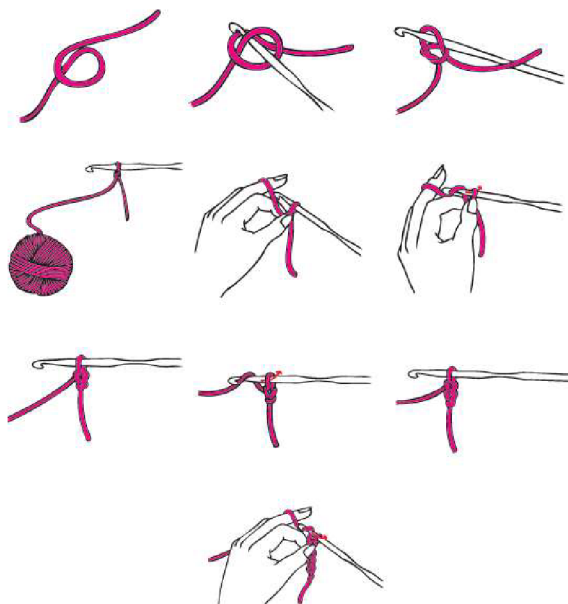
## 2 Projekty háčkování

Háčkování bývá obvykle jednodušší technikou, při práci je zapojena z větší části jedna ruka. Také zde nehrozí, že by některé oko „uteklo“ a vrátit se k chybám je snazší, práce se lépe páře. Je dobré pro začátek používat hrubší příze, tenčí nebo chlupaté nechat na později. Hůře se také pracuje s černou barvou, kde oka z předchozí řady nemusí být tak patrná.

### 2.1 Použité postupy práce

#### Řetízkové oko

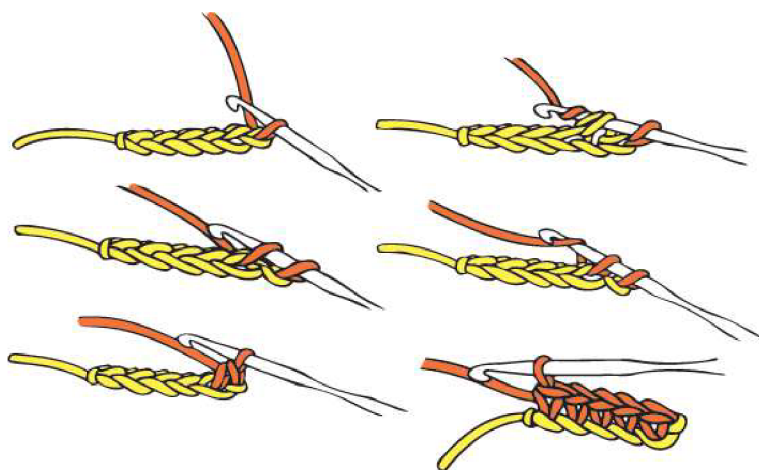
Na přízi si uděláme smyčku, do které vložíme háček a protažením části příze utvoříme první oko. Háček držíme v pravé ruce, na ukazováku levé ruky máme omotanou přízi. Řetízkové oko vytvoříme tím, že háčkem nabereme přízi u ukazováku a protáhneme ji pomocí háčku okem, které bylo na háčku jako první. Stejným způsobem vytvoříme i další oka řetízku (obr. 26).



Obrázek 26 - Počáteční řetízek, zdroj: [www.knitlab.org](http://www.knitlab.org), 2023

## Krátký sloupek

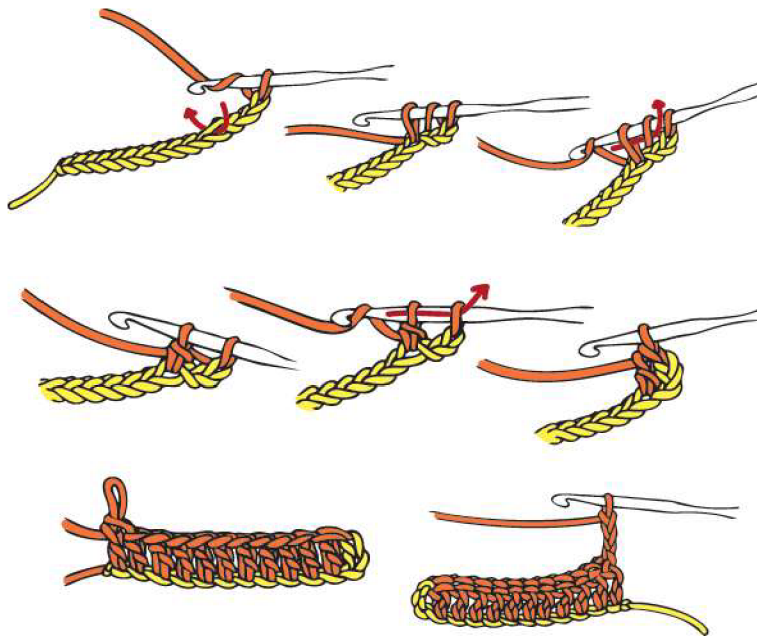
Krátký sloupek vytvoříme tak, že háček vpíchneme pod horní smyčku oka z předchozí řady (nebo do řetízkového oka), nabereme háčkem přízi, protáhneme ji okem zpět, nyní máme na háčku dvě smyčky, znovu nabereme háčkem přízi a protáhneme ji oběma oky nejednou. Na závěr máme na háčku pouze jedno oko. Další krátký sloupek vytvoříme stejně – vpíchneme háček do následujícího volného oka z předchozí řady a pokračujeme stejným způsobem (obr. 27).



Obrázek 27 - Krátký sloupek, zdroj: [www.knitlab.org](http://www.knitlab.org), 2023

## Dlouhý sloupek

Pro háčkování prvního dlouhého sloupku navazujícího na řetízek vpíchneme háček až do čtvrtého řetízkového oka od konce. Důvodem je fakt, že dlouhý sloupek je vysoký a tímto krokem získáme potřebnou boční výšku. Před prvním vpichem si nabereme háčkem přízi, tzv. nahodíme přízi, vpíchneme do 4. oka od konce, nabereme přízi vedoucí od ukazováku levé ruky, protáhneme okem zpět. Nyní máme naháčku 3 smyčky. Nabereme háčkem znovu přízi u levé ruky a protáhneme ji dvěma oky na háčku. Zůstanou nám dvě oka. Nabereme přízi ještě jednou protáhneme oběma oky na háčku. Máme hotový jeden dlouhý sloupek a na háčku nám zůstalo pouze jedno oko. Další řádu začínáme tím, že si uháčkujeme 3 řetízková oka, abychom se dostali na výšku budoucí řady (obr. 28).

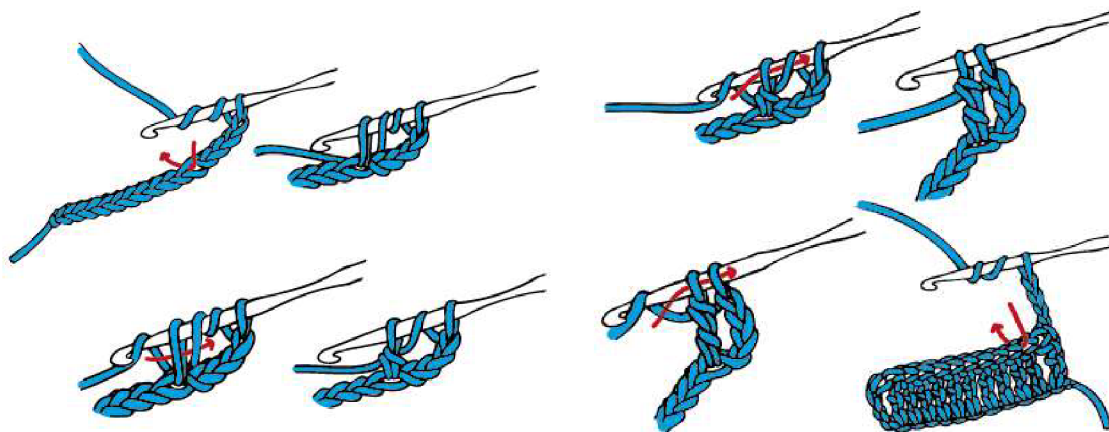


Obrázek 28 - Dlouhý sloupek, zdroj: [www.knitlab.org](http://www.knitlab.org), 2023

### **Dvakrát nahozený sloupek**

Dvakrát nahozený sloupek se tvoří obdobně jako dlouhý sloupek, pouze s drobnými rozdíly, dvakrát nahozený sloupek je o něco vyšší než sloupek dlouhý. První řadu z řetízkových ok začínáme až v pátém oku zkraje a pro následující řadu háčkujeme 4 řetízková oka. Před prvním vpichem si přízi kolem háčku nahodíme dvakrát, vpíchneme do 5. oka v řetízku, protáhneme přízi dvěma oky na háčku, nabereme přízi a protáhneme dalšími dvěma oky na háčku a na závěr znovu naberme přízi a protáhneme zbývajících dvěma oky na jehlici. Dalo by se říct, že se vlastně vracíme po dvou okách zpět (obr. 29).

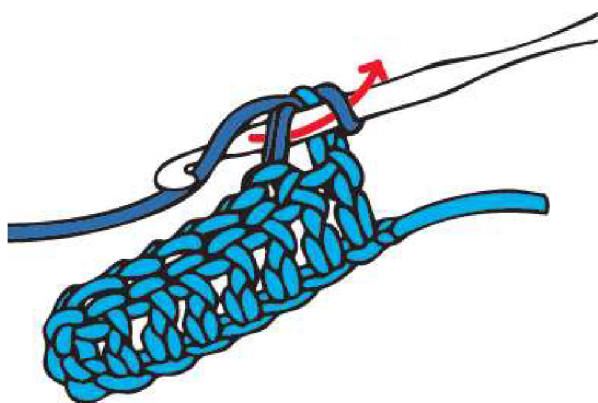




Obrázek 29 - Dvakrát nahozený sloupek, zdroj: [www.knitlab.org](http://www.knitlab.org), 2023

### **Pevné oko**

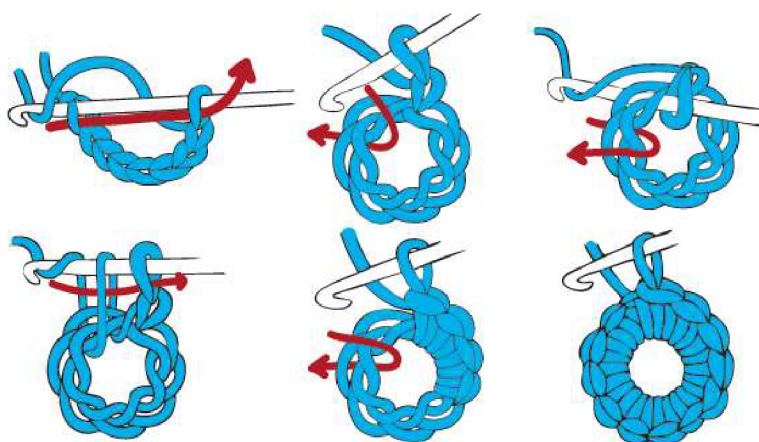
Pevné oko se tvoří podobně, jako krátký sloupek, jen je mnohem jednodušší. Háček vpíchneme do následujícího oka, jako bychom chtěli háčkovat, nabereme háčkem přízí a v jednom sledu ji protáhneme oběma oky najednou (obr. 30).



Obrázek 30 - Pevné oko, zdroj: [www.knitlab.org](http://www.knitlab.org), 2023

### **Háčkování do kruhu**

Uháčkujeme si řetízek, obvykle se háčkuje 8 řetízkových ok, které spojíme do kruhu. Háček vpíchneme doprostřed utvořeného kroužku a okolo něho uháčkujeme krátký sloupek (obr. 31). Krátkých sloupků děláme tolik, kolik je uvedeno v návodu. Obvykle je to 8-12 ok.



Obrázek 31 - Háčkování do kruhu, zdroj: [www.knitlab.org](http://www.knitlab.org), 2023

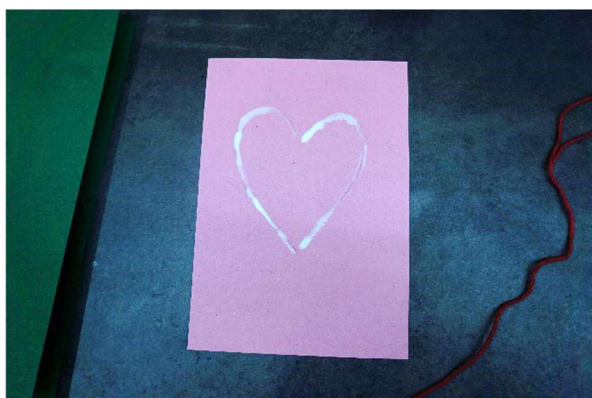
## 2.2 Přáníčko s aplikací uháčkovaného řetízku

Tento projekt krásně děti seznámí s úplnými základy háčkování, bez kterých se při dalších projektech neobejdou. Jedná se o uháčkování řetízku, který následně použijeme jako aplikaci na přání. Může se jednat o přání k Vánocům, valentýnské přání případně další jiné příležitosti.

Potřebné pomůcky: háček a k němu odpovídající tloušťka příze, nůžky, lepidlo na textil, štětec, obyčejná tužka, guma, fixa, tvrdý barevný papír nebo čtvrtka.

Použité postupy: řetízkové oko, lepení.

Na kartonový papír si lehce rukou načrtneme tvar srdce nebo tvar stromečku. Z příze uháčkujeme řetízek, který svou délkou odpovídá délce nakreslené čáry. Pomocí štětce nanese na papír tenkou vrstvu lepidla (obr. 32), následně nalepíme řetízek (obr. 33).



Obrázek 32 - Nanesené lepidlo, foto autor



Obrázek 33 - Nalepený řetízek, foto autor

Přáníčko dozdobíme psaným textem, u stroměčku přilepíme ještě vánoční hvězdu (obr. 34).



Obrázek 34 - Hotová přáníčka, foto autor

Možné varianty: takto můžeme aplikovat různé jednoduché tvary (rybu, květinu, velikonoční vajíčko, tvar dárku a přes něj uháčkovanou mašli atp.), přání dozdobit kreslením, aplikací dalších materiálů jako je tenčí barevný papír, třpytky, plst'.

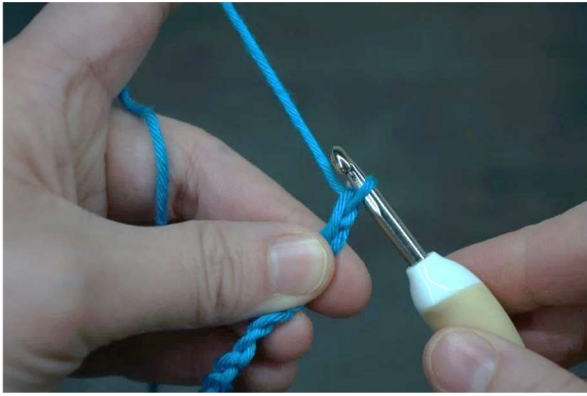
## 2.3 Obal na mobil

Tento projekt je pro náctileté atraktivní, mohou si vytvořit svůj osobitý stylový obal na telefon a projevit svou tvořivost. Nespornou výhodou tohoto projektu je fakt, že si každý může vyrobit pouzdro, které bude sedět právě na jeho typ telefonu. Vhodná je opět trochu silnější příze, aby se dobře pracovalo i začátečníkům, já jsem ve svém návodu použila 100% bavlněnou přízi a háček č. 5.

Potřebné pomůcky: příze a k tomu odpovídající velikost háčku, nůžky, jehla s širším ouškem.

Použité postupy: řetízkové oko, krátký sloupek.

Začíná se řetízku (obr.35), délku řetízku odměříme podle jednotlivých typů telefonu. Po otočení kolem dokola by se měly konce řetízku potkat, řetízek ovšem nenatahujeme (obr. 36).



Obrázek 35 - Háčkování řetízku, foto autor



Obrázek 36 - Délku odměřujeme podle telefonu, foto autor

V následující řadě háčujeme do každého oka jeden krátký sloupek (obr.37). Na konci řady uděláme jedno řetízkové oko, práci otočíme a pokračujeme v háčkování krátkých sloupků v následujících řadách. Kdo bude mít chuť, může použít více barev (obr. 38).



Obrázek 37 – První řada, foto autor



Obrázek 38 – Střídání barev, foto autor

Potřebnou výšku pouzdra zjistíme přiložením k telefonu – pouzdro by mělo přibližně o 1 cm přesahovat delší stranu (obr. 39). Když máme dostatečně velký díl, uháčkujeme poslední oko v řadě, ustrihneme přízi a ukončíme. Boční a spodní stranu obalu buď sešijeme, nebo spojíme háčkováním k sobě (obr. 40).

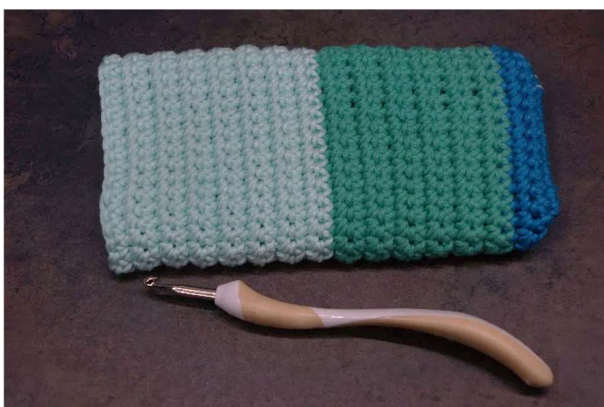


Obrázek 39 - Přeměřování velikosti, foto autor



Obrázek 40 - Spojení boční strany háčkováním, foto autor

Volné konce zapošijeme do rubové strany. A obal je hotový (obr. 41)



Obrázek 41 - Hotový obal, foto autor

Možné varianty: děti si mou obal ozdobit našitím různých aplikací (uháčkovaných, vystřižených z plsti), našitím ozdobných knoflíků, na obal mohou přidělat i poutka a knoflík na zapnutí. Další rozšíření může být přidělení delšího ucha pro nošení na krku nebo přes rameno. Obměnou může být i výroba obalu na tablet, notebook nebo brýle.

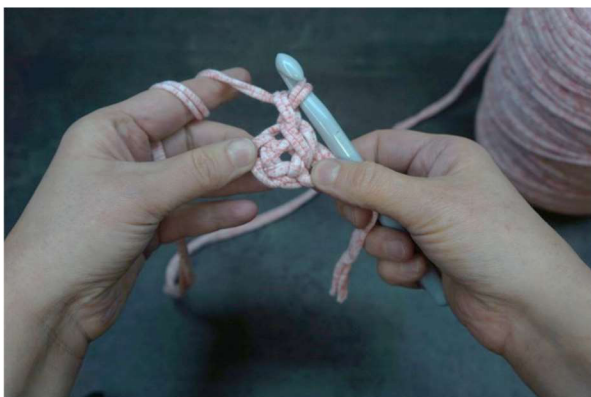
## 2.4 Košík

Háčkování košíku je osvědčený projekt, při kterém se procvičí nejen základní postupy při háčkování, ale také háčkování v kruhových řadách. A od toho je už jen kousek například k vlastní háčkované čepici.

Potřebné pomůcky: hrubá špagetová příze, háček velikosti 10 nebo 12, nůžky, jehla s širším ouškem.

Použité postupy: řetízkové oko, krátký sloupek, pevné oko.

Uháčkujeme řetízek z 8 řetízkových ok, které spojíme pevným okem do kruhu (obr. 42). Uháčkujeme jedno řetízkové oko, ať se dostaneme nad úroveň kroužku. Kolem něho uháčkujeme 8 krátkých sloupků. Háčkujeme je nikoliv do jednotlivých řetízkových ok, ale okolo, tzv. řetízek obháčkujeme (obr. 43).



*Obrázek 42 - Kruh z řetízkových ok, foto autor*



*Obrázek 43 - Krátké sloupky okolo řetízku, foto autor*

V dalších řadách budeme přidávat oka, abychom vytvořili dno košíku. V první řadě uháčkujeme do každého oka dva krátké sloupky (obr. 44).



*Obrázek 44 - Dva krátké sloupky v jednom oku, foto autor*

V další řadě háčkujeme 1 krátký sloupek do jednoho oka z předchozí řady, 2 krátké sloupky do jednoho oka z předchozí řady, 1 krátký sloupek do jednoho oka z předchozí řady, 2 krátké sloupky do jednoho oka z předchozí řady atd, celkem bychom měli tuto řadu končit s 24 oky. V další řadě přidáváme, co třetí oko – do něj uháčkujeme dva krátké sloupky najednou.

Dno košíku se nám krásně rozšiřuje (obr. 45). Přidáváme do průměru cca 10-12 cm, ale můžeme si podle chuti vyrobit i košík větší. Výhoda tohoto projektu je, že pokud zapomene přidat nebo naopak přidáme mírně více nebo ne úplně pravidelně, nevadí to, chyby se tu lehce ztratí.

V případě, že je dno velké tak, jak potřebujeme, pokračujeme v háčkování jeden sloupek do jednoho předchozího oka. Okraje dna se nám začnou pomalu stáčet nahoru (obr. 46).



Obrázek 45 - Tvarování košíku, foto autor



Obrázek 46 - Dno košíku, foto autor

Ve výšce 8-10 cm uháčkujeme poslední oko (obr. 47), ustříhneme přízi a ukončíme. Volný konec zapošíváme do vnitřní strany košíku (obr. 48).



Obrázek 47 - Poslední řada, foto autor



Obrázek 48 - Zapošívání konce příze, foto autor



Obrázek 49 - Hotový košík, foto autor

Možné varianty: košík můžete vyrobit z nevyužitých starých triček a vyrobit si tak vlastní přízi, háčkování se tímto může krásně propojit i s environmentální výchovou. Uháčkovat košík můžete i z provázků, nastříhaných igelitových proužků, ovšem tento materiál nepruží a je tak na práci trochu náročnější. Výrobek můžeme ozvláštnit uháčkováním ozdobného ucha.

## 2.5 Nákrčník

Nákrčník je další z variabilních modelů. Můžete použít jakoukoliv přízi, střídat barvy, udělat jednoduchý tunel nebo široký na omotání kolem krku.

Potřebné pomůcky: příze a k ní háček odpovídající velikosti, nůžky, jehla s širším ouškem. Pro úplné začátečníky doporučuji hrubší přízi odpovídající min. háčku č. 8.

Použité postupy: řetízkové oko, krátký sloupek, pevné oko.

První řadu vytvoříme uháčkováním dlouhého řetízku (obr. 50), délka odpovídá finálnímu obvodu nákrčníku. Řetízek spojíme pevným okem do kruhu. V další řadě uháčkujeme do každého řetízkového oka jeden krátký sloupek (obr. 51).





Obrázek 50 - Krátké sloupky v první řadě, foto autor



Obrázek 51 - Počáteční řetízek, foto autor

V další řadě už háčujeme samotný vzor: krátký sloupek, řetízkové oko, při kterém přeskočíme oko v předchozí řadě a vznikne tak mezera, krátký sloupek, řetízkové oko s přeskočením oka atd. V následující řadě háčujeme krátké sloupky okolo řetízkových ok v přechozí řady, řetízkové oko bude pozičně vycházet nad krátký sloupek. Vznikne tak pravidelný vzor (obr. 52).

Pokračujeme v háčování až do chvíle, kdy máme požadovanou výšku. Uděláme poslední krátký sloupek, přízi ustříhneme, protáhneme a zakončíme. Volné konce zapošijeme (obr. 53).



Obrázek 52 - Zapošívání konce příze, foto autor



Obrázek 53 - Vzor nákrčníku, foto autor

Hotový přeložený nákrčník (obr. 54).



Obrázek 54 - Hotový nákrčník, foto autor

Možné varianty: pokud by dětem dělalo problém spojení do kruhu (řetízek se přetácel), mohou háčkovat v řadách tam a zpět a nákrčník na závěr sešít. Další možností je uháčkovat řetízek, první řadu z krátkých sloupků a až poté spojit do kruhu a pokračovat v kruhových řadách. Na nákrčník můžeme použít i jiné, složitější vzory (nahazovaná oka, dlouhé sloupky, sloupky háčkované za část oka z předchozí řady aj.).

## 2.6 Háčkováná květina

Potřebné pomůcky: příze a k ní háček odpovídající velikosti, nůžky, jehla s širším ouškem, tavná pistole, větvičky.

Použité postupy: řetízkové oko, krátký sloupek, dlouhý sloupek, dvakrát nahozený dlouhý sloupek, háčkování do kruhu, pevné oko.

Květinu začínáme uháčkováním řetízku z 8 řetízkových ok, které spojíme pevným okem do kruhu. Uháčkujeme 1 řetízkové oko navíc, ať se dostaneme nad úroveň kruhu a okolo něj uháčkujeme 9 krátkých sloupků, řadu ukončíme jedním pevným okem (obr. 55). Lístek květiny se háčkuje následovně – do prvního oka předchozí řady uháčkujeme dlouhý sloupek, dvakrát nahozený dlouhý sloupek, dvakrát nahozený dlouhý sloupek, (celkem tedy 3x) a opět dlouhý sloupek, vše do jednoho místa. Ukončíme pevným okem do dalšího oka z předchozí řady (obr. 56).



Obrázek 55 - První řada, foto autor



Obrázek 56 - Ukončení pevným okem, foto autor

Stejným způsobem uháčkujeme další lístek – 1x dlouhý sloupek, 3x dvakrát nahozený dlouhý sloupek, 1x dlouhý sloupek, do následujícího oka háčkujeme pevné oko (obr. 57). Takto uháčkujeme celkem 5 květních lístků (obr. 58).



Obrázek 57 - Další okvětní lístek, foto autor



Obrázek 58 - Pět okvětních lístků, foto autor

Přízi ustříhneme a na zadní straně zavážeme uzlík, připevníme tavnou pistolí na větvičky (obr. 59).



*Obrázek 59 - Květiny aplikované na větvičkách, foto autor*

Možné varianty: Velikost květiny je závislá na hrubosti příze – čím hrubší bude, tím je výsledná květina větší. Květy můžete použít jako aplikaci na další výrobky – obaly, právníčka aj. Střední část květiny – řetízek a první řadu krátkých sloupků můžete uháčkovat jinou barvou, vznikne tak barevný střed květiny.

## Závěr

Tato bakalářská práce se věnuje tématu pletení a háčkování ve volnočasových aktivitách, a to především u žáků druhého stupně. Ukazuje, že trávení volného času má pro člověka velký význam, a to, jak trávíme volný čas má vliv na náš další možný rozvoj. Volný čas má sloužit nejen k regeneraci, ale také k získávání nových dovedností, zajišťuje potřebný rozvoj osobnosti jedince po celý jeho život.

Ruční práce umožňují rozvoj psychomotorických dovedností, poskytují prostor pro rozvoj vlastní kreativity a originálních přístupů, zároveň vyžadují dodržování předem daných postupů. Mezi benefity bezesporu můžeme zařadit i duševní relaxaci a odpočinek.

Pletení a háčkování jsou cennými volnočasovými aktivitami a patří tedy mezi tvůrčí aktivity, které rozhodně stojí za zařazení mezi volnočasové aktivity. Školy, v rámci svého vzdělávání, prozatím tolik prostoru pletení a háčkování nedávají, proto mohou být knihovny, centra volného času či různé kluby místem, kde se děti a mládež s těmito postupy setkají.

V dnešní době není jednoduché mládež upoutat, i tak je možné realizovat projekty, které zaujmou a zároveň ponechají prostor pro originální a jedinečný přístup v tvorbě. Navíc, každý projekt nabízí možnost různých variací, čímž se zvyšuje prostor jejich využití v praxi. Tato bakalářská práce představuje projekty, díky kterým se děti naučí základní postupy. Velkou část tvorby si vystačí pouze s nimi, ale pokud budou mít zájem, mohou se díky nim posunout ke složitějším výrobkům.

Je to skvělá příležitost, jak motivovat mladé lidi k rozvoji jejich schopností a zároveň jim poskytnout relaxaci a odpočinek. Věřím, že tato práce přispěje k většímu povědomí o výhodách pletení a háčkování a podpoří vzdělávací instituce k začlenění těchto aktivit do svých programů.

## Literatura

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno: Computer Press, 2006. Dětská naučná edice. ISBN 80-251-0977-1.

FILIPCOVÁ, Blanka. *Člověk, práce, volný čas*. Praha: Svoboda, 1966. Sociologická knižnice. Dostupné také z: <http://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:ac3c51b0-fde1-11e3-9789-005056827e52>

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

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

KAPLÁNEK, Michal, 2017. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál. ISBN 9788026212508.

KNOTOVÁ, Dana, 2011. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido. ISBN 978807315-223-9.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 9788024712840.

MARTIŇÁKOVÁ, Pavlína. *Tohle je pletení*. Brno: CPress, 2016. ISBN 978-80-264-1275-5.

MATTHEWS, Rachael, 2016. *The Mindfulness in Knitting: Meditations on Craft and Calm*. Londýn: Leaping Hare Press. ISBN The Mindfulness in Knitting.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina, 1999. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-295-5.

PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER. *Psychologie dítěte*. Přeložil Eva VYSKOČILOVÁ. Praha: Portál, 2014, 142 s. ISBN 978-80-262-0691-0.

POLÍNEK, Martin Dominik. *Tvořivost (nejen) jako prevence rizikového chování: expresivně-formativní potenciál základního uměleckého vzdělávání*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4842-8.

PRŮCHA, Jan, ed. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

SAK, Petr. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.

SERAFÍN, Čestmír. *Proměna kurikula technické výchovy v České a Slovenské republice po roce 1989*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4981-4.

SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1821-7.

SMÉKAL, Vladimír, Lenka LACINOVÁ a Lubomír KUKLA, ed., 2004. *Dítě na prahu dospívání*. Brno: Barristr & Principal. Psychologie (Barrister & Principal). ISBN 8086598845.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum. ISBN 9788024621531.

ZINKER, Joseph C., 2004. *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Brno: ERA group. Psychopradna. ISBN 80-86517-93-4.

### **Elektronické zdroje**

ANDERSON, Susane B., 2015. *Susan B. Anderson's Kids' Knitting Workshop: The Easiest and Most Effective Way to Learn to Knit!*. 2.nd. New York: Artisan. ISBN 978-1579655907.

Střediska volného času, 2023. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2013-2023 [cit. 2023-02-05]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu> Národní knihovna České republiky.

Nešpor, R. Zdeněk. (2018) Sociologická encyklopedie. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/%C4%8Cas\\_voln%C3%BD\\_\(MSgS\)](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/%C4%8Cas_voln%C3%BD_(MSgS))

*Opatření ministra školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*, 2021. In: . Praha, MSMT-40117/2020-4. Dostupné také z: <https://www.msmt.cz/file/56005/>

PONS GIRALT, Maria, 2018. TEXTILE EDUCATION: THE ROLE OF KNITTING, SEWING AND CROCHETING IN PRIMARY EDUCATION. *Educación y Futuro Digital* [online]. 2018, (16), 53-84 [cit. 2022-12-18]. ISSN 1695-4297. Dostupné z: [https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/172044/textile\\_education\\_rol](https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/172044/textile_education_rol)

RILEY, Jill, Betsan CORKHILL a Clare MORRIS, 2013. The Benefits of Knitting for Personal and Social Wellbeing in Adulthood: Findings from an International Survey. *British Journal of Occupational Therapy* [online]. 76(2), 50-57 [cit. 2022-12-22]. ISSN 0308-0226. Dostupné z: doi:10.4276/030802213X13603244419077

CORKHILL, Betsan, Jessica HEMMINGS, Angela MADDOCK a Jill RILEY, 2015. Knitting and Well-being. *TEXTILE* [online]. 12(1), 34-57 [cit. 2022-12-22]. ISSN 1475-9756. Dostupné z: doi:10.2752/175183514x13916051793433

MANSOURIAN, Yazdan. “Knitting keeps my mind sharp and my fingers nimble”: Knitters’ information seeking and sharing during the COVID lockdown. In: *Trends in Information*

*Science – The ASIS&ST European Chapter Research Series. 09-11 June 2021. Virtual conference.* [online]. s. 1-4 [cit. 2023-02-11]. Dostupné z: [https://researchoutput.csu.edu.au/ws/portalfiles/portal/122357841/Knitters\\_Info\\_Seeking.pdf](https://researchoutput.csu.edu.au/ws/portalfiles/portal/122357841/Knitters_Info_Seeking.pdf)

SCHWARTZ, Eguene. Discover Waldorf Education: Knitting and Intellectual Development: The Role of Handwork in the Waldorf Curriculum [online]. 6.3.2009 [cit. 2022-12-21]. Dostupné z: <https://millennialchild.wordpress.com/article/discover-waldorf-education-knitting-and-110mw7eus832b-7/>

ŠÁRA, Filip. Do škol má nově přijít i „wellbeing“. Není jasné, jak na to. *Eduin* [online]. Praha, 2022, 15.9.2022 [cit. 2022-12-18]. Dostupné z: <https://www.eduin.cz/clanky/do-skol-ma-nove-prijit-i-wellbeing-neni-jasne-jak-na-to/>

ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA, 2005. PREDIKTORY OSOBNÍ POHODY (WELL-BEING) U REPREZENTATIVNÍHO SOUBORU ČESKÉ POPULACE1. *Československá psychologie*. Praha: Praha: ČSAV, 1957, 49(1), 1-6. ISSN 0009-062X. Dostupné také z: <https://www.digitalniknihovna.cz/knav/view/uid:b1c3b1eb-aa93-4552-838d-a8ce52986b53?page=uid:1aa3f04e-e244-49bb-9e1c-9451889a2f8>

## Seznam obrázků

Obrázek 1- Nahazování ok, 2017. In: *Www.knitlab.org* [online]. Milano [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <http://www.knitlab.org/portfolio/02-long-tail-cast-on/?lang=en>

Obrázek 2 - Pletení hladce, 2017. In: *Www.knitlab.org* [online]. Milano [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <http://www.knitlab.org/portfolio/03-knit-stitch/?lang=en>

Obrázek 3 - Pletení obrace, 2017. In: *Www.knitlab.org* [online]. Milano [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <http://www.knitlab.org/portfolio/04-purl-stitch/?lang=en>

Obrázek 4 - Uzavírání ok, 2017. In: *Www.knitlab.org* [online]. Milano [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <http://www.knitlab.org/portfolio/06-cast-off/?lang=en>

Obrázek 26 - Řetízkové oko, 2017. In: *Www.knitlab.org* [online]. Milano [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <http://www.knitlab.org/portfolio/01-chain/?lang=en>

Obrázek 27 - Krátký sloupek, 2017. In: *Www.knitlab.org* [online]. Milano [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <http://www.knitlab.org/portfolio/02-single-crochet/?lang=en>

Obrázek 28 - Dlouhý sloupek, 2017. In: *Www.knitlab.org* [online]. Milano [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <http://www.knitlab.org/portfolio/05-double-crochet/?lang=en>

Obrázek 29 - Dvakrát nahozený sloupek, 2017. In: *Www.knitlab.org* [online]. Milano [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <http://www.knitlab.org/portfolio/09-treble-crochet/?lang=en>

Obrázek 30 - Pevné oko, 2017. In: *Www.knitlab.org* [online]. Milano [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <http://www.knitlab.org/portfolio/03-slip-stitch/?lang=en>



Obrázek 31 - Háčkování do kruhu, 2017. In: *Www.knitlab.org* [online]. Milano [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <http://www.knitlab.org/portfolio/06-crochet-in-the-round/?lang=en>

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Pavčina Martiňáková
<b>Katedra:</b>	Katedra technické a informační výchovy
<b>Vedoucí práce:</b>	PhDr. Pavčina Částková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2023

<b>Název práce:</b>	Pletení a háčkování ve volnočasových aktivitách
<b>Název v angličtině:</b>	Knitting and crocheting in leisure activities
<b>Anotace práce:</b>	<p>Bakalářská práce se zaměřuje na volnočasové aktivity, mezi které řadíme i ruční práce, jako jsou pletení a háčkování, které rozvíjí tvořivost, nabízí možnost relaxace, podporují rozvoj jemné motoriky či zpřesňování koordinace pohybů. V rámci školního vzdělávání není ručním pracím věnována dostatečná pozornost. Výhledově se počítá se zařazením tématu wellbeing do vzdělávání, přičemž ruční práce mohou pomoci i v této oblasti. Činností pletení a háčkování se mohou věnovat instituce neformálního vzdělávání.</p> <p>Závěr teoretické části je věnován vývojovým specifikům žáků 2. stupně základních škol. V praktické části práce jsou popsány návody na projekty pletení a háčkování, které je možné realizovat v rámci činností neformálního vzdělávání. Hlavním cíle práce bylo představení možnosti zařazení pletení a háčkování do volnočasových aktivit a sestavit návody, které je možné v praxi použít. Postupy práce jsou určeny pro začátečníky, ale i pro pokročilejší. Návody jsou doplněné názornými fotografiemi.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Volný čas, praktické činnosti, pletení, háčkování, technická výchova, neformální vzdělávání.
<b>Annotation in English:</b>	<p>The bachelor's thesis focuses on leisure activities, including handicrafts such as knitting and crocheting, which develop creativity, offer the opportunity to relax, support the development of fine motor skills or improve coordination of movements. Handwork is not given sufficient attention in school education. It is envisaged that the topic of wellbeing will be included in education and that handicrafts can also help in this area. The theoretical part concludes with the developmental specificities of primary school pupils in the second cycle. The practical part of the thesis describes patterns for knitting and crochet projects that can be implemented in non-formal education activities. The main aim of the work was to present the possibility of including knitting and crocheting in leisure activities and to compile patterns that can be used in practice. The work procedures are designed for beginners, but also for more advanced ones. The instructions are accompanied by illustrative photographs.</p>
<b>Key English Words:</b>	Technological Education, Leisure activities, Practical activities, Knitting, Crocheting,
<b>Rozsah práce:</b>	41 stran
<b>Jazyk práce:</b>	čeština