



Bakalářská práce

Základy orientace a bezpečného pobytu v přírodě jako způsob trávení volného času

Studijní program:

B0111A190021 Pedagogická studia

Autor práce:

Bohumil Vojtěch

Vedoucí práce:

Mgr. Helena Picková, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Liberec 2024



Zadání bakalářské práce

Základy orientace a bezpečného pobytu v přírodě jako způsob trávení volného času

<i>Jméno a příjmení:</i>	Bohumil Vojtěch
<i>Osobní číslo:</i>	P21000329
<i>Studijní program:</i>	B0111A190021 Pedagogická studia
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra pedagogiky a psychologie
<i>Akademický rok:</i>	2023/2024

Zásady pro vypracování:

Cíle:

1. Návrh a realizace volnočasového programu pro děti staršího školního věku s důrazem na zásady přežití a bezpečného pobytu v přírodě.
2. Evaluace zvolených aktivit, vyhodnocení efektivity a účinnosti vytvořených lekcí pro prevenci nežádoucích jevů v dané věkové populaci.

Metody:

1. Pozorování
2. Tvorba evaluačního nástroje a jeho využití pro sběr dat a následné vyhodnocení programu.

Požadavky:

1. Nastudovat odbornou literaturu
2. Připravit a realizovat volnočasový program s tematikou bezpečného pobytu, přežití a orientace v přírodě pro děti staršího školního věku.
3. Vyhodnotit volnočasový program, navrhnout další směr práce s žáky staršího školního věku.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

čeština

Seznam odborné literatury:

1. BENDL, S., 2015, Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru. Praha: Granada ISBN 978-247-4248-9
2. PÁVKOVÁ, Jiřina, 2014, Pedagogika volného času. 4.vyd. Praha: UK, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-666
3. PRŮCHA, Jan, 2017. Moderní pedagogika. 6. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1228-7
4. SOLAR, Martin, 2018. Na zájem dětí o sport a pohyb má vliv především rodina (online)
5. WISEMAN, John, 2004. SAS Příručka, jak přežít. Praha: Granada. ISBN 978-80-7237-280-5
6. ZAPLETAL, Miloš a NEUMAN, Jan, Zlatý fond her I, vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-506-6

Vedoucí práce:

Mgr. Helena Picková, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

15. listopadu 2023

Předpokládaný termín odevzdání: 17. prosince 2024

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
děkan

doc. PhDr. Dana Kasperová, Ph.D.
garant studijního programu

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.

Poděkování

Děkuji své vedoucí práce Mgr. Heleně Pickové, Ph.D. za velmi cenné rady, odborné vedení této bakalářské práce a pomoc při jejím vypracování. Zároveň bych rád poděkoval svým skvělým spolužačkám, které mě pomohly se studiem. V poslední řadě bych velmi rád poděkoval své rodině, zejména mé matce, která mne vždy podpořila a svými znalostmi k práci přispěla a svým přátelům za jejich postřehy a podněty.

Anotace

Cílem předložené bakalářské práce je tvorba a praktické vedení lekce se zaměřením na orientaci a přežití v přírodě pro děti staršího školního věku. V teoretické části se práce zabývá volným časem a jeho využitím v zařízeních zabývajících se neformální pedagogikou. Navazující praktická část práce představuje popis, realizaci a zhodnocení celodenní lekce přežití a orientace v přírodě.

Klíčová slova:

Volný čas, děti staršího školního věku, základy orientace a přežití, celodenní lekce.

Annotation

The aim of the presented bachelor's thesis is the creation and practical management of a lesson focusing on orientation and survival in nature for children of older school age. In the theoretical part, the work deals with free time and its use in facilities dealing with informal pedagogy. The subsequent practical part of the work presents the description, implementation and evaluation of a day-long lesson on survival and orientation in nature

Key words:

Free time, children of older school age, basics of orientation and survival, full-day lessons.

OBSAH

ÚVOD	6
1 TEORETICKÁ ČÁST	8
1.1 Volný čas	8
1.1.1 Vymezení volného času	9
1.1.2 Funkce volného času	13
1.1.3 Pojetí volného času a jeho význam v životě člověka	15
1.1.4 Volný čas dětí a mladistvých	19
1.2 Charakteristika vývoje starších školních dětí (zaměření na druhý stupeň)	20
1.2.1 Děti staršího školního věku	21
1.2.2 Dovednosti a zkušenosti dětí staršího školního věku s pobytem v přírodě	24
1.3 Organizace zabývající se volnočasovými aktivitami	31
1.3.1 Junák – český skaut	33
1.3.2 Skaut – český skauting ABS	34
1.3.3 Sokol	35
1.3.4 Dům dětí a mládeže	36
1.4 Základy orientace a přežití v přírodě	37
2 PRAKTICKÁ ČÁST	42
2.1 Cíl praktické části	42
2.2 Metodologie	42
2.3 Návrh a realizace turistických lekcí pro děti staršího školního věku	45
2.3.1 Základní požadavky pro konkrétní turistickou lekci pro děti staršího školního věku	45

2.3.2 <i>Návrh turistické lekce pro děti staršího školního věku</i>	46
2.3.3 <i>Realizace turistické lekce pro děti staršího školního věku v praxi</i>	49
2.4 <i>Evaluace zvolených aktivit, vyhodnocení účinnosti lekce</i>	52
2.5 <i>Základní požadavky pro navazující turistickou lekci pro děti staršího školního věku</i>	54
2.5.1 <i>Teoretický návrh navazující turistické lekce pro děti staršího školního věku</i>	55
2.6 <i>Návrhy a doporučení</i>	56
ZÁVĚR	58
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	62

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 - Integrovaný pohled na volný čas	18
Obrázek č. 2 - Děti staršího školního věku.....	23
Obrázek č. 3 - Trávení volného času dětí v přírodě.....	28
Obrázek č. 4 - Znak Junáka	34
Obrázek č. 5 - Znak Skauta ABS.....	35
Obrázek č. 6 - Znak Sokola	36
Obrázek č. 7 - Plakát Kurzu přežití	47

ÚVOD

Volný čas, to je období, kdy se člověk stává svobodným a kdy se jeho mysl stává tvůrčí. Je to doba, kdy se člověk může vymanit z každodenního koloběhu povinností a může se naplno věnovat aktivitám, které jej naplňují, baví a posilují. Volný čas je jako prázdná stránka v knize našeho života, na níž můžeme psát příběhy plné dobrodružství, relaxace a sebepoznání. Obzvláště v dnešním hektickém světě, kde se tempo života zdá být nekonečně rychlé a povinnosti nám často neumožňují ani nadechnout se, nabízí volný čas vzácnou příležitost k tomu, abychom se vrátili sami k sobě. Je to také doba, kdy můžeme odložit stres a starosti, zapomenout na budoucnost a minulost a jednoduše si užít přítomný okamžik. Volný čas je naší osobní oázou klidu a kreativity, která nám pomáhá vyrovnat se s výzvami a tlakem moderního světa. Tento fenomén je však nejen důležitým aspektem lidské existence jako takové, ale také zrcadlem naší individuality. Každý z nás má svůj jedinečný způsob, jak trávit volný čas. Pro někoho může to být sport, umění, cestování, čtení knih, nebo jednoduché lenošení. Právě v těchto rozmanitých zájmech a aktivitách se odráží naše osobnost, naše vášně a naše touhy. Obzvláště pro děti staršího školního věku je pak aktivní trávení volného času mimořádně důležité. Toto období totiž přináší zcela nové výzvy a příležitosti, kdy se naše mládež začíná formovat do samostatných a zodpovědných jedinců. A právě zde pak vstupuje do hry důležitá role volného času, neboť ten nabízí prostor pro rozvoj jejich dovedností, získávání nových zkušeností a formování jejich osobní identity. Navíc faktem také je, že současný svět s neustále zvyšujícími se požadavky na výkon a vzdělání může mimo jiné přinést dětem také značný tlak a stres. Aktivní trávení volného času je pak v tomto kontextu schopno nabídnout klíčový protipól – a tedy prostor pro uvolnění, relaxaci a vyrovnání se s nároky školy a studia. Děti se mohou věnovat svým zájmovým činnostem, sportu, umění, nebo třeba dobrovolnické práci, což jim umožní načerpat novou energii a posílit své mentální i fyzické zdraví.

Tato práce se zaměří konkrétně na základy orientace a přežití v přírodě jako na jeden z možných způsobů trávení volného času. Díky tomuto způsobu trávení volného času se děti mohou „vrátit ke kořenům naší existence“, mohou se vrátit k „jednoduchosti“. Je to dobrodružství, které jim může poskytnout příležitost odklonit se od ruchu současného běžného života a vstoupit do světa, kde se jejich existence stává závislou na jejich vlastních schopnostech a znalostech, a nikoliv na technologiích. Základy orientace a přežití v přírodě

jsou totiž dovednosti, které nám nejenom pomáhají přežít, ale také nás spojují s našimi předky a dávají nám možnost objevovat krásu a zázraky přírody. Tato práce se zároveň pokusí ukázat, že trávení volného času v přírodě nemusí být jenom jakýmsi dočasným únikem, ale také způsobem, jakým lze náš život obohatit, přinést mu další smysl a navrátit se k základům, které nás spojují s přírodou a sami se sebou. Cíle této práce jsou následující:

- 1) Návrh a realizace turistických lekcí pro děti staršího školního věku s důrazem na zásady přežití.
- 2) Evaluace zvolených aktivit, vyhodnocení efektivity a účinnosti vytvořených lekcí pro prevenci nežádoucích jevů v dané věkové populaci.

V tomto kontextu je práce rozdělena na teoretickou a praktickou část. Smyslem teoretické části je na základě důkladného nastudování odborné literatury nejprve vysvětlit, co je to volný čas, jak jej lze definovat, jak se odlišuje volný čas dětí od volného času dospělých osob, jaké má volný čas funkce a jak mohou vypadat volnočasové aktivity v souvislosti s turistikou, orientací v přírodě a přežitím. Následně je přiblížena také problematika vývoje starších školních dětí a jsou popsány jejich běžné dovednosti a zkušenosti s pobytem v přírodě v souvislosti s dnešní dobou. Tato část práce se zabývá jejich dovednostmi, zkušenostmi s pobytem v přírodě či fyzickým potenciálem. Třetí část práce je zaměřena na organizace, které se orientují na tyto volnočasové aktivity, tedy organizace jako Junák, Skaut, Sokol či Dům dětí a mládeže. Závěr teoretické části je pak věnován základům přežití a orientace, a to i právě v souvislosti s pedagogickou praxí. V praktické části práce je pak navržena a zrealizována turistická lekce pro děti staršího školního věku s důrazem na zásady přežití a následně je za pomoci vytvořeného evaluačního nástroje provedena evaluace zvolených aktivit, vyhodnocení efektivity a účinnosti vytvořených lekcí pro prevenci nežádoucích jevů v dané věkové populaci. Na základě vyhodnocení jsou v závěru práce také připojeny návrhy a doporučení.

Celá práce čerpá informace zejména z dostupné odborné literatury, avšak pro doplnění je využito taktéž relevantních elektronických zdrojů. Z autorů odborné literatury je potřeba zmínit zejména Janíše a Skopalovou či Hamříka.

1 TEORETICKÁ ČÁST

Ještě než se tato práce zaměří na svůj hlavní cíl, tedy na vlastní návrh a realizaci turistických lekcí pro děti staršího školního věku s důrazem na zásady přežití v přírodě, je potřeba nejprve přiblížit tuto problematiku z teoretického hlediska. Teoretická část této práce se proto nejprve zaměřuje na volný čas a trávení volného času, a to zejména z pohledu turistiky, orientace v přírodě a přežití. Následně je přiblížena také charakteristika vývoje starších školních dětí. Detailně jsou popsány organizace, které se zabývají volnočasovými aktivitami a samozřejmě přiblíženy jsou rovněž základy přežití a orientace pro děti staršího školního věku, a to jak obecně, tak i v souvislosti s pedagogickou praxí.

1.1 Volný čas

„Zdá se, že blaženost předpokládá existenci volného času, neboť člověk pracuje proto, aby mohl mít následně volno, stejně tak jako vede válku, aby mohl následně žít v míru.“

Aristotelés, Etika Níkomachova, Kniha X

Volný čas zcela evidentně sehrává velmi důležitou úlohu v životě lidí, přičemž volnočasové aktivity, kterým se lidé věnují, mívají zásadní vliv na jejich psychické, fyzické i sociální zdraví. Zejména v dětském věku a následně pak i v období dospívání totiž sehrávají klíčovou roli v oblasti rozvoje člověka, přičemž je jim možno také přisuzovat nezpochybnitelné akademické, psychologické a behaviorální přínosy. Volný čas je důležitý prakticky pro každého člověka, jakož i pro společnost jako takovou, ať už na individuální, komunitní anebo národní úrovni, protože výrazně přispívá ke kvalitě života, spokojenosti v životě, k pozitivnímu rozvíjení mezilidských vztahů a v neposlední řadě také k tvorbě sociálního kapitálu (Hamřík, 2022, s. 7).

Ovšem skutečností je, že zejména v případě mladých lidí pak představuje zcela jedinečnou příležitost a prostor pro jejich další pozitivní rozvoj. Zároveň zahrnuje velice širokou paletu organizovaných, neorganizovaných a nejrůznějších nestrukturovaných činností (Hamřík, 2022, s. 7).

O tomto fenoménu už byla napsána celá řada odborných studií či publikací, přičemž v praxi lze narazit na mnohé komerční a naopak i nekomerční příležitosti, jak volný čas

trávit. Volný čas se už relativně dávno stal tématem, které většina z nás vnímá jako naprostou samozřejmost a součást našich životů. Zajímavé přitom je, že na rozdíl od většiny ostatních států existuje konkrétně ve střední Evropě relativně odlišný přístup k tomuto fenoménu, a to především, pokud jde o přiřazení tohoto specifického tématu zkoumání konkrétním sociálním vědám. Například v zemích, jako jsou Spojené státy americké, Velká Británie či Francie představuje volný čas v podstatě výlučně obor aplikované sociologie, přičemž pod názvem *leisure studies* anebo *leisure science* je k němu přistupováno jakožto k velmi důležitému sociologickému tématu, pak v německy hovořící oblasti je tento přístup postaven na rozhraní sociologie, pedagogiky a poměrně samostatně a univerzálně se rozvíjejí vědy týkající se přímo volného času, ve které je jasné patrné spíše praktické zacílení především na oblast zájmových volnočasových činností mládeže a dospělých osob, a to pod hlavičkou andragogiky, pedagogiky volného času nebo sociální pedagogiky. V dalších státech střední Evropy, a to zejména co se týče České republiky a Slovenska je toto rozdělení rovněž evidentní, přičemž volný čas situuje mezi zájmy sociologie a relativně osobité disciplíny, kterou je už zmiňovaná pedagogika volného času (Pospíšil, 2023, s. 10 – 11).

1.1.1 Vymezení volného času

Jak už vyplývá z výše uvedeného, volný čas je všeobecně velmi dobře známým fenoménem, který je blízký v podstatě všem těm, kteří ve svém životě plní nějaké povinnosti, ať už je v tomto kontextu řeč o čemkoliv. Většina lidí si v souvislosti s ním určitě také představí, jak jej sami tráví¹. Mnohem složitější se však ukazuje být snaha o jeho obecnou definici, která by dokázala tento fenomén komplexně a univerzálně pojmut (Pospíšil, 2023, s. 39 – 40).

Skutečností navíc je, že problematický je v souvislosti s vymezením volného času i samotný český jazyk. V češtině je totiž poměrně zavádějící už jenom samotná redukce volného času na volnočasové aktivity, které jsou v tomto pojetí zpravidla organizované, anebo na nějaké zájmové kroužky, přičemž konkrétně v případě starších generací je zde navíc patrná i jakási „nahořklá příchut“ státem řízených totalitních organizací, které tyto

¹ Nutno dodat, že běžně používané spojení „trávení volného času“ nelze považovat minimálně z pedagogického pohledu za příliš vhodné, ač je faktem, že je toto slovní spojení skutečně velice rozšířené. Mnohem vhodnější je však využívat slovní spojení „prožívání volného času“, protože i vzhledem k samotné definici tohoto pojmu i vzhledem k širšímu kontextu tohoto fenoménu je daleko přesnější a přijatelnější (Pospíšil, 2023, s. 40).

činnosti u nás v minulosti zaštitovaly. Ovšem ještě větším problémem je, že v českém jazyce bývá tento pojem poměrně běžně spojován s „dobou pasivity nebo nicnedělání“, což je pak opravdu zcela nepřesné (Franc a Knapík, 2013, s. 223).

Naproti tomu například v angličtině, němčině či francouzštině se tato komplikace vůbec neobjevuje, protože pojmy *leisure*, *loisir* či *Musse* nemají tendenci zjednodušovat. Vyjádření volný čas, tedy *free time* spíše implikuje to, co se zde výše zmiňovanými pojmy označuje. Další velký problém pak vzniká také v okamžiku, kdy se budeme snažit tento pojem pojmut vědecky, protože v této chvíli zde dochází ke střetu sociologie, antropologie, psychologie, či pedagogiky, přičemž pro každý z těchto oborů daný pojem představuje něco trochu odlišného. Ostatně právě samotná interdisciplinarita je také jedním z hlavních důvodů, proč i v zahraničí bylo zakotvení tohoto pojmu mnohdy poměrně problematické (Franc a Knapík, 2013, s. 223).

Janiš a Skopalová (2016, s. 12 – 13) k tomuto dodávají, že hlavním smyslem jakékoliv definice by totiž mělo být striktní vymezení a vysvětlení daného pojmu. Zároveň je potřeba, aby ono vymezení bylo univerzální minimálně do té míry, aby nemohlo být zpochybňováno, či přesně řečeno, aby nebylo potřeba jej soustavně upřesňovat. A právě v případě volného času se objevuje ten problém, že existují dva elementární přístupy k jeho vymezení a tyto přístupy se na daný fenomén zaměřují z poněkud odlišného úhlu. Potíž je navíc také i v relativnosti existence volného času. Jednoduše řečeno, čím obecnější fenomén se budeme snažit vymezit, tím komplikovanější či až nemožné je pak nalézt onoho společného jmenovatele, který by pro něj mohl být klíčový. Existují například autoři, kteří jsou přesvědčení, že tento pojem je vlastně jenom fikcí, protože volný čas vlastně představuje neoddělitelnou součást života lidí, tedy není možné, aby existoval samostatně například od práce, spánku atd. Jiní autoři zase jako příklad uvádějí matku tří dětí, která žádný volný čas vůbec nevnímá a z jejího pohledu pro ni vlastně neexistuje, protože je extrémně vytížená prakticky neustále. Je tedy zřejmé, že názory se skutečně mohou velmi výrazně rozcházet.

Jak tedy volný čas co nejpřesněji vymezit? Jak už bylo zmíněno výše, obecně se má za to, že existují celkem dva základní a zároveň odlišné přístupy k vymezení tohoto fenoménu (Janiš a Skopalová, 2016, s. 14 – 16):

- **reziduální teorie** – na základě tohoto přístupu, respektive teorie, je možno vymezit volný čas jakožto čas, jenž je zbytkový. Tedy jinými slovy, jde o čas, který danému člověku zůstane poté, co odečte veškeré aktivity, které jsou pro něj povinné. Právě tímto způsobem volný čas vymezil například Dumazedier, který je označován jako zakladatel pedagogiky volného času.
- **pozitivní vymezení** – tento přístup naopak nepojednává o tom, co volný čas nezahrnuje. Jde tudíž o takový čas, v rámci kterého jedinec ze své svobodné vůle volí a vykonává takové činnosti, ze kterých má radost či potěšení, nebo u kterých si odpočine.

Nutno podotknout, že oba tyto zmiňované přístupy mají i svá úskalí. První zmiňovaný pohled naráží na kritiku v tom směru, že takovou definici nelze považovat za univerzální pro všechny kategorie lidí, neboť se v podstatě může týkat jenom lidí, kteří například pracují či chodí do školy. Těžko by pak bylo možno takto vymezit volný čas například pro seniory, kteří již nepracují, anebo pro bezdomovce či těhotné ženy. Ovšem stejně tak i druhý přístup naráží na problém, a to v tomto případě v souvislosti se zmiňovanou svobodou. Někteří autoři upozorňují na to, že prakticky každý z nás je totiž nějakým způsobem limitován a omezen, ať už z aspektu rodinného, materiálního atd. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 14 – 17).

Navzdory těmto potížím s vymezením volného času je však pravděpodobně možno konstatovat, že většina z nás jej zkrátka chápe v obecném smyslu, a to jednoduše jakožto čas odpočinku, rekreace, ale i zábavy či například dobrovolného sebevzdělávání se. I proto bývají za součást volného času obecně považovány nejrůznější zájmové činnosti, tedy koníčky či hobby. Obvykle se jím však myslí také tzv. ztrátové činnosti, tedy například i doba, kterou člověk stráví na samotné cestě za zájmovou činností, čekání u pokladny atd. Opakem je pak možno považovat tu dobu, kdy jak už bylo řečeno, člověk plní nějaké povinnosti. Bendl (2015, s. 121) přitom nemá na mysli pouze už zmiňované povinnosti jako například práce, školní docházka či péče o rodinu a o domácnost, ale i uspokojování základních biologických potřeb a opět i veškeré ztrátové činnosti, které s tímto úzce souvisí.

Toto vymezení je značně rozšířené i mezi mnoha dalšími autory. Například také Šubrt a kol., (2014, s. 232) uvádí, že jde o „činnost, respektive o souhrn činností mimo pracovní, rodinné a společenské závazky, prostřednictvím kterých se člověk snaží odpočinout si, zabavit se, anebo rozšířit své znalosti.“ (Šubrt a kol., 2014, s. 232).

V každém případě je to tedy čas, kdy jedinec nemusí vykonávat nějaké aktivity pod tlakem závazků vyplývajících z jeho sociálních rolí. Tuto činnost dělá člověk na základě svého vlastního rozhodnutí, protože mu je schopna přinášet příjemné pocity, zážitky či uspokojení (Šmahaj a kol., 2014, s. 127).

Vzhledem k náročnosti vymezení volného času se pak jako velice vhodné jeví uvést taktéž nutné atributy tohoto fenoménu. V tomto kontextu je opět možno zmínit Dumazediera (1966, s. 444 – 445), který definoval celkem čtyři klíčové a nutné atributy volného času:

- jedná se o svobodnou volbu aktivit, přičemž je zde kladen značný význam na osobní rozhodování, protože zde neexistuje prvek donucení,
- nezainteresovanost a materiální nezaujatost,
- aktivity spojené s tímto fenoménem se pro jedince spojují s radostí a nalezením stavu uspokojení,
- aktivity volného času zahrnují celého jedince, a to bez „rolového“ omezování, takového, který rozhoduje sám o sobě.

V kontextu vymezení volného času je vhodné připojit také tabulku (viz tabulka č. 1), ve které je uvedeno dělení celkového času dle Tokarskiho a Schmitz-Scherzena:

Tabulka č. 1 – Dělení celkového času dle Tokarskiho a Schmitz-Scherzena

Celková doba		
Čas pro pracovní nebo přírovnatelné činnosti, včetně doby cesty, přesčasů, práce v noci a ve směnách	Svobodný čas („potenciální volný čas“)	Tělesné potřeby
- pracovní doba (výdělečně činní) - doba vzdělávání (žáci studenti) - čas domácích prací (hospodyně) - jiné produktivní činnosti (důchodci, nezaměstnaní)	- spánek, hygiena, jídlo (pokud fyzicky nutné) - vedení domácnosti, domácí výroba a reprodukce, doba na cestu a čekání - „vlastní volný čas“	- spánek - jídlo - hygiena - ostatní tělesné potřeby (léčebného, lékařského a pečovatelského druhu)

Zdroj: Vážanský a Smékal, 1995, s. 22.

1.1.2 Funkce volného času

Podle Hamříka (2022, s. 7) má konkrétně v našich podmínkách aktivní trávení volného času mnohaletou a zcela unikátní tradici, která je poměrně široce podporována pestrou nabídkou nejrůznějších aktivit, ať už sportovních, uměleckých a dalších, které jsou nabízeny ze strany sportovních klubů, domů pro děti a mládež, základních uměleckých škol a dalších organizací, které se na volný čas orientují.

Kolařík (2013, s. 103) uvádí, že volný čas má tři zcela typické a stěžejní funkce, kterými jsou:

- **odpočinek** – člověk může díky volnému času zregenerovat své síly, protože volný čas mu pomůže zotavit se z únavy, zotavit se z psychického i fyzického vyčerpání, které pramení z povinností, které má každý den, obzvláště pak z těch pracovních (Hamřík, 2022, s. 29). Podoba odpočinku může být podle Kolaříka (2013, s. 103) v praxi:
 - pasivní,
 - aktivní.
- **zábava** – pokud předešlá funkce je schopna zejména eliminovat nahromaděnou únavu, pak tato funkce cílí na eliminaci nudy. Volný čas totiž člověku pomáhá „utéct z rutiny do zcela odlišného světa“, tedy za předpokladu, že není v rozporu se světem každodenním. Řeč je v tomto případě o dvou základních činnostech (Hamřík, 2022, s. 29):
 - „*skutečné*“ *činnosti* – tyto jsou orientované na změnu místa, rytmu anebo stylu a v praxi se může typicky jednat například o cestování, či nejrůznější hry anebo sportovní činnosti.
 - „*projekční*“ *činnosti* – neboli aktivity imaginační, který jsou v praxi myšleny například návštěva kina, návštěva divadla atd.
- **rozvoj osobnosti** – nakonec volný čas podporuje rovněž rozvoj osobnosti daného jedince, přičemž v tomto kontextu je možno hovořit o spoluúčasti na vytváření kultury (Kolařík, 2013, s. 103).

Podle Hamříka (2022, s. 29) je tomu tak z toho důvodu, že tato funkce člověku přináší svobodu myšlení i aktivit, ať už je řeč o aktivitách sociálních, kulturních anebo například rekreačních, a právě díky ní je umožněno člověku:

- tvořit,
- vzdělávat se,
- inovovat,
- atd.

S těmito výše uváděnými třemi stěžejními funkcemi ostatně souhlasí například také Šmahaj a kol., (2014, s. 127). Faktem také je, že v praxi se tyto stěžejní funkce protínají, anebo na ně lze narazit souběžně či střídavě. Stejně tak se někdy vyskytují zcela samostatně, ale v jiných případech zase vzájemně koexistují a doplňují se (Hamřík, 2022, s. 29).

Šmahaj a kol., (2014, s. 127) však dále zmiňují také Opaschowského² (1976), který definoval funkce a možnosti volného času mnohem šířeji a značně komplexním způsobem. Tento německý autor za elementární atributy volného času považuje následující (Šmahaj a kol., 2014, s. 127):

- **rekreace** – jedinec se díky volnému času může zotavit, může se díky volnočasovým aktivitám uvolnit,
- **kompenzace** – volný čas u člověka přispívá k tomu, aby mu pomohl eliminovat zklamání a odstranit frustraci,
- **rozjímání** – volný čas člověku také pomáhá s nalezením smyslu jeho života, pomáhá s jeho duchovní výstavbou,
- **komunikace** – díky volnému času má člověk více času na navazování sociálních kontaktů a jejich rozvíjení, na partnerství atd.,
- **participace** – v souvislosti s trávením svého volného času se člověk spolupodílí a účastní na vývoji společnosti jako takové,
- **akulturace** – v souvislosti s trávením svého volného času dochází u člověka k lepšímu osvojení si kultury, hodnot a norem,
- **integrace** – díky volnému času může rovněž dojít ke stabilizování života rodiny,
- **výchova** – případně i další vzdělávání.

Funkcemi volného času se šířeji zabývá například také Pospíšil (2023, s. 43 – 44), který zmiňuje Kennetha Robertse (2006) a jeho rozlišení klíčových funkcí. Ovšem autor

² Horst Opaschowski – německý pedagog, který vytvořil komplexní systém volnočasových potřeb (viz uvedeno výše).

zároveň zmiňuje, že toto členění je rovněž pouze jedno z celé řady, které lze v odborné literatuře najít, tedy nelze jej chápat jako jediné použitelné, ale je velmi vhodné jej také uvést. Roberts rozlišuje následující funkce volnočasové dimenze moderní společnosti (Pospíšil, 2023, s. 44):

- **oddechová a rekreační** – člověk může díky volnému času načerpat nové síly, aby tak mohl opět zvládat stereotyp a další role, ať už je to role v rodině anebo role v práci atd.
- **expresivní** – díky ní se naskytují příležitosti k tomu, aby mohl člověk vyjádřit – a nutno dodat, že mnohdy i skryté – tužby a emoce,
- **vzdělávací** – na základě této funkce dochází k rozvíjení dovedností a zároveň je takto člověk mnohdy schopen využít i dalších dosud nevyužitých schopností, které do té doby nebyly rozvíjeny,
- **komunitní** – je zřejmé, že volnočasové aktivity obecně působí velmi příznivě na sociální oblast, neboť jsou jakýmsi tmelem sociálních skupin,
- **solidarizační** – jednak znásobuje pocit sounáležitosti sociálních skupin a jednak také posiluje solidaritu mezi jednotlivými členy skupiny,
- **satisfakční** – volný čas působí rozhodně také jako kompenzace za odvedenou práci, anebo péči o rodinu či domácnost atd.,
- **aktivizační** – podněcuje nutnost sociálního kontaktu, díky čemuž dochází ke zvyšování sociálních interakcí, což ve výsledku výrazně přispívá ke spokojenosti v životě člověka,
- **politická** – tato funkce propojuje sféru politických a integračních systémů, přičemž z oblasti volnočasových činností vytváří politikum,
- **ekonomická** – utváří neoddelitelnou součást nynější volnočasové problematiky, protože společně s tím, jak se zvyšuje nabídka a poptávka po volnočasových činnostech, tak se samotný volný čas zároveň nutně stává i velmi důležitým a v dnešní době skutečně plně zaběhnutým ekonomickým odvětvím.

1.1.3 Pojetí volného času a jeho význam v životě člověka

V předcházející podkapitole byly detailněji přiblíženy základní funkce volného času. Pospíšil (2023, s. 43) však zároveň zdůrazňuje a upozorňuje na fakt, že celé toto výše popsané tzv. funkcionalistické pojetí volného času samozřejmě vždy pracuje s tím

základním předpokladem a myšlenkou, že v této oblasti lidského života bude zároveň ponechán i poměrně značný prostor pro samostatnou a svobodnou volbu nějaké volnočasové aktivity a že volný čas je tak sférou svobodného vyjádření životních postojů a přesvědčení jedince. Zároveň jde o pojetí, které lze považovat za jedno ze skutečně tradičních a zakládajících konceptů volného času. Samo o sobě pramení z myšlenky, že volný čas představuje vlastně součást sociálního systému v rámci společnosti, kde plní jistou nezastupitelnou roli – a tedy funkci. Faktem ovšem je, že existují také další přístupy, které zkoumají volný čas a jeho význam z různých perspektiv. Autor tedy kromě funkcionalistického pojetí zmiňuje taktéž (Pospíšil, 2023, s. 44 – 46):

- **neomarxistický přístup** – původ tohoto přístupu lze najít u italského marxistického filosofa A. Gramsciho, jenž v rámci svého díla rozlišuje uvnitř státu společnost politickou a občanskou, jenž je reprezentovaná médii a která manipuluje našimi myšlenkami. Stát se snaží o zachování řádu ve společnosti, a to především tím, že uvnitř pracující třídy se snaží o uvolňování napětí, a to právě například za pomoci využívání instituce volného času a získává tak podporu. Typické pro toto pojetí je následující:
 - neomarxistický přístup zdůrazňuje ekonomické aspekty volného času. Tvrdí, že kapitalistický systém využívá volný čas k dosažení svých cílů, zejména k podpoře konzumu. Reklama a marketing jsou viděny jako nástroje k motivaci lidí k nakupování a konzumaci v jejich volném čase.
 - neomarxisté se také zabývají třídní analýzou. Tvrdí, že třídní rozdíly ovlivňují, jak lidé tráví svůj volný čas. Například bohatší vrstvy si mohou dovolit drahé volnočasové aktivity, zatímco ekonomicky znevýhodněné vrstvy mají omezenější možnosti.
 - neomarxisté často kritizují konzumní kulturu a zdůrazňují, že reklama a konzumní tlaky mohou vést k nadměrnému materiálnímu zaměření volného času, což podle nich odvádí pozornost od sociálních a politických otázek.
- **interakcionalistický přístup** – jeho kořeny lze najít v sociologické teorii symbolického interakcionismu, jenž vytvořil a také zpropagoval americký sociolog H. Blumer. Obecně lze říci, že tento přístup pramení z chápání sociálních interakcí jakožto ze symbolického jednání. Typické pro toto pojetí je následující:

- interakcionistický přístup se soustředí na to, jak lidé vytvářejí smysl svého volného času prostřednictvím komunikace a mezilidských interakcí. Zkoumá, jaký význam mají volnočasové aktivity v rámci mezilidských vztahů.
- jak už bylo řečeno výše, tento pohled vychází ze symbolického interakcionismu, což je teorie, která se zabývá tím, jak lidé vytvářejí významy a identity prostřednictvím symbolů a komunikace. V rámci volného času to znamená zkoumání toho, jak lidé přisuzují významy různým aktivitám a jak tyto aktivity formují jejich identity.
- interakcionistický pohled také zkoumá vznik a fungování různých podkultur a komunit v rámci volného času. Lidé mohou sdílet společné zájmy a hodnoty a vytvářet specifické normy a očekávání v rámci těchto komunit (Pospíšil, 2023, s. 46).

Současní autoři nicméně na volný čas nahlíží zejména jakožto na jednu ze stěžejních součástí lidského života, která se podílí na celkovém zdraví člověka, jeho štěstí i životní spokojenosti. Jeho důležitost a význam je zpravidla dáván do kontextu taktéž s ohledem na schopnost vést smysluplný a plnohodnotný život. Celá řada současných autorů také dodává, že právě volný čas je jedním z nejdůležitějších činitelů, jenž je schopen přispět k celkové kvalitě života člověka. Čtyři základní mechanismy, prostřednictvím kterých se volný čas na kvalitě života člověka podílí, jsou následující (Hamřík, 2022, s. 30):

- pozitivní emoce a životní pohoda, které jsou vyvolány v souvislosti s vykonáváním volnočasových aktivit,
- pozitivní přispění volnočasových činností k rozvíjení identity a sebevědomí,
- sociální a kulturní vztahy a vazby a jejich vzájemná propojenost a sladěnost, která se rozvíjí za pomoci volnočasových aktivit,
- přínos volného času pro vzdělávání a sebe rozvoj během celého života člověka.

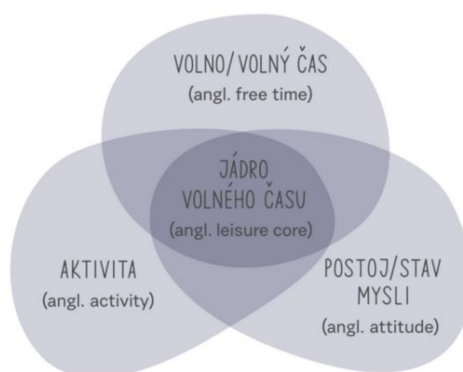
Tyto čtyři výše uvedené mechanismy je přitom možno chápat jak z pohledu pozitivního (dochází k dalšímu zlepšování dobrého stavu), tak i z pohledu negativního (dochází k nápravě špatného stavu), přičemž je nutno upozornit také na to, že i navzdory jednoznačným pozitivním přínosům volnočasových aktivit je na jejich význam a přínos potřeba nahlížet v souvislosti společenské, kulturní a ekonomické nerovnosti ve společnosti. Autor nakonec popisuje také význam volného času ke smysluplnosti života. Volný čas má

totiž vztah ke smysluplnosti života díky svému podílu na prožití života, který je (Hamřík, 2022, s. 30):

- **radostný** – jde o užívání si života v kontextu radosti ze života a vychutnávání si přítomných okamžiků,
- **propojený** – volný čas nabízí prostor jednak k vytvoření sociálních kontaktů a vztahů, ale jednak je třeba upozornit i na jeho význam v rovině spirituální a kulturní,
- **objevný** – má souvislost s kreativitou, jakož i s objevováním něčeho nového a obecně poznáváním sebe sama, či se seberealizací a sebevyjádřením a seberozvojem,
- **vyrovnaný** – volný čas se totiž podílí na udržování harmonie, vyrovnanosti a rovnováhy v lidském životě, představuje možnost „změnit tempo“ a prožít obecně vyváženější a více harmonický život,
- **posilující** – volný čas je jedna ze stěžejních nástrojů v lidském životě, který slouží k lepšímu zvládnání stresu, zvyšování odolnosti, efektivnějšímu zdolávání životních výzev.

Velice zajímavý integrující pohled na volný čas představuje Hamřík (2022, s. 14), který jádro tohoto fenoménu shledává v kombinaci volna, aktivity a postoje člověka. Tento pohled je možno si lépe představit díky ilustraci níže (viz obrázek č. 1):

Obrázek č. 1 - Integrující pohled na volný čas jako na kombinaci volna, aktivit a postojů



Zdroj: Hamřík, 2022, s. 14.

1.1.4 Volný čas dětí a mladistvých

Poté, co byl přiblížen volný čas včetně jeho základních funkcí a významu pro člověka obecně, je potřeba se v souvislosti s tématem této práce zaměřit také konkrétně na volný čas dětí a mladistvých.

Prakticky každou věkovou skupinu lidí je možno charakterizovat jistým typickým způsobem trávení volného času. Samozřejmě je třeba také zmínit, že tento typický způsob trávení volného času může často pramenit i jenom ze stereotypních představ o konkrétní věkové skupině a nemusí nutně vždy odrážet realitu. Nicméně volný čas dětí a mládeže bývá zpravidla chápán jako prostředek nespecifické primární prevence projevů rizikového chování. Souběžně s tím jsou v tomto věku budovány základy pro další volnočasové aktivity člověka, neboť velmi silný vliv na dítě a mladistvého má zejména jeho rodina (Janiš a Skopalová, 2016, s. 19)

Z toho vyplývá, že volný čas dětí a mládeže se od volného času dospělých osob asi nejvýrazněji odlišuje zejména tím, že je zde výchovné působení, protože je nutné jeho pedagogické ovlivňování. Děti a mládež ještě ve svém věku nedisponují takovým množstvím zkušeností a vědomostí, a tedy mnohdy vůbec netuší, jak by měly nakládat se svým volným časem. Neumí se správně pohybovat ve všech sférách zájmových aktivit a jsou odkázáni na pomoc dospělé osoby a citlivého vedení (Pávková, 2008, s. 15).

Je tudíž zřejmé, že je nutno naučit děti a mládež, aby svůj volný čas trávily, pokud možno co nejsmysluplněji. Ostatně v dnešní době existuje i mnoho nejrůznějších organizací a spolků, které poskytují širokou paletu volnočasových aktivit pro děti a mládež, avšak tyto organizace budou detailněji popsány až v následujících částech této práce (Janiš a Skopalová, 2016, s. 19)

Převládá ovšem trend v potřebě pedagogického ovlivňování volného času, a to právě proto, že je zde očekávána ona zmiňovaná nekompetentnost dětí a mládeže v oblasti trávení volného času (Janiš a Skopalová, 2016, s. 19).

Ostatně volný čas dětí a mladistvých představuje problematiku, která se v současné době stává čím dál diskutovanější, a to právě z toho důvodu, že děti netráví svůj volný čas vhodně. Zejména je u dětí a mládeže možné sledovat neustálý nárůst pasivity, ať už je to díky sledování TV či díky nadměrným množstvím času, který děti tráví u PC, ale obecně

i díky vzrůstající obezitě a špatnému životnímu stylu. Pokud děti tráví svůj volný čas nevhodně, pak se u nich výrazně zvyšuje zdravotní riziko, a to například ve formě vysokého krevního tlaku či stále se zhoršujícího zraku. Dochází u nich zcela typicky také k fyzické neobratnosti a nedostatečné fyzické zdatnosti, či k nejrůznějším sociálně patologickým rizikům (Jantová a Janto, 2023).

Většinou je zcela běžné, že děti a mládež disponuje podstatně větším množstvím volného času než dospělé osoby, což je přirozené. Avšak i navzdory tomu jsou děti, které jej nemají dostatek (kupříkladu závodně sportující jedinci) anebo naopak jej mají nadbytečné množství, kdy si s ním pak jednoduše nevedí rady. Mělo by proto být zájmem společnosti, jak svůj volný čas děti a mládež tráví. Někteří lidé považují za samozřejmost, že je zejména v zájmu rodiny, aby zajistila, že dítě bude trávit volný čas smysluplně. Podle autorky je však toto tvrzení chybné, či je minimálně zavádějící, protože rodina zpravidla nedisponuje ani materiálním vybavením, ani potřebnou kvalifikací a sama nemá právě dostatek času (Pávková, 2008, s. 16).

I z tohoto důvodu vyplývá, jak velmi důležitý je v daném kontextu právě pedagogický vliv, který může sehrávat jednu z klíčových rolí, jak děti a mládež tráví svůj volný čas. Nedostatek smysluplných aktivit a nedostatek podpory totiž skutečně může mít negativní dopady na jejich zdraví i sociální rozvoj. Jednou z mnoha možností, jak smysluplně trávit volný čas, jsou například i turistické lekce pro děti, jejichž návrhem, realizací a vyhodnocením jejich efektivity a účinnosti se zabývá celá praktická část této práce. Praktická část se zaměřuje konkrétně na děti staršího školního věku, tedy v následující kapitole budou specifika této věkové skupiny přiblížena.

1.2 Charakteristika vývoje starších školních dětí (zaměření na druhý stupeň)

Aby bylo možno detailněji popsat kategorii dětí staršího školního věku, je vhodné nejprve uvést rozdělení skupiny dětí a mladistvých do celkem pěti základních kategorií (Matoušková, 2013, s. 262):

- **kojenecký věk a rané dětství** – obvykle se pohybuje od narození do přibližně 3 let. Toto období je charakterizováno zejména velmi rychlým fyzickým a mentálním vývojem. Dítě se učí základním dovednostem, jako je chůze, mluvení a sociální

interakce. Je zcela závislé na péči svých rodičů či případně pečovateli a vyjadřuje se převážně neverbálně.

- **předškolní věk** – přibližně od 3 do 6 let. Dítě už pomalu začíná rozvíjet své sociální dovednosti, učí se sdílet, spolupracovat a komunikovat. Je velmi zvědavé a aktivně objevuje svět kolem sebe. Předškoláci už rovněž začínají rozvíjet základy jazyka, čtení a matematiky.
- **mladší školní věk** – asi od 6 do 9 let. Právě v tomto věku děti poprvé vstupují do formálního vzdělávacího systému. Jejich schopnost učit se a chápat abstraktní koncepty se rychle rozvíjí. Začínají se orientovat ve společenských normách a hierarchiích ve škole.
- **střední školní věk** – přibližně od 9 do 12 let. Děti se v této fázi stále více zapojují do školních aktivit a začínají rozvíjet své zájmy či jedinečné schopnosti. Socio-emocionální vývoj dále pokračuje, tedy dítě si hledá svou identitu a snaží se budovat sebevědomí.
- **starší školní věk** – asi od 12 do 18 let. Prakticky celé toto období je poznamenáno značně intenzivním fyzickým, emocionálním a sociálním vývojem. Teenageři se začínají více zajímat o vztahy, osamostatňování a budování své identity. Také čelí překážkám spojeným se vzděláváním a rostoucí zodpovědností (Procházka a Orel, 2021, s. 56).

Pro tuto kapitolu je samozřejmě klíčová zejména poslední uváděná kategorie, tedy starší školní věk. Detailní vymezení kategorie dětí staršího školního věku, jakož i dovednosti a zkušenosti s pobytem v přírodě u dětí spadajících do této věkové skupiny budou popsány hned v následujících podkapitolách.

1.2.1 Děti staršího školního věku

Podle Periče a Březiny (2019, s. 55) je možno říci, že starší školní věk obecně představuje u člověka etapu přelomu od dětství směrem k počínající dospělosti. Hájková (2020, s. 19) zase uvádí, že starší školní věk lze obecně označit za věk nerovnoměrnosti, což je pro něj přímo charakteristické. Do období staršího školního věku přitom dle této autorky spadají následující dvě základní období:

- **prepubescence** – obvykle se odehrává mezi 9 a 12 lety, tedy před samotným začátkem puberty. Toto období následně většinou vrcholí kolem 12. a ž 13. roku, ačkoliv samozřejmě je to individuální (Perič a Březina, 2019, s. 55).

Během prepubescence děti prochází fyzickými změnami, ale ještě u nich zároveň nedochází k výrazným známkám puberty. Mohou se už však začít objevovat první známky růstu, změny ve struktuře těla a různé emocionální změny. Přesto v tomto období ještě stále není výraznější hormonální vývoj, který je charakteristický pro následující pubescenci (Hájková, 2020, s. 19).

- **pubescence** – obvykle začíná kolem 12 až 13 let a může trvat až do 18 let. Podle Peříče a Březiny (2019, s. 55) se jedná po psychické stránce již o poněkud klidnější období než předcházející.

Pubescence je ovšem zároveň právě tím obdobím, kdy dochází k vysloveně dramatickým fyzickým a hormonálním změnám. U chlapců dochází k zvýšení produkce testosteronu, zatímco u dívek k produkci estrogeneru. To vede k růstu prsou u dívek, změnám hlasu u chlapců, růstu ochlupení a změně tvaru těla u obou pohlaví (Hájková, 2020, s. 19).

V každém případě je možno říci, že pro celé období staršího školního věku platí, že dítě prochází obecně jednak fyzickými a jednak i výraznými psychologickými změnami, což mimo jiné ovlivňuje taktéž motoriku dětí. U chlapců k těmto změnám zpravidla dochází trochu později než u dívek. Obecně mívají děti staršího školního věku velkou vnímavost a citlivou labilitu. Lze u nich sledovat střídání rozličně dlouhých etap od vysloveně vitálně optimistických až po vitálně depresivní. Co se týče chování, přirozené je stupňování aktivity i apatičnosti (Hrabinec, 2017, s. 74 – 75).

Typické pro toto období je u člověka zejména jeho nestálost. Jedinec si postupně v tomto období zároveň utváří a také upevňuje jistý světový názor, patrná je také nutnost určité samostatnosti a obecně snaha vymanit se z dohledu rodičů a pedagogů. Dochází k formování osobnosti jedince, jenž usiluje o to, aby zaujal své pevné místo ve společnosti. Charakteristické jsou tedy pro toto období pro mladistvého zejména (Matoušková, 2013, s. 262):

- snaha o nezávislost,
- aktivita v jednání,

- snadné podráždění,
- prudké změny nálad,
- atd.

Obrázek č. 2 - Děti staršího školního věku



Zdroj: Perič a Březina, 2019, s. 56.

Ani v tomto věku ještě ale člověk často nebývá plně schopen odlišovat dobré od zlého. Díky tomu tak může poměrně snadno mladistvý jedinec páchat trestné činy, ať už je to například kvůli falešnému hrdinství či špatně pochopenému přátelství. Stejně tak nebývá nijak neobvyklé, že mladistvý může vzít sám na sebe vinu někoho jiného. V každém případě je také třeba dodat, že děti ve starším školním věku rovněž poměrně jednoduše a rychle podléhají bezprostředním dojmům. To, co dospělý jedinec poměrně snadno nezaregistruje, může být naopak velmi důležité pro dítě a platí to také naopak (Matoušková, 2013, s. 262).

Hájková (2020, s. 19) uvádí, že v období staršího školního věku je evidentní velice nerovnoměrný růst jednotlivých orgánů, ale i výšky či hmotnosti dětí. Kostí mívají tendenci růst rychleji, než jsou schopné se tomuto růstu zároveň přizpůsobovat svaly. Obzvláště ke konci tohoto období je proto přímo ideální snažit se rozvíjet zejména svalovou vytrvalost, ale rovněž i rychlostní schopnosti.

Také Peřič a Březina (2019, s. 56) vysvětlují, že růst u dětí staršího školního věku skutečně bývá značně nerovnoměrný, což se samozřejmě zároveň odráží negativně i na kvalitě pohybu. Může proto často docházet ke vzniku mnoha poruch pohybového ústrojí. Právě tento věk je významný pro formování správného držení těla.

Kaplan (2021, s. 63) dodává, že u dětí staršího školního věku, které necvičí, bohužel často dochází ke zhoršování koordinace a tím současně i ke zhoršování přesnosti a plynulosti pohybů.

U dětí v tomto věku je evidentní zvyšující se zájem o nejrůznější obory lidské činnosti, což pak zahrnuje zejména činnosti sportovní, u kterých je ale velmi důležité snažit se zohledňovat potřebu naplňování požadavků skutečně všestranného tělesného vývoje, jak už bylo naznačeno i výše. Právě správně organizovaný proces tělesné výchovy by měl představovat jeden ze skutečně klíčových součástí harmonického vývoje osobnosti dětí staršího školního věku (Hrabinec, 2017, s. 75).

S tímto souhlasí taktéž Kaplan (2021, s. 63), který na závěr doplňuje, že značný vliv na harmonický průběh dospívání má zejména soustavná a dostatečně intenzivní forma školní tělesné výchovy, ale samozřejmě i jakékoliv další sportovní činnosti mimo školní zařízení.

1.2.2 Dovednosti a zkušenosti dětí staršího školního věku s pobytem v přírodě

Je obecně známo, že příroda uzdravuje jak tělo, tak i duši. O této myšlence je v současné době přesvědčeno mnoho odborníků, což dokládá také celá řada vědeckých studií, které navíc neustále přibývají. Veškeré zážitky, které jsou úzce spojené s přírodou, jsou schopny značně přispět k rozvoji skutečně zralé, zodpovědné, vyspělé a zároveň i šťastné osobnosti. Už například samotnou empatii, která hraje stěžejní roli v humanitně orientované a pozitivně smýšlející společnosti, si děti osvojují zejména díky úzkému kontaktu s přírodou, jakož i se zvířaty a s rostlinami. Jestliže je kontakt s přírodou nedostatečný, u dětí (ale i u dospělých osob) může tento stav přerůst až ke vzniku nejrůznějších onemocnění (Oftring, 2014, s. 6).

Bohužel pobyt v přírodě se v souvislosti s celou řadou nejrůznějších činností dospělých i dětí v současné době snadno dostává na vedlejší kolej, přičemž tato skutečnost má na člověka skutečně neblahé důsledky. Stačí, ať už například uvážíme různá psychická

onemocnění, která se v současné době v naší společnosti objevují čím dál častěji. A přitom preventivní a léčivý prostředek, tedy pobyt v přírodě, je nám dostupný prakticky kdekoliv, a to každý den. Je vědecky prokázáno, že pobyt v přírodě a obecně velké množství pohybu na čerstvém vzduchu a v zeleni má na lidský organismus opravdu blahodárné účinky (Oftring, 2014, s. 6).

Aktivní pobyt v přírodě je dokonce schopen prospívat lidskému zdraví velmi podobným způsobem jako voda či vitamíny. Navíc faktem je, že pobyt v přírodě také prokazatelně zlepšuje náladu a zvyšuje pocit radosti, a to jak u dětí, tak u dospělých osob. Díky kontaktu s rostlinami a živočichy se však zejména u dětí rozšiřuje nejenom jejich kreativní vnímání, tvořivé a vyjadřovací schopnosti, ale souběžně s tím je možno pozorovat i zlepšování jejich sociálních dovedností, duševních schopností či eliminaci agresivity a frustrace. Děti by proto měly ideálně co nejčastěji trávit čas právě pobyt v přírodě, i kdyby to mělo být pouhých pár minut denně (Oftring, 2014, s. 6).

Skutečností však je, že zkušenosti dětí s pobyt v přírodě jsou v současné době oproti minulosti zcela minimální. Hejlová (2013, s. 195) v této souvislosti uvádí výsledky výzkumné sondy, která byla na toto téma v roce 2013 zrealizována. Výzkumné šetření bylo motivováno otázkou, jestli dochází k nějakému proměňování vztahu dětí k přírodě a přírodnímu prostředí a jaké zkušenosti mají děti s volnou přírodou. Předmětem výzkumu byly v tomto případě děti staršího školního věku navštěvující druhý stupeň základních škol ve městech. Autorka se na tuto problematiku přímo dotazovala učitelů z městských škol, kteří přitom téměř shodně uváděli, že děti v dnešní době znají přírodu mnohem méně a mají také mnohem méně přímých zkušeností s pobyt v ní. Následkem toho je podle názoru pedagogů zcela evidentní jejich neobratnost při pohybu v přírodě. Z celé výzkumné sondy tak jasně vyplynulo, že děti v současné době mnohem méně znají přírodu, méně se v ní dokáží pohybovat a jsou také výrazně méně ochotné k jakýmkoliv aktivitám ve volné přírodě vůbec přistupovat (Hejlová, 2013, s. 195).

Ostatně tyto výsledky potvrzují i mnohé další studie z oblasti environmentálního a přírodovědného vzdělávání. V tomto kontextu tak mimo jiné dochází k identifikaci tzv. syndromu padajících dětí, který reflektuje zkušenost, že praktické schopnosti pohybu dětí ve volné přírodě se zhoršují. Někteří pedagogové jsou ale zase naopak spíše toho názoru, že mnoho dětí, které se dostanou do přírody, jsou v ní ve skutečnosti velice rády, chtějí v ní

trávit čas a mají o ni zájem, avšak v současném světě jim příroda jednoduše chybí jakožto přirozený prostor života a stává se tak pro ně prakticky jenom místem vytyčeným pro výlety (Hejlová, 2013, s. 195).

Ovšem nepopíratelným faktem také je, že za několik uplynulých desetiletí skutečně došlo ke značné proměně způsobu trávení volného času u dětí, ale rovněž i ke změně délky jeho trvání. Můžeme si všimnout celé řady překážek, které znesnadňují to, aby děti mohly trávit větší množství volného času právě pobytem v přírodě. Některé z těchto bariér jsou zcela pochopitelné a oprávněné, některé už tolik ne, a některé vůbec. Stejně tak některé z těchto bariér jsou psychologického charakteru, jiné zase charakteru kulturního, případně jsou také udávány jistými pedagogickými směry či prameny z rodinných obtíží (Proměny pro školy, 2023).

Zároveň je nutno upozornit například také na fakt, že za posledních padesát let došlo k enormnímu zmenšení prostor, kde mají děti možnost se samostatně pohybovat. Řeč je přitom až o 90 % zmenšení tohoto prostoru. Zatímco před padesáti lety žáci chodili do školy pěšky až v 80 % případů, dnes je tomu pouze v 10 % případů. Dle Gilla (2014), předního britského experta na otázku trávení volného času, je to v této době vůbec poprvé za posledních několik stovek tisíc let, kdy děti tráví více času ve svých domovech nežli venku. Stejně tak lektorka lesní pedagogiky Kozlová (2012) uvádí, že pokud ještě před pár desítkami let bylo zcela běžné, že děti si hrály venku a jejich rodiče neměli strach, zda je například přejede auto, či zda se budou stýkat se špatnou skupinou lidí, dnes je tomu zcela jinak a dle toho se odvíjí také zkušenosti a dovednosti dětí s pobytem v přírodě, které jsou zjevně na daleko horší úrovni než v minulosti. Současný svět dětí je zkrátka výrazně odlišný od toho minulého. Je přeplněný nejrůznějšími riziky a nástrahami, či nebezpečím. Rodiče své děti prakticky neustále hlídají, a to na každém jejich kroku. Zároveň jsou tímto děti nucené například trávit velké množství svého volného času sezením v autě, na nákupech v supermarketech a obchodních domech, či v domácnostech, které jsou doslova přehlcené nejrůznějšími technickými vymoženostmi (Proměny pro školy, 2023).

Z výsledků studie z roku 2016, která se zaměřila na české děti ve věku sedmi až patnácti let a jejich trávení volného času vyplývá, že české děti v tomto věku konkrétně tráví venku asi jednu hodinu a čtyřicet minut ve všední dny a přibližně dvě hodiny a padesát minut o víkendu. Důležité je však upozornit, že se jedná o průměrnou dobu, přičemž ve skutečnosti

studie poukázala na fakt, že mezi dětmi existují vysloveně až propastné rozdíly, pokud jde o trávení volného času venku. Celkem 10 % dětí se venku zdržuje pouze necelé čtyři hodiny za celý týden. Naopak dalších 10 % zde za celý týden tráví šestadvacet hodin. Studie zároveň potvrdila, že čím stoupá vzdělanost rodičů, tím méně času děti tráví venku, a naopak více času tráví doma. Zároveň ale platí, že přímo v přírodě tráví svůj čas nejvíce děti, které mají nejvíce vzdělané rodiče (Národní pedagogický institut ČR, 2019).

Tento výzkum se také zaměřil na otázku, proč české děti tráví svůj volný čas venku či v přírodě jen takto minimálně? Až polovina dotázaných dětí odpověděla, že příčinou je špatné počasí, dále 40 % dětí uvádělo nedostatek volna, celkem 35 % dětí pak uvádělo velké množství učení, které nedovoluje trávit více času venku a 20 % dětí uvedlo, že nemají kamarády, se kterými by svůj čas mohly trávit venku. Rodiče dětí ovšem situaci vidí poměrně odlišně a za zdaleka nejčastější důvod, proč jejich děti tráví málo času venku, uváděli zejména počítačové hry (43 % respondentů), dále je to internet a sociální sítě (43 % respondentů), ale rovněž i riziko střetu s cizími osobami (30 %) a TV (27 %). Z pohledu rodičů tedy evidentně vyplývá, že děti netráví volný čas venku či v přírodě zejména kvůli PC hrám, internetu či sociálním sítím (Národní pedagogický institut ČR, 2019).

Jak je zřejmé, celá řada studií potvrzuje, že se děti skutečně přírodě stále více vzdalují. V minulosti bylo zcela běžné, že děti například pomáhaly s pracemi na zahradě či na poli, běžně chodily do lesa, šplhaly po stromech, bruslily na rybníce atd. Dnes je to trochu jako bychom žili v umělém světě, kde příroda je kladena až na poslední příčky. Faktem ale je, že děti potřebují poznávat také svět skutečný, a nikoliv pouze ten uměle vytvořený (Proměny pro školy, 2023).

Dvořáková a Engelthalerová (2017, s. 171) uvádí, že pobyt v přírodě nabízí pro žáky v praxi celou řadu možností. Zmínit je možno například následující činnosti či hry, které mají pod dohledem učitelů možnost žáci dělat:

- běh terénem s úkoly,
- šplhání na stromy,
- válení sudů,
- lesní slalom,
- kruh důvěry,

- ulička důvěry,
- pád důvěry,
- přetlaky na zemi,
- přetlaky ve ztížených podmínkách,
- běh, skoky, hody, atd.

Obrázek č. 3 - Trávení volného času dětí v přírodě



Zdroj: Volnočasovky Sport, 2023.

Kromě uváděných dovedností je pak zejména chůzi možno považovat za zcela základní pohybovou dovednost, přičemž tato by měla být provozována opravdu v pravidelném pohybovém režimu žáka. Konkrétně pro děti staršího školního věku je obecně doporučováno asi 12 tisíc kroků denně pro děvčata a asi 14 tisíc kroků denně pro chlapce. Autorky dodávají, že pohyb v terénu v přírodě a překonávání přírodních překážek dokáže značně rozvíjet zejména koordinační schopnosti dětí, především pak ty rovnovážné, kdy při jejich dostatečné stimulaci následně dochází ke zlepšení vnitrosvalové koordinace, což přispívá ke správnému držení těla. Běh po měkkém terénu je pak schopen výrazně stimulovat silové schopnosti. Překonávání přírodních překážek pomáhá rozvíjet celkovou obratnost i pohyblivost dětí (Hrabinec, 2017, s. 291).

Ovšem obsahem turistiky a pobytu v přírodě je například i dopravní výchova či elementární tábornické dovednosti, mezi které patří zejména následující činnosti (Dvořáková a Engelthalerová, 2017, s. 170 – 171):

- založení ohniště,
- rozdělání ohně,
- příprava jednoduchého jídla,
- postavení stanu,
- vázání základních uzlů,
- Morseovka,
- základy první pomoci,
- atd.

Pobyt v přírodě a turistika mají celkově velmi pozitivní vliv na zdraví člověka, a to samozřejmě ať už se jedná o žáka základní školy či dospělé osoby. U dětí se takto rozvíjí jejich zdatnost, dochází ke stimulaci pohybových schopností, jakož i ke zlepšování elementárních pohybových dovedností a obecně pak zejména k tvorbě návyku na pravidelnou pohybovou aktivitu, která se stává neoddelitelnou součástí života jedince. Žák je takto schopen lépe poznat sám sebe ať už v běžné situaci, tak i naopak v situaci neobvyklé až krajní. Turistika vede k mnohem větší zodpovědnosti za vlastní zdraví, ale naopak i za zdraví ostatních. Pokud pomineme zdravotní a psychické aspekty, pak je zde evidentní taktéž aspekt výchovně-vzdělávací. Díky turistice může žák lépe navazovat na národní i školní kurikulu, a to zejména co se týče historie, přírodopisu, zeměpisu, ale i kultury. Zlepšuje sociální dovednosti žáka a taktéž psychické vlastnosti osobnosti, jako je pevná vůle, zdolávání únavy, odvaha a sebedůvěra (Hrabinec, 2017, s. 291).

Konkrétně z hlediska RVP ZV pro druhý stupeň má možnost žák v rámci turistických aktivit naplňovat určité očekávané výstupy. Kupříkladu se může snažit o to, aby zdokonalil své tělesné zdatnosti a aby se aktivně podílel na organizaci turistické akce. Na plánovanou aktivitu se dovede samostatně přichystat a upravit ji podle daných informací – konkrétně například dle předpovědi počasí či podle údajů týkajících se znečištění ovzduší atd. Mimo jiné také uplatňuje adekvátní a bezpečné chování i v méně známém přírodním prostředí, anebo v silničním provozu atd. Rovněž je důležité předvídat eventuální rizika a snažit se jim přizpůsobit své aktivity. Pokud jde o úroveň pohybových dovedností, je schopen zvládnout

v harmonii s individuálními předpoklady základní pohybové dovednosti a uplatňuje je v rámci rekreačních aktivit. Co se pak týče aktivit podporujících učení, tak díky turistice je možno samostatně či týmově organizovat nejrůznější turistické akce, pořizovat z těchto akcí případně záznamy a pak tyto informace dále zpracovat a adekvátně prezentovat. Každopádně turistickou obecně je myšlen aktivní přesun v přírodě, tedy pohyb cyklického charakteru s relativně jednoduchou strukturou a značným počtem zautomatizovaných opakování (Hrabinec, 2017, s. 291).

Co se týče samotné organizace, turistiku a pobyt v přírodě je možno realizovat v rámci nepravidelných forem, tedy zejména jako vycházku, výlet či samostatné cvičení v přírodě. Vycházka má délku trvání několik hodin, přičemž ve školní praxi je zpravidla účelová, tedy tematicky zaměřená. Z možností déletrvajících forem se turistika a pobyt v přírodě zařazuje do programu škol v přírodě a kurzů s tělovýchovným a sportovním zacílením. Outdoorové aktivity si najdou své uplatnění i v nepovinné tělesné výchově, jako je například zájmový kroužek, konkrétně pak například turistický. Při turistice je uplatňována hromadná organizační forma frontální. Při pobytu a cvičení v přírodě je ovšem možno uplatnit prakticky téměř jakýkoliv druh metodicko-organizační formy. Zároveň platí, že podobně jak je tomu v podstatě u jakékoliv jiné formy tělesné výchovy, rovněž v případě pobytu v přírodě dochází k protínání všech tří základních metod, co se týče způsobu jejich předávání (Dvořáková a Engelthalerová, 2017, s. 171 – 172):

- **verbální metoda** – pomocí ní učitel popíše zadání pohybového úkolu. Kupříkladu – přejdi ležící kládu krokem měrným.
- **názorná metoda** – pomocí této metody učitel předvede praktickou ukázkou výše zmiňovaného.
- **praktická metoda** – pomocí této metody již dochází k realizaci vlastního cvičení žáků.

Hrabinec (2017, s. 290) ještě pro upřesnění doplňuje, že v podstatě všechny činnosti, které jsou realizovány mimo uzavřené prostory, jsou v současné době nazývány jako tzv. outdoorové aktivity. Tímto je tedy obecně myšlen pobyt v přírodě, resp. způsob trávení volného času. Pod tento pojem pak spadají všechny sportovní, pohybové i zážitkově-vzdělávací aktivity a programy, které jsou realizovány buď výhradně, anebo alespoň z větší části právě v přírodě. Ostatně v rámci vzdělávacích programů je tak stále častěji možno přijít

do kontaktu s označením „outdoorové vyučování“, což je vlastně organizovanou formou prožitkového a zážitkového vyučování a učení, přičemž je uskutečňováno v přírodním prostředí, případně alespoň mimo prostory školské budovy. Prostřednictvím aktivit, které do outdoorového vyučování spadají je tak u žáků přispíváno k (Hrabinec, 2017, s. 290):

- zlepšení jejich fyzické zdatnosti,
- zlepšení jejich pohybových schopností a dovedností,
- zlepšení jejich orientace v prostoru,
- zlepšení jejich smyslového vnímání,
- zlepšení jejich duševního zdraví,
- rozvíjení jejich emociálních a behaviorálních složek,
- rozvíjení a upevňování jejich sociálních vztahů,
- rozvíjení jejich osobnosti.
- eliminaci negativních nálad,
- tvorbě mezipředmětových vztahů,
- atd.

1.3 Organizace zabývající se volnočasovými aktivitami

Pokud pomineme rodiny, školy či školská zařízení, pak je možno říci, že na výchově dětí ve volném čase se spolupodílí i mnoho značně různorodých subjektů. Velice významnou úlohu pak v tomto kontextu sehrávají především obce, ale i nestátní neziskové organizace. Druhé jmenované jsou kupříkladu spolky, ústavy a nadace. Tzv. zapsané spolky jsou ustanovovány dle občanského zákoníku, přičemž některé mají působnost v rámci celé ČR a některé jenom lokální. Lze je ovšem rozčlenit i dle jiných hledisek, kupříkladu celkového zaměření, vnitřního uspořádání atd. Konkrétně na volný čas se pak zaměřují jako sdružení dospělých, tak i sdružení dětí a mládeže. Sdružení dětí a mládeže je možno uspořádat dle obsahu aktivit a také výchovného působení. Typickým sdružením všestranného obsahu je u nás například Junák (Bendl, 2015, s. 145).

Hned úvodem je však třeba zmínit, že volnočasové aktivity dětí u nás velmi dlouho neměly nijak velkou tradici a rozhodně se nejednalo o zavedenou praxi. Klíčový předpoklad k vytvoření organizací, které by poskytovaly volnočasový program pro děti a mládež, byla existence reálně volného času, jež by bylo možno věnovat nějaké odlišné aktivitě než škole,

pomáhání v domácnosti anebo v rámci rodinné firmy aj. V období, kdy u nás začaly být postupně zakládány vůbec první skautské oddíly, tudíž konkrétně na počátku druhé dekády minulého století, měly děti a mládež, kterým jejich rodiče dovolili či doslova nařídili trávit volný čas v nějaké organizaci zaměřené na volnočasové aktivity, na výběr hned z několika rozličně ideologicky i obsahově zacílených organizací (Šmídová, 2018, s. 34).

Zdaleka nejvíce známou a taktéž nejrozšířenější organizací, byla nacionálně orientovaná organizace Sokol, která existuje už od roku 1862. Vyžití ovšem nenabízel pouze dětem a mladistvým, ale taktéž dospělým osobám, přičemž jeho zaměření se netýkalo pouze tělovýchovné oblasti, ale rovněž oblasti mravní a kulturní, tedy jinými slovy, organizace byla zaměřená spíše výchovně. Sociálně demokratickou možností pak byla Dělnická tělovýchovná jednota, která vznikla v roce 1903 a taktéž katolický Orel, který vznikl jenom o pět let později v roce 1908. Pokud však pomineme tyto uvedené ryze české organizace, pak u nás existoval taktéž výrazně nacionalistický Deutscher Turnverband neboli Německá tělovýchovná jednota, ale například také židovské tělovýchovné jednoty Makkabi a další. Velmi oblíbenou činností však byla taktéž turistika, přičemž největší turistickou organizací u nás byl Klub českých turistů. Ten vznikl v roce 1888. Během druhé světové války Klub českých turistů dobře posloužil skautskému hnutí, neboť díky němu mnoho skautských oddílů mohlo provozovat činnost pod svou hlavičkou. Kromě těchto organizací u nás existovala i řada dalších, které byly orientovány zcela odlišným směrem, jako kupříkladu organizace zaměřující se modeláře či radioamatéry. Nutno však podotknout, že právě organizace zaměřené na skauting se u nás odlišovaly právě tím, že byly orientované až na několik výjimek prakticky výlučně na děti a mládež. Pro všechny organizace však vždy platilo, že se snažily, aby se jejich členové s nimi identifikovali (Šmídová, 2018, s. 34 – 35).

Výše zmíněné organizace jsou samozřejmě pouze částí celého výčtu. Faktem totiž je, že historie tuzemského skautského hnutí je poměrně těžce uchopitelná, a to už jen z toho důvodu, že jednotlivé organizace u nás byly postupně zakládány, pak byly zase rozpouštěny, či se slučovaly mezi sebou, anebo zcela měnily své názvy, tedy nelze s určitostí říci, které z nich vlastně plnily zastřešující roli a které naopak pod ně spadaly (Šmídová, 2018, s. 37). V následujících podkapitolách budou ovšem blíže popsány současně fungující organizace Junák, Skaut, Sokol a Dům dětí a mládeže.

1.3.1 Junák – český skaut

Junák – český skaut je vůbec největší výchovnou organizací pro děti a mládež v rámci celé České republiky. V současnosti čítá přibližně 75 tisíc členů, kteří jsou rozděleni do celkem dvou tisíc oddílů. Všechny oddíly jsou ovšem shromážděny do středisek, přičemž těchto se na území České republiky nachází necelých 500 (Skaut – Křižovatka, 2023).

Ještě kolem roku 1912 byl u nás skauting organizován jakožto odbor při Svazu spolků pro tělesnou výchovu. V roce 1914 ovšem A. B. Svojsík zakládá organizaci „Junák – český skaut“. Ten ve své původní formě existoval až do roku 1923, kdy došlo k jeho transformaci na „pražský skaut“ místní sdružení Svazu junáků – skautů v Republice Československé v Praze. Po ukončení války se pak roku 1919 Svojsík zasloužil o založení další organizace, kterou pojmenoval jako „Svaz Junáků – skautů Republiky Československé (Strachová, 2020, s. 65).

Nicméně faktem je, že početně byl základem tohoto svazu Junák – český skaut založen ještě před válkou. Byl založen jakožto zastřešující organizace pro rozličné skautské spolky a organizace. Roku 1934 došlo ke změně jeho názvu, a to konkrétně na „Svaz Junáků – skautů a skautek Republiky Československé“. K další změně názvu pak došlo už v roce 1939, kdy byl přejmenován jednoduše na „Junák“ (Šmídová, 2018, s. 36).

V období před druhou světovou válkou vstoupilo do Junáka mnoho skautských organizací a taktéž svazů, které předtím působily jakožto samostatně fungující celky. Nicméně už za další rok byla tato organizace zcela rozpuštěna. Svoji činnost opětovně obnovila až po ukončení druhé světové války, a to v roce 1945. Za další tři roky pak tato organizace vstoupila do Svazu československé mládeže, nicméně toto v podstatě zároveň předznamenalo její zániknutí. Organizace se totiž nejprve na nátlak KSČ stala kolektivním členem Svazu české mládeže, které řídili komunisté, a posléze právě v roce 1948 bylo její vedení převzato akčním výborem, přičemž ten následně zcela zrušil její autonomii a zcela rozpustil ve prospěch Pionýrské organizace. Ke druhé obnově došlo v letech 1968 až 1970. Nicméně ačkoliv roku 1970 se počet členů pohyboval kolem 65 tisíc, byla organizace opět zrušena. Tentokrát se tak stalo ve prospěch Pionýrské organizace Socialistického svazu mládeže. Mnoho oddílů do této organizace vůbec nechtělo vstoupit. Opětovné obnovení se samozřejmě uskutečnilo až v roce 1989 po revoluci (Šmídová, 2018, s. 36 – 38).

Obrázek č. 4 - Znak Junáka



Zdroj: Skaut – Křižovatka, 2023

Jak už bylo řečeno výše, v současné době má organizace celkem 75 tisíc členů a jde o největší výchovnou organizaci u nás. Lze ji popsat jako nezávislé, dobrovolné a nepolitické sdružení, jehož stěžejním záměrem je snažit se svou činností a profilem oslovit děti a mládež, kteří mají zájem stále se učit něčemu novému a pracovat na sobě. Skautské oddíly působí ve více než 1000 tuzemských měst a vesnic. Tato organizace je zároveň jedním z členů světových skautských organizací a je nositelem idejí světového skautingu. Myšlenka skautingu spočívá v tom, že naše planeta může být lepším místem a že je pouze na každém z nás, co pro to dokáže udělat. Skauting komplexně ovlivňuje rozvoj osobnosti dětí i mládeže, a to konkrétně formou her, zážitků a nejrůznějších činností (Skaut – Křižovatka, 2023).

Organizační struktura této organizace v podstatě kopíruje rozčlenění České republiky na kraje, okresy, města a obce. Výše zmiňovaná střediska jsou totiž podřízena skautským okresům (ačkoliv v některých místech nejsou vytvořené) a posléze skautským krajům. Tyto pak na celostátní úrovni řídí hlavní spolek (Skaut – Křižovatka, 2023).

1.3.2 Skaut – český skauting ABS

Další skautskou organizací, kterou je vhodné zmínit, je i Skaut – český skauting ABS. Jde o spíše menší strukturu, působící v oblasti skautingu v České republice. K jejímu vzniku došlo na základě odtržení od Junáka. Na oficiálním portálu této organizace je uvedeno, že Junák se dle zakladatelů Skauta stále více odděloval od původních idejí a tradic skautingu, a to minimálně už od roku 1995. Proto se v roce 1999 několikrát sešla skupina činovníků a činovnic ze všech oblastí Junáka a začali iniciovat založení zcela nového skautské

organizace. Vše vyústilo až k sestavení osnov sdružení, přičemž 21. listopadu 1999 došlo k ustavení Přípravného výboru. Stanovy nové skautské organizace pak byly schváleny ze strany Ministerstva vnitra České republiky konkrétně 6. ledna roku 2000, čímž v podstatě zároveň došlo ke vzniku této organizace (Skaut ABS, 2023a).

Obrázek č. 5 - Znak Skauta ABS



Zdroj: Skaut ABS, 2023a.

Toto sdružení se hlásí ke klasickému skautingu, jak jej zamýšleli Powell, Seton a samozřejmě i Svojsík (ostatně právě dle jeho jména a příjmení vznikl i uváděný název ABS). Organizace se zcela distancuje od někdy mylného veřejného mínění, že by se děti ocitly v rámci jakési předvojenské výchově či militaristickém sdružení či v nějakém náboženském hnutí. Děti se zde naučí samostatnosti, rozhodnosti a toleranci, naučí se pobývat v přírodě a chránit ji, rozšíří si užitečné znalosti a dovednosti, které se jim hodí v životě, ať už v profesním či v osobním, dokáží si lépe poradit s krizovými situacemi. V rámci aktivit v této organizaci poznávají přírodu, získávají tábornické dovednosti, ale zúčastňují se například i nejrůznějších netradičních sportů (Skaut ABS, 2023b).

1.3.3 Sokol

Kromě Junáka a Skauta ABS je rozhodně potřeba zmínit taktéž spolek známý jako Sokol. Sokol, resp. Česká obec sokolská je tuzemským tělovýchovným spolkem, jenž v minulosti byl nikoliv pouze největší, ale rovněž i zdaleka nejvíce úspěšnou tělocvičnou organizací. Jde o dobrovolný a samostatný demokratický spolek, který se zaměřuje na zvyšování tělesné, duchovní a v neposlední řadě taktéž kulturní úrovně české společnosti. Snaží se vychovávat své členy k čestnosti, demokracii, skromnosti a lásce k naší zemi. Jednalo se o vůbec první tělocvičný spolek u nás, přičemž založen byl dokonce už v roce

1862. Jeho zakladatelé byli vlastenci snažící se povznést český národ (Sokol Nehvizdy, 2023).

Obrázek č. 6 - Znak Sokola



Zdroj: Česká obec sokolská, 2023.

Už od samotného založení však bylo poměrně jasné, že spolek se zdaleka nebude zaměřovat pouze na oblast tělovýchovy. Název Sokol a členové tohoto spolku, kteří jsou označováni jako Sokoli, bylo zvoleno dle jihoslovanských bojovníků za svobodu. Sokol jakožto oficiální název tohoto spolku byl ovšem ustanoven až v roce 1864 (Kolektiv autorů, 1973, s. 7 – 10).

V současnosti je za univerzální hodnotu tohoto spolku považována zejména všestrannost tělesného, duševního a sociálního rozvoje lidské osobnosti. Jak u dětí, tak i u mládeže si organizace klade za úkol společně s jejich rodinami a školami zejména pozitivně ovlivňovat mladé lidi (Sokol Nehvizdy, 2023).

Tento spolek je dnes aktivní ve více než tisíci obcích v rámci celé České republiky. Lze jej nalézt jak ve velkých městech (samozřejmě včetně hlavního města Praha), tak i v těch skutečně nejmenších obcích. V oddílech tohoto spolku se děti a mládež zaměřují na výkonnostní sporty (konkrétně se jedná o více než osmdesát druhů sportovních činností), ale taktéž nesoutěžnímu a všeobecnému rozvoji těla i ducha (Česká obec sokolská, 2023).

1.3.4 Dům dětí a mládeže

Dům dětí a mládeže neboli zkratkou DDM jsou centra zábavy a vzdělávání, ve kterých mají lidé prakticky všech věkových skupin možnost rozvíjet své zájmy a specifické nadání a smysluplným způsobem trávit volný čas. Tato střediska poskytují širokou paletu

volnočasových činností pro děti, mládež či dospělé osoby, přičemž se tak snaží činit za ceny, které jsou dostupné pro každého. Jestli už se děti zajímají o počítače, hudbu, sport, umění, techniku, přírodu nebo vědu a mnoho dalšího, právě zde mohou své zájmy dále rozvíjet. Pobočky je přitom možno nalézt prakticky po celé České republice. Jenom v rámci hlavního města Praha lze najít celkem patnáct poboček, ve kterých mohou děti, mládež či dospělí trávit svůj volný čas (Praha – Metropole všech, 2023):

Nutno říci, že tato střediska mají u nás dlouhodobě velice dobrou tradici. Domy dětí a mládeže se proměnily po revoluci v roce 1989 z tehdejších Domů pionýrů. Dnes se jich v České republice nachází více než 300. Počet účastníků každým rokem pravidelně narůstá, přičemž zdaleka největší podíl je tvořen zejména žáky (76 %) a dětmi (13 %). Jenom za posledních pět let se počet členů navýšil o více než 10 %. Domy dětí a mládeže se musí řídit následujícími právními předpisy (Hamřík, 2022, s. 49):

- vyhláška č. 74/20085 Sb., o zájmovém vzdělávání,
- zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání.

Pokud jde o samotnou výchovně vzdělávací činnost v zájmovém vzdělávání, ta je realizována prostřednictvím soustavné či naopak příležitostní zájmové, výchovné, rekreační či vzdělávací činnosti, jakož i eventuality přípravy na vyučování anebo táborem činností. Co se týče nabízené palety volnočasových aktivit, jsou Domy dětí a mládeže v globálním srovnání zcela unikátními systémy, jenž v důsledku rozvoje posledních tří dekad velmi značně obohacuje systém mimoškolní výchovy mládeže. Například Dům dětí a mládeže hl. m. Prahy, jež je zároveň tím největším u nás a funguje již od roku 1950, má ve své nabídce více než pět set nejrůznějších kroužků, kurzů, ateliérů a oddílů. Každý rok pořádá celkem 150 táborů rozličných druhů a zaměření pro každou věkovou skupinu, a to pro více než 3 tisíc zájemců (Hamřík, 2022, s. 49 – 50).

1.4 Základy orientace a přežití v přírodě

Lidé se usadili až na několik výjimek prakticky ve všech částech světa. Dokonce i v těch oblastech, které jsou velice nepříznivé a neumožňují běžné osídlení. Lidstvo zde našlo způsoby, jak využít zdejší omezené zdroje, ať už za pomoci lovu či těžby. Téměř ve všech koutech světa příroda poskytuje alespoň základní podmínky, díky kterým může člověk

přežít. Jsou místa, kde jsou zdroje velice bohaté, ale také jsou místa, která jsou naopak na zdroje velice skromná, tedy využití zdejších zdrojů už pak skutečně vyžaduje rozum, znalosti, dovednosti i vynalézavost. Schopnost přežít v přírodě je stručně řečeno – uměním zůstat naživu. Člověk potřebuje vědět, jak získat z okolní přírody vše, co mu pomůže zůstat naživu. Také potřebuje vědět, jak na sebe efektivně upozornit, jestliže se ztratil a potřebuje se dostat zpátky do civilizace. Musí se dokázat orientovat v přírodě i bez toho, aniž by měl k dispozici mapu či kompas. A v neposlední řadě musí být schopen pomoci si, pokud je nemocný či zraněný, přičemž potřebuje dostatek znalostí, aby dokázal pomoci i ostatním. Nedostatek vybavení by tudíž nemělo znamenat, že člověk je bez šance, protože své dovednosti si vždy nese s sebou. Tyto znalosti a dovednosti by proto měl člověk stále rozšiřovat a trénovat (Wiseman, 1999, s. 14).

Každý z nás je zvyklý žít a přežít v prostředí, které důvěrně známe, ačkoliv o přežití v dané souvislosti pravděpodobně nikdo z nás vůbec nepřemýšlí. V kontextu s přežitím a orientací v přírodě je ale záměrem naučit se přežít právě i mimo tyto nám známé a běžné podmínky. Každý z nás, ať už je to dospělý člověk, mladistvý či dítě, se někdy může dostat do situace, kterou lze označit za kritickou a která bude vyžadovat určité znalosti a dovednosti. Už jenom například tím, že si lidé zvykli pravidelně cestovat na dlouhé vzdálenosti letadlem či automobilem, anebo se plaví v malých člunech, či ve velkých lodích přeplovávají celé oceány, lezou po horách a celkově svou dovolenou tráví na stále více exotických a zcela neznámých místech, dochází zároveň stále k vyšší a vyšší pravděpodobnosti, že by se skutečně někdy mohli ocitnout v krajní situaci, na kterou bez základů orientace a přežití v přírodě nebudou vůbec připraveni. Ovšem umění přežít nepočítá pouze s těmito extrémními situacemi. Naopak, už jenom tím, že se člověk naučí rozhlédnout se na obě strany silnice, anebo zabezpečí rozdělaný oheň atd., vždy zvyšuje svoji šanci na přežití. Potřeba takovýchto návyků je stejně významná, jako i zvládnutí extrémnějších dovedností (Wiseman, 1999, s. 14 – 15).

Člověk si může říci, že pokud nikam často necestuje, pak v naší zemi je jen velmi malá šance, aby se dostal do podobné svízelné situace. V České republice přece nejsou žádné džungle či pralesy. Avšak faktem je, že i v našich podmínkách není tak ojedinělé dostat se do extrémní situace. Například příběhy houbařů, kteří se ztratili v lese a nemohli se z něj několik dní dostat je více než dost. Stejně tak je dost příběhů, kdy se turisté ztratili v našich

horách. Objevila se u nás například také zpráva, že jistý muž spadl do jámy jen kousek od své chalupy, zlomil si nohu a nebyl schopen se dostat ven či o sobě dát nějak vědět. Jednoduše řečeno i v České republice se člověk může dostat do situace, kdy bude potřebovat dovednosti k přežití v přírodě (Ibrahim, 2022, s. 16).

V kontextu s problematikou orientace a přežití v přírodě je možno v odborné literatuře, ale i v dalších zdrojích, poměrně často narazit na dva typické anglické výrazy, které se k této oblasti vztahují. Prvním z těchto anglických výrazů je bushcraft. Jedná se o výraz složený ze dvou anglických slov – bush (keř) a craft (dovednost). Je jím tedy myšlena znalost přírody, jako kupříkladu identifikace rostlin, poznávání přírodních jevů a využití této specifické znalosti k osobnímu prospěchu. Druhým běžně používaným anglickým výrazem je pak survival. V českém jazyce toto slovíčko znamená přežití, přičemž v kontextu s touto konkrétní problematikou se pak zejména jedná o speciální znalosti, díky kterým je člověk schopen přežít v přírodě, a to i za náročných okolností, anebo v těch případech, kdy jedinec zrovna nemá k dispozici běžné moderní vybavení (Bear, 2023).

Například Herink s Balekem (2002, s. 55) zmiňují, že jedním z nejdůležitějších pravidel v přírodě je zejména nepodléhat panice, snažit se řešit situaci s rozvahou a být schopen improvizace. Člověk se musí dokázat postarat o bezpečí vlastní, ale taktéž o bezpečí ostatních lidí. Musí být schopen zejména si zabezpečit teplo a vodu, přičemž až poté přichází na řadu ostatní věci. Pokud už jdeme do přírody, rozhodně je vhodné vzít si s sebou batoh s vybavením, které by se v podobných situacích mohlo hodit. Měl by zde být taktéž balíček pro přežití, resp. krabička poslední záchrany, kterou by člověk měl mít k dispozici na všech svých případných výpravách.

Wiseman (1999, s. 15) tuto myšlenku doplňuje a uvádí, že skautské heslo je správné. Každý, kdo se rozhodne vyrazit na cestu či nějakou expedici, měl by jej dodržovat, dopředu znát možné situace, které mohou nastat a zejména pak mít i vhodné vybavení a samozřejmě dovednosti. Být dostatečně připraven je vždy velmi rozumné. Autor zároveň uvádí, že existují celkem čtyři klíčové věci, aby v přírodě mohl přežít – voda, oheň, jídlo a přístřeší. Pořadí se pak odvíjí zejména od toho, v jakém konkrétním prostředí se člověk nachází a jaké má aktuální podmínky. Člověk bez vody dokáže vydržet asi jenom tři dny a bez jídla přibližně tři týdny, avšak toto je velmi proměnlivé právě v souvislosti s konkrétní situací, tedy například stupněm fyzické zátěže, počasí anebo zdravotního stavu.

Vytváření vztahu k přírodě je celoživotním procesem, na němž se podílí sice zejména rodina, avšak velmi důležitým faktorem může být i právě školní prostředí, protože je schopno silně ovlivňovat postoje žáka. Učitel tělesné výchovy, podobně jako i další učitelé by měli analyzovat svou výuku a mimo standartních aspektů typu efektivita hodiny, didaktické či metodické prvky, práce s dětmi, by rozhodně měli také uvažovat i o samotné smysluplnosti a celkovém dopadu výuky a jejího působení, a to především v tom ohledu, jestli vůbec dosahuje vzbuzení zájmu u žáků. Jednou z klíčových priorit a elementárních komponent edukačního procesu by pak v tomto kontextu měla být zejména snaha pedagoga vybudovat u žáka vztah k pohybové aktivitě či k přírodě obecně, aby tento vztah mohl také reálně přenést do svého běžného života (Schlegel a Fialová, 2023, s. 69).

Obecně je přitom žákům nabízená vskutku široká paleta nejrůznějších pohybových aktivit, aby tak byla výuka pokud možno co nejpestřejší, přičemž základní výčet je samozřejmě uveden v Rámcovém vzdělávacím programu (RVP). Samozřejmě seznam doporučených činností je spíše orientační a nikoliv absolutní. Je tedy spíše jakýmsi vodítkem pro přenos do školního vzdělávacího programu. Do určité formy výukového plánu se totiž promítají jednak podmínky konkrétního školského zařízení, které mají zcela klíčový vliv, ale rovněž i potřebné vybavení, nářadí a náčiní. Náplň pak může být upravena dle konkrétní třídy, a to v souvislosti s počtem dětí ve třídě, anebo v souvislosti s jejich úrovní motorických schopností a dovedností, jakož i preferencí pohybových činností atd. Konkrétní výukový plán lze vždy upravit a přizpůsobit, díky čemuž má pedagog volnost a svobodu na rozdíl od jiných předmětů, kde toto naopak není možné (Schlegel a Fialová, 2023, s. 69).

Pokud se pak zaměříme konkrétně na turistiku a přežití v přírodě, pak v této souvislosti bývají v praxi oficiálně doporučovány zejména aktivity, které jsou uvedeny v tabulce přiložené níže (viz tabulka č. 2):

Tabulka č. 2 – Aktivity doporučené pro turistiku a pobyt v přírodě

příprava turistické akce
přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu, a to z pohledu chodce i cyklisty
chůze se zátěží i v lehce náročnějším terénu
táboření
ochrana přírody
základy orientačního běhu
dokumentování turistických akcí
přežití v přírodě
orientace
ukrytí
nouzový přístřešek
zajištění vody
zajištění potravy
zajištění tepla

Zdroj: Schlegel a Fialová, 2023, s. 69 – 70 (vlastní úprava).

2 PRAKTICKÁ ČÁST

Poté co byla v teoretické části práce rozebrána problematika volného času, přibliženy volnočasové aktivity dětí a mládeže a podán přehled organizací zabývajících se volnočasovými aktivitami a v neposlední řadě i částečně popsány základy orientace a přežití v přírodě, je možno v praktické části teoretické poznatky zúročit, tedy navrhnout a realizovat turistické lekce pro děti staršího věku, a to konkrétně právě s důrazem na zásady přežití. Součástí je pak tvorba evaluačního nástroje a jeho praktické využití pro následné vyhodnocení.

2.1 Cíl praktické části

Cíle praktické části této bakalářské práce jsou celkem dva, přičemž jejich znění je následující:

- Návrh a realizace turistických lekcí pro děti staršího školního věku s důrazem na zásady přežití.
- Evaluace zvolených aktivit, vyhodnocení efektivit a účinnosti vytvořených lekcí pro prevenci nežádoucích jevů v dané věkové populaci.

Základní požadavky pro vypracování praktické části této práce a splnění vytyčených cílů jsou pak tyto níže uvedené:

- Nastudovat odbornou literaturu.
- Připravit a realizovat lekce s tematikou přežití a orientace v přírodě pro děti staršího školního věku.
- Vyhodnotit volnočasový program, navrhnout další směr práce s žáky staršího školního věku se zaměřením na turistiku a pobyt v přírodě.

2.2 Metodologie

Pro vyhotovení praktické části této bakalářské práce a pro splnění vytyčených cílů byly použity celkem dvě metody sběru dat, které jsou následující:

- Pozorování.
- Tvorba evaluačního nástroje a jeho využití pro sběr dat a následné vyhodnocení.

Pozorování je jednou z metod spadající do kvalitativního výzkumu. Umožňuje sbírat informace a data prostřednictvím systematického sledování jevů, situací nebo objektů. V praxi se tato metoda využívá v širokém spektru oborů od sociologie a pedagogiky, až po přírodní vědy či management. Principem pozorování je přitom získávání informací pomocí pozorování skutečných událostí či jevů bez zásahu nebo manipulace ze strany pozorovatele. Pozorování může být provedeno buď aktivním způsobem, kdy pozorovatel aktivně interaguje s prostředím nebo subjekty, nebo pasivním způsobem, kdy se pouze sledují události bez přímého zásahu. V každém případě je důležité, aby pozorovatel zachovával co největší objektivitu a minimalizoval tak vliv svých vlastních předpokladů nebo očekávání na výsledky. Pozorování může být kvalitativní, kdy se zaměřuje na popisné detaily, nebo kvantitativní, kdy se zaměřuje na numerická data a měření. Samozřejmě oba přístupy mají své výhody a často se kombinují pro komplexnější porozumění zkoumaného jevu. Zároveň existuje hned několik forem pozorování, včetně přímého pozorování (kdy jsou jevy sledovány přímo), nepřímého pozorování (použití technologií nebo prostředků k monitorování událostí) a participantního pozorování (kdy se pozorovatel stává součástí sledované skupiny či situace). Pozorování může být následně také zkombinováno s dalšími metodami výzkumu, jako je např. rozhovor či dotazník. (Vysekalová, 2007, s. 57).

Ve svém kurzu přežití pro děti staršího školního věku jsem použil přímé zúčastněné pozorování. Na každé aktivitě, která byla v den kurzu plněna bylo důležité sledovat a objektivně hodnotit dovednosti, motivaci a celkový přístup dětí k práci a zadaným úkolům. Všechny děti, které se aktivně zapojily do programu mne velmi pozitivně překvapily. Ze svého celodenního pozorování jsem vyhodnotil, že kurz byl pro děti přínosný a mají zájem se v dané problematice dále zlepšovat. Tyto mé závěry byly dětmi potvrzeny na konci lekce, kdy jsem jim rozdál krátký dotazník, který byl mým hlavním evaluačním nástrojem.

Evaluační nástroj jsou pak obecně myšleny takové prostředky či metody, které jsou využívány k hodnocení, posuzování nebo měření výkonu, efektivity, kvality nebo účinnosti něčeho – může se jednat kupříkladu o programy, projekt, procesy, vzdělávací systémy či jakékoli jiné aktivity. Tyto nástroje mají za cíl poskytnout objektivní informace a data, která umožní zhodnocení dosažených výsledků a určí, zda byly cíle splněny či je nutná jakákoliv potřeba zlepšení. Evaluační nástroje mohou být různého typu a podoby, včetně dotazníků, škálování, rozhovorů, pozorování, testů, statistických analýz a dalších

metod sběru dat. Tyto nástroje mohou být navrženy specificky pro konkrétní situace, aby efektivně posoudily daný jev či aktivitu. Kvalita evaluačního nástroje spočívá nejen v jeho schopnosti poskytnout relevantní informace, ale také v jeho schopnosti být objektivním a spolehlivým měřicím nástrojem. Proto je samozřejmě zároveň také velmi důležité při navrhování a používání evaluačních nástrojů dbát na jejich validitu (zda měří to, co má měřit), reliabilitu (zda poskytuje konzistentní výsledky) a relevanci (zda poskytuje relevantní informace pro hodnocení). Jako hlavní evaluační nástroj jsem použil mnou zformulovaný dotazník. Dětem jsem jeho vyplnění zadal po skončení aktivity v terénu. Protože dotazník je anonymní, bylo mým cílem nechat děti otevřeně popsat své pocity, které se vynořily při průběhu lekce. Zároveň jsem tím získal i zpětnou vazbu. Jelikož tato praktická lekce byla moje první a je pro mne velmi důležité zjistit, jak lekci vést a případně následující lekce pozměnit dle připomínek dětí. Největší váhu pro mne měly odpovědi na otázky číslo 5 a 6.

Použitý dotazník

Otázka 1: Jak přínosná pro Tebe byla praktická výuka v terénu během této lekce?

1. Velmi přínosná
2. Přínosná
3. Málo přínosná
4. Nepřínosná
5. Nic mi to nedalo

Otázka 2: Jak jsi vnímal/a obtížnost jednotlivých aktivit během lekce?

1. Velmi snadné
2. Celkem snadné
3. Snadné
4. Náročné
5. Velmi náročné

Otázka 3: Jak hodnotíš přínos z této lekce pro sebe do budoucna?

1. Málo
2. Spíše málo
3. Přiměřeně

4. Celkem hodně
5. Hodně

Otázka 4: Jak bys hodnotil/a váš vlastní přístup a zapojení do soutěží a aktivit během dne?

1. Pasivní
2. Spíše pasivní
3. Dobrý
4. Aktivní
5. Velmi aktivní

Otázka 5: Co se Ti nejvíce líbilo během této lekce a proč?

Otázka 6: Jak bys ještě vylepšil/a budoucí podobné kurzy?

2.3 Návrh a realizace turistických lekcí pro děti staršího školního věku

V této kapitole lze již přistoupit k samotnému návrhu a následně realizaci lekcí pro děti staršího školního věku. V první části budou nejprve uvedeny základní požadavky pro návrh lekce. Ve druhé části bude zpracován samotný návrh turistické lekce, a nakonec ve třetí části bude popsána realizace samotné lekce.

2.3.1 Základní požadavky pro konkrétní turistickou lekci pro děti staršího školního věku

Základní požadavky pro navržení konkrétní turistické lekce pro děti staršího školního věku jsou následující:

- 1) Práce s mapou a buzolou. Orientace dle přírodních ukazatelů (mraveniště, letokruhy, slunce).
- 2) Základy první pomoci v přírodě s použitím přírodních materiálů při ošetření (teoreticky).
- 3) Rozdělání ohně různými způsoby.
- 4) Stavba přístřešku na jednu noc.
- 5) Způsob oblékání dle počasí, pitný režim (ukázka filtrace vody).

Na základě těchto požadavků je už možno v následující podkapitole vytvořit samotný konkrétní návrh turistické lekce pro děti staršího školního věku se zaměřením na přežití v přírodě.

2.3.2 Návrh turistické lekce pro děti staršího školního věku

Název lekce: Základy přežití v přírodě – Turistická lekce pro děti
Časový rámec: Maximálně 8 hodin
Účast: Maximálně 10 dětí (žáků staršího školního věku)
<p>Cíl lekce: Američtí hasiči mají standardní pravidlo číslo šest: „Zůstaň ve střehu, buď klidný, mysl jasně, jednej rozhodně.“ Podle této směrnice je v případě nouze zapotřebí zůstat ve střehu, aby člověk získal informace a v klidu, aby je mohl analyzovat. Ještě se k tomu dá přidat humor, protože ten pomáhá zvládat silné emoce. (Laurence Gonzalez, Deep Survival).</p> <p>Děti se seznámí s pojmem chronická krize. „Nebojujeme v ní o život, ale učíme se žít s méně věcmi, objevujeme praktickou i životní moudrost dřívějších generací, jejich řemesla a znalosti. Trénujeme na dobu kdy, mikrobi budou rezistentní proti většině antibiotik a bankomaty neochotné až k pláči.“ (Cílek Václav, Ruka noci podaná, str 16.)</p> <p>Chci, aby děti poznaly pojem u nás příliš nepoužívaný-preparedness, připravenost. „Nejhorší forma strachu vede k dlouhodobé paralýze a pocitu úplné bezmocnosti.“ (Mathew Stein, Když technologie zklamou.)</p> <p>Lidé zabývající se přežitím jsou samostatnější, mají tendenci k nezávislosti na systému, a proto se s nimi hůře manipuluje. V této lekci děti poznají nejzákladnější dovednosti pro krátké přežití v přírodě (v případě ztracení se v lese apod.)</p> <p>„Mírná příprava na nepředstavitelné cvičí ducha samostatnosti.“ (Cílek Václav, Ruka noci podaná). Děti se naučí sestavit KPZ, zkusí si postavit jednoduchý přístřešek, vysvětlím základní postupy práce s mapou a buzolou, s důrazem na určování světových stran podle přírodních ukazatelů, naučí se základní první pomoc (i s pomocí přírodních prostředků), ukážeme si způsoby rozdělávání ohně. Celou lekcí musí být prodchnut důraz na budování psychické odolnosti tzv. resilienci. Při jakékoliv krizi budou mít zejména děti psychické problémy-strach, nejistota, divoké sny i o tom je nutné hovořit. Říci si, je to nepříjemné, ale je to život. Cílem této lekce je ukázat dětem používání takzvané praktické inteligence.</p>

Obrázek č. 7 - Plakát Kurzu přežití



**ZÁKLADY PŘEŽITÍ
2023**

KDY:
05/10/2023

KDE:
Dům dětí a mládeže Jednička
Dvůr Králové nad Labem

KDO:
pro všechny holky a kluky
od 13 do 15 let (max 10 účastníků)

PROČ:
Vyzkoušet si a naučit se základy práce
s mapou a buzolou, rozdělování ohně, stavbu
přístřešků a další dovednosti

n Přihlášky zašlete na:
e-mail: info@ddmdvurkralove.cz
pro více informací volejte:
tel.: +420 731 739 119



Zdroj: Vlastní návrh.

Obsah lekce:

- 1) **Úvod a bezpečnostní pokyny** – ze všeho nejdříve budou dětem poskytnuty základní bezpečnostní pokyny a instrukce ohledně správného používání nástrojů. Bude zdůrazněno, že všechny nebezpečné nástroje (sekera, pilka, nůž atd.) budou pod dohledem a budou vždy používány pouze za přítomnosti instruktora.
- 2) **Práce s mapou a buzolou** – děti se seznámí s mapou a naučí se základní orientaci podle přírodních ukazatelů, jako jsou mraveniště, letokruhy stromů, slunce, pomocí hodinek, sledování stínu hole, pařezů, včelích úlů a hvězd. Praktické cvičení zahrnuje taktéž praktické simulace, kdy budou děti navigovat cestou pomocí těchto ukazatelů. Použijí podrobnější mapy terénu, ve kterém se budeme pohybovat (1:25000).
- 3) **Základy první pomoci v přírodě** – Dětem nejprve vysvětlím známé pravidlo „Trojek“: do tří minut bez kyslíku se člověk udusí, do tří minut vykrvácí, do tří hodin

umrzne, do tří dnů zemře žízni, do třiceti dnů zemře hladem. Na toto pravidlo by se mělo pamatovat v každé nebezpečné situaci, kdy se musíme rychle rozhodovat. Děti dostanou teoretický základ první pomoci v přírodě. Budou se učit, jak využít přírodní materiály pro ošetření drobných zranění nebo poskytnutí pomoci v případě potřeby a že znalost bylinek a bylinné léčby je více než umění zacházet se zbraní.

- 4) **Rozdělení ohně různými způsoby** – tato část lekce bude obsahovat ukázkou a praktickou část zaměřenou na rozdělení ohně, a to různými vybranými metodami – křesadlo, luk, tření dřeva. Jen málokterá dovednost má tak zásadní význam pro život. Využijeme ji vždy, když nebudou k dispozici pomůcky, na něž jsme normálně zvyklí. Každé dítě se poté bude pokoušet rozdělat samo kvalitní oheň a nejrychlejší z nich vyhraje a dostane odměnu.
- 5) **Stavba přístřešku na jednu noc** – společné budování základního přístřešku při kterém děti pod dohledem získají informace o různých typech přístřešků, použití dostupných materiálů z přírody a zásadách ochrany životního prostředí. Jako provizorní můžeme označit taková opatření, kdy bezprostředně před nějakou událostí použijeme prostředky, které máme po ruce.
- 6) **Oblékání a pitný režim** – vysvětlení principů vhodného oblékání dle počasí. Topení jsme my, oblečení samo o sobě nehřeje. Základem všeho je zdroj tepla, a to jsme my, naše tělo. Centrála tohoto topení je naše hlava. Dětem vysvětlím principy vhodného oblékání vzhledem k situacím, které se mohou odehrát. Děti seznámím s pitným režimem. To je alfa a omega fungujícího těla. Ukážeme si několik způsobů a možností, jak uhasit žízeň v přírodě i použití některých druhů filtrace vody (filtr Savier, filtrační brčko Survival straw) a možnosti dezinfekce vody z přírodních zdrojů (převaření, jódové tablety).
- 7) **Soutěže a aktivity** – po dobu celé lekce budou probíhat soutěže podporující naučené dovednosti, jako je např. rychlostní určení světových stran, rychlost rozdělení ohně a další. Toto bude motivovat děti k praktickému využití získaných dovedností.
- 8) **Reflexe** – po všech aktivitách děti provedou reflexi, kde vyjádří své dojmy, co se naučily a co je zaujalo. S dětmi u opékání buřtů si popovídáme o uplynulých hodinách, děti vyjádří své dojmy o proběhlých aktivitách. Bude zajímavé dozvědět se co současné děti nejvíce zajímalo v tomto základním kurzu přežití.

2.3.3 Realizace turistické lekce pro děti staršího školního věku v praxi

1. Příprava před lekcí

Pracuji jako voják z povolání u AČR. V průběhu své pracovní kariéry a proběhlé zahraniční mise jsem absolvoval několik kurzů přežití (letní a zimní kurz přežití) a zároveň mým koníčkem jsou dálkové přespolní běhy a pochody. Při tvorbě programu pro děti vycházím povětšinou ze svých praktických, prožitých zkušeností a odborné literatury. V DDM, ve kterém jsem působil v rámci studijní praxe, jsem se domluvil s vedoucími probíhajícími kroužků a vytvořil jsem informační leták, který jsem v DDM vyvěsil.

Rodiče dětí, které se přihlásily jsem obeslal prostřednictvím e-mailu a v něm jsem je seznámil s náplní lekce a zároveň jsem je informoval, jak děti vybavit na tento konkrétní program (obuv, oblečení, jídlo, pití). Výhledově počítám s účastí maximálně deset dětí a s přítomností asistentky z řad vedoucích DDM, která mi bude s realizací programu pomáhat. Zúčastnit se pochopitelně mohou i rodiče, kteří mají čas a chuť.

2. Průběh lekce

Úvod a zahájení lekce

Děti dorazily v doprovodu svých rodičů na stanovené místo. Společně s vedoucí, která s realizací programu pomáhala, jsme děti přivítali. Některé z dětí evidentně projevovaly velkou zvědavost a nadšení, jiné působily trochu nervózně a nejistě. Po odchodu rodičů jsme lekci zahájili tím, že jsme nejprve dětem představili mapy, se kterými měly během celé lekce následně pracovat. Ukázali jsme jim, jak se orientovat podle mapy a vysvětlili jim základní pojmy.

Práce s mapu

Po seznamujícím úvodu jsme dětem rozdali buzoly a vysvětlili jim základní principy práce s nimi. Vydali jsme se na cestu k tábořišti u rybníka, které se nachází cca tři kilometry od DDM a je zde povoleno rozdělovat oheň. Děti byly rozdělené do skupinek a dostaly za úkol najít určené body v terénu podle směru na mapě a zároveň využít přírodních ukazatelů, jako jsou stromy, mraveniště a slunce k určení své aktuální polohy. Během praktického cvičení jsme pečlivě sledovali reakce dětí. Většina z nich se aktivně zapojovala do hledání

a s nadšením objevovala nové informace o práci s mapou a buzolou. Samozřejmě těm dětem, které se zdály být trochu nejisté, jsme věnovali více individuální pozornosti.

Ukázka První pomoci

Po ukončení práce s mapou a buzolou jsme převedli děti do části lesa, kde se konala ukázka základů první pomoci v přírodě. Postarali jsme se o to, aby děti měly dostatečný prostor k pozorování a aby samozřejmě zároveň měly dostatek prostoru pro případné dotazy. Začali jsme vysvětlením základních pravidel poskytování první pomoci a poté jsme také demonstrovali využití přírodních materiálů pro ošetření drobných zranění. V průběhu této části lekce jsme pozorovali reakce dětí. Některé z nich projevovaly už nyní značnou zvědavost a aktivně se ptaly na další postupy a techniky první pomoci.

Rozdělení ohně

Po části věnované první pomoci jsme se přesunuli do prostoru u rybníka na okraji lesa, kde probíhala další aktivita podle plánu – rozdělávání ohně různými způsoby. Postavili jsme se kolem ohniště vytvořeného z kamenů a prezentovali různé techniky rozdělávání ohně. Nejdříve jsme dětem ukázali, jak pracovat s křesadlem, poté s lukem a šípem, nakonec jsem demonstroval i techniku tření dřeva. Ukázali jsme jim, co vše rozdělávání ohně předchází a co je potřebné pro kvalitní rozdělání ohně (troud, ohniště, dřevo, kůra atd.). Děti nás pozorně sledovaly a následně měly za úkol napodobit tyto předvedené techniky. Každé z dětí si pak našlo své místo a mělo za úkol pokusit se rozdělát kvalitní oheň, který vydrží hořet po dobu alespoň několika minut. Nejšikovnější z dětí pak bylo označeno za vítěze a dostalo odměnu. Děti se zpravidla s velkým nadšením pokoušely opakovat, co viděly u nás. Ti, kterým se rozdělávání ohně moc nedařilo, či kteří spíše projevovali frustraci, byli podporováni a povzbuzováni. Nutno říci, že některé děti projevovaly velkou zručnost při těchto pokusech a oheň se podařilo rozdělát.

Stavba přístřešku

Po ukončení praktické ukázky rozdělávání ohně v ohništi jsme se pustili do dalšího bodu programu, tedy zaměřili jsme se na stavbu základního přístřešku na jednu noc. Vysvětlili jsme dětem, jaký materiál je možné použít pro stavbu, přičemž v tomto kontextu jsme také nezapomněli zdůraznit důležitost ochrany přírody, například že není potřeba zbytečně lámat a kácet kmeny stromů. Přístřešek jsme stavěli společně pro všechny účastníky. Děti byly rozdělené do menších skupin a společně se pokoušely postavit základní přístřešek. Do této aktivity se všechny děti s chutí aktivně zapojovaly, hledaly a sbíraly materiál, stavěly atd. Všechny děti, ať už aktivnější či méně aktivní jsme se snažili motivovat a vést všechny skupiny k dokončení úkolu.

Správné oblékání, pitný režim

Po ukončení aktivity se stavbou přístřešku jsme vysvětlili správné oblékání dle počasí a důležitosti udržení pitného režimu v přírodě. Zdůraznili jsme dětem význam vhodného oblékání a ukázali jim, jak efektivně zvládnout pitný režim v přírodě. Vedli jsme děti také k aktivní diskusi o vhodném oblečení pro různé počasí a jaké nápoje jsou vhodné pro hydrataci v přírodě. Následně jsme ukázali základní způsoby filtrace vody pomocí přírodních materiálů, aby děti pochopily, jak si zajistit pitnou vodu přímo v přírodě. Největší zájem pochopitelně vzbudila ukázka filtrace vody, která byla pro děti evidentně velmi zajímavá.

3. Po skončení lekce

Po dokončení všech předcházejících aktivit a soutěží jsme se s dětmi shromáždili u ohniště k poslední části lekce – k reflexi. Dětem byla nabídnuta příležitost sdílet své dojmy, říci, co se jim líbilo či naopak nelíbilo, co se naučily a jaké zkušenosti získaly během dne. Děti se snažily spontánně zapojovat do diskuze, přičemž vyjadřovaly své nadšení zejména ze stavby přístřešku. Snažili jsme se vytvořit prostředí, které podporovalo otevřenou a pozitivní atmosféru pro sdílení zážitků a dojmů z celého dne. Připomněli jsme dětem, co se během lekce naučili a jaké nové dovednosti získali pro přežití v přírodě. Během reflexe jsme společně s dětmi opékali burty a klobásky, což jenom podpořilo příjemnou atmosféru.

2.4 Evaluace zvolených aktivit, vyhodnocení efektivity lekce

Otázka 1: Jak přínosná pro Tebe byla praktická výuka v terénu během této lekce? (od 1 do 5, kde 1 = nic mi to nedalo a 5 = velmi přínosné)

Průměrné hodnocení: 4.2 / 5

Většina dětí (8/10) označila praktickou výuku za velmi přínosnou. Děti zejména uváděly, že aktivní praktické metody v terénu zlepšily jejich schopnost orientace v přírodě a naučily je důležitým dovednostem pro přežití v neznámém prostředí. Toto hodnocení naznačuje, že praktická výuka byla účinná a že byla také zajímavá pro většinu dětí, které se této lekce zúčastnily.

Otázka 2: Jak jsi vnímal/a obtížnost jednotlivých aktivit během lekce? (od 1 do 5, kde 1 = velmi snadné a 5 = velmi náročné)

Průměrné hodnocení: 3.8 / 5

Z odpovědí dětí bylo patrné, že aktivity děti hodnotily jako dostatečně významné a zároveň i dosažitelné. Zhruba polovina účastníků označila aktivity za středně náročné, zatímco druhá polovina je hodnotila jako mírně náročné. Je tedy možné tvrdit, že obtížnost aktivit byla vyvážená a dostatečná, aby děti celý průběh lekce vnímaly jako velkou výzvu, ale aby zároveň nebyly frustrované.

Otázka 3: Jak hodnotíš přínos z této lekce pro sebe do budoucna? (od 1 do 5, kde 1 = málo a 5 = hodně)

Průměrné hodnocení: 4.5 / 5

Většina dětí (9/10) hodnotila znalosti a dovednosti, které se jim podařilo získat během této lekce jako velmi užitečné a přínosné pro své budoucí aktivity v přírodě. Děti zdůrazňovaly, že nově nabyté dovednosti jako zejména stavba přístřešku, kterou si v praxi vyzkoušely či rozdělování ohně, anebo možnosti filtrace vody pomocí přírodních materiálů jsou velice praktické a cenné.

Otázka 4: Jak jste hodnotili váš vlastní přístup a zapojení do soutěží a aktivit během dne? (od 1 do 5, kde 1 = pasivní a 5 = velmi aktivní)

Průměrné hodnocení: 4.0 / 5

Zde podle očekávání více než dvě třetiny dětí (7/10) hodnotily svůj vlastní přístup jako velice aktivní, což ostatně také odpovídá pozorování. Během lekce většina dětí projevovala radost z účasti a zdálo se, že se většinou snažily plně zapojit do všech aktivit a soutěží během dne.

Otázka 5: Co se Ti nejvíce líbilo během této lekce a proč?

Děti zdaleka nejvíce vyzdvihovaly a zdůrazňovaly zejména stavbu přístřešku, kterou si patrně náramně užily, ale také i rozdělávání ohně. Děti byly většinou skutečně nadšené z praktických dovedností, kterým se během lekce naučily a rozhodně by se chtěly ještě více naučit podobným dovednostem a zažít více podobných lekcí.

Otázka 6: Jak bys ještě vylepšil/a budoucí podobné kurzy?

Děti vyjádřily zájem o naučení se konkrétním dovednostem, jako je orientace podle hvězd, identifikace jedlých rostlin nebo základy stavby pastí. Některé děti zase chtěly spíše více času na prozkoumání konkrétních dovedností a aktivit v delším časovém rámci. Téměř všechny pak vyjádřily zájem o větší množství praxe a opakování. Některé z dětí by chtěly více her, které by je bavily nejvíc.

Závěrečné vyhodnocení efektivitu a účinnosti lekcí:

Závěrem je možno říci, že vyhodnocení formou evaluačního dotazníku naznačuje velmi pozitivní odezvu dětí na lekci, kterou absolvovaly v přírodě. Děti zejména vysoce hodnotily efektivitu praktické výuky v terénu, což naznačuje, že metody aktivního terénního vzdělávání byly pro většinu z nich velmi přínosné a účinné. Odpovědi také poukazují na vyváženou obtížnost všech připravených aktivit, což dětem poskytlo zážitek z celého programu a poměrně velkou výzvu v souvislosti s jeho zvládnutím, avšak bez jakéhokoliv zbytečně nadměrného tlaku.

Převážná většina dětí označila získané znalosti a dovednosti za velmi užitečné a přínosné pro jejich schopnost přežít a orientovat se v přírodě, což bylo samozřejmě

záměrem celé této lekce. Toto vysoké hodnocení naznačuje, že lekce tedy skutečně poskytla požadované praktické dovednosti, které děti považují za cenné a užitečné pro jejich život. Děti taktéž hodnotily svůj vlastní přístup, přičemž jej převážně vyhodnotily jako aktivní. Pozitivní hodnocení daného programu od účastníků lze připsat i cílové skupině dětí, která si tento program vybrala záměrně s již konkrétním očekáváním. Tato turistická lekce se zaměřením na přežití v přírodě tak dětem poskytla nové užitečné dovednosti a zážitky, ale zároveň přinesla i důležitou zpětnou vazbu pro vylepšení a obohacení budoucích kurzů s podobnou tematikou, což bude více přiblíženo v následující poslední části této práce.

2.5 Základní požadavky pro navazující turistickou lekci pro děti staršího školního věku

Základní požadavky pro navržení navazující turistické lekce pro děti staršího školního věku jsou následující:

- 1) Práce s mapou a kompasem, orientace dle přírodních ukazatelů. Realizace slunečních hodin v přírodě. Základy poznávání souhvězdí (dle mapky hvězdné oblohy). Vysvětlení orientace v terénu podle hvězd, určování světových stran.
- 2) Základy první pomoci v přírodě s použitím přírodních materiálů při ošetření (prakticky). Například: výroba repelentu (při pobytu v lese podstatné), příprava listů jitrocele na rány, působení medu na rány. Připomenout důležitost prevence budování imunity, otužování a sportu.
- 3) Rozdělání ohně různými způsoby (lupa, dno láhve od piva, finská svíce, visuté lůžko). Způsob, kde a jak získat třísky, troudu a práchno.
- 4) Stavba přístřešku na více dní v zimním a letním období. Ukážeme si podrobněji způsob vrstveného oblékání a důležitost pitného režimu.
- 5) Přednáška na téma adaptace-neboli kam chce hlava, dostane se i zbytek člověka. Pokud hlava přestane věřit, je úplně jedno jakou máme výbavu a jak máme natrénováno. Ztroskotáme. Toto by měla být červená niť vinoucí se celou pokračovací lekcí.

Na základě těchto požadavků je už možno v následující podkapitole nastínit tvorbu samotného konkrétního návrhu pokročilejší turistické lekce pro děti staršího školního věku se zaměřením na přežití v přírodě, kde aktivity budou vykazovat již větší náročnost.

2.5.1 Teoretický návrh navazující turistické lekce pro děti staršího školního věku

Název lekce: Navazující pokročilejší turistická lekce pro děti staršího školního věku
Časový rámec: Maximálně 10 hodin
Účast: Maximálně 10 dětí (žáků staršího školního věku)
Cíl lekce: Rozvedení a rozšíření základních dovedností, které děti získaly na předchozím jednodenním pobytu v přírodě, konkretizace jednotlivých dovedností a jejich praktické vyzkoušení ve skutečném prostředí.

Obsah lekce:

- 1) **Úvod a bezpečnostní pokyny** – již v předchozí lekci byly dětem poskytnuty základní bezpečnostní pokyny a instrukce ohledně správného používání nástrojů. Nebezpečné nástroje byly vždy pod dohledem a byly používány instruktory. V této lekci děti dostanou více prostoru a budou pod dohledem s nástroji pracovat. Seznámím je s různými druhy nožů (které jsem si přichystal pro tuto lekci), pilek a seker. Zdůrazním zejména myšlenku, že mobilem si chleba neukrojíš, oheň nezapálíš, přístřešek nepostavíš a ránu neošetříš. Chtěl bych, aby se děti učily pozornosti, obezřetnosti, účelnosti a šikovnosti.
- 2) **Práce s mapou a buzolou** – základy práce s mapami a buzolou by děti měly již ovládat. Zde se více zaměřím na přírodní ukazatele světových stran. Vysvětlím a naučím děti, jak nezabloudit v lese, co dělat v případě že se tak stalo. Dětem popíši způsoby orientace v terénu, jak to dělali američtí indiáni, australští domorodci. Zahrajeme si hru na hledání druhého instruktora v lese, dle zadaných parametrů.
- 3) **Základy první pomoci v přírodě** – Teoretický základ mají děti z předešlé lekce. Nyní se zaměříme na praktickou část. Budeme hledat vhodné rostliny (jitrocel) na krytí ran. Dětem ukáži a vyzkoušíme si domácí repelenty, které si předem připravím

- (hřebíčkový, levandulový, petrželový, tymiánový). Po návratu z lekce upozorním děti na kontrolu těla, kvůli klíšťatům a povíme si, jak správně klíště odstranit.
- 4) **Rozdělení ohně různými způsoby** – Tato část lekce zůstane podobná jako předchozí. Více budu konkretizovat způsoby a možnosti rozdělení ohně. S dětmi povedu dialog na téma historie ohně a jeho důležitost pro život. Povíme si, co vše oheň pro nás znamená a znamená: „Dobry sluha, zly pan“.
 - 5) **Stavba přístřešku na jednu noc, oblékání a pitný režim** – Tato témata spojím dohromady a zaměřím se na přežití v chladnějším období. Větší důraz budu věnovat oblékání. Seznámím děti s vlastnosti pravé ovčí vlny, bavlny i syntetiky. Vysvětlím a ukáži na svém vlastním oblečení typy a druhy outdoorového oblékání. Při stavbě se zaměříme na kvalitní odizolování podkladu od země. Při rozdělení ohně si vysvětlíme a zároveň ukážeme způsob převaření vody a její udržení v teple.
 - 6) **Soutěže a aktivity** – Různé krátké soutěžní bloky budou probíhat během celé lekce. Na závěr lekce děti dostanou odměnu (malou lupu na rozdělování ohně, lahvičku s repelentem a malou krabičku KPZ).
 - 7) **Reflexe** – Den skončí u táboráku při opékání klobás a buřtů. Děti popíší, jak by reagovaly v případě nějaké krize, co si z této lekce vybavují a jak by získané zkušenosti dokázaly uvést do praxe.

2.6 Návrhy a doporučení

Na základě návrhů dětí a na základě vyhodnocení jejich zpětné vazby se samozřejmě také nabízejí určité návrhy a doporučení pro budoucí podobné kurzy orientace a přežití v přírodě pro děti, kterými by bylo vhodné se řídit, aby si je děti pokud možno ještě více užily a aby si z nich ještě více odnesly do svého života.

Z odpovědí dětí zejména vyplynulo, že mají zájem o rozšíření praktických dovedností. Konkrétně byla například uvedena orientace podle hvězd, identifikace jedlých rostlin nebo stavba pastí. Vše uvedené je určitě velmi zajímavou myšlenkou a v rámci dalšího rozvoje kurzů by bylo pravděpodobně vhodné zvážit zařazení těchto specifických dovedností do programu s důrazem na jejich praktické využití v přírodě. Objevila se však i přání po větší délce kurzu, což by umožnilo více prostoru pro prohloubení dovedností a pro více praktického cvičení. Nicméně lekce byla už tak dostatečně dlouhá, tedy pravděpodobně

bude i do budoucna tato délka zcela dostačující, jinak by už mohla být pro některé děti spíše únavná.

Jedním z klíčových požadavků byla také větší poutavost aktivit. Do dalšího programu bude tedy vhodné začlenit ještě více her a soutěží, které by podpořily učení a zábavu a po kterých děti evidentně toužily nejvíce. Do následujících lekcí by bylo možné doplnit i další různá témata, která by poskytla dětem ještě širší škálu zkušeností a dovedností.

ZÁVĚR

Rozhodnutí, jak trávit volný čas má v našich životech obrovský význam. Každý z nás se nějakým způsobem snaží najít si tu správnou rovnováhu mezi prací a odpočinkem, tedy mezi povinnostmi a časem, který si můžeme užít podle svého uvážení. Ať už se jedná o dobrodružství v přírodě, zálibu ve čtení, vášně pro sport nebo relaxaci s rodinou a přáteli, způsoby trávení volného času jsou tak rozmanité jako samotní lidé. Ovšem, pokud přemýšlíme konkrétně o volném čase dětí, pak se rázem stává jeho kvalita ještě mnohem důležitější a celé toto téma zároveň ještě závažnější. Je to z toho důvodu, že jde o období, kdy člověk formuje svou osobnost, své zájmy, kdy se učí zcela novým věcem, kdy buduje a rozvíjí své dovednosti a obecně i charakter. Jakým způsobem děti využívají volný čas, může mít zásadní vliv na jejich celkový rozvoj a zdraví, a to nejen fyzické, ale i duševní. Obzvláště v dnešní době existuje mnoho pokusů a možností, jak děti mohou trávit svůj volný čas a nutno říci, že mnoho z nich představuje velké riziko. Typicky například přemíra stráveného času u obrazovky či u počítače, nedostatek fyzické aktivity a s tím vším zároveň spojený minimální kontakt s přírodou, mohou ve výsledku u dítěte vést k problémům s koncentrací, obezitě nebo dokonce k mentálním obtížím. Veškeré tyto aspekty nekvalitního využívání volného času se tak stávají velkou výzvou nejenom pro jednotlivce, ale i pro celou společnost. Zejména s narůstajícím trendem digitalizace a přibývajícimi možnostmi digitálních médií se totiž velmi výrazně mění způsob, jakým lidé – a zejména mladší generace – tráví svůj čas. Nevyváženost mezi digitálním světem a aktivitami venku v přírodě se tak obzvláště v dnešní době stává stále diskutovanějším tématem.

Zároveň je nutno upozornit například také na fakt, že jen za posledních padesát let došlo k enormnímu zmenšení prostor, kde mají děti možnost se samostatně pohybovat. Řeč je přitom až o 90 % zmenšení tohoto prostoru. Zatímco před padesáti lety žáci chodili do školy pěšky až v 80 % případů, dnes je tomu pouze v 10 % případů. Pokud ještě před pár desítkami let bylo zcela běžné, že si děti hrály venku a jejich rodiče neměli strach, zda je například přejede auto, či zda se budou stýkat se špatnou skupinou lidí, dnes je tomu zcela jinak a dle toho se odvíjí také zkušenosti a dovednosti dětí s pobytem v přírodě, které jsou zjevně na daleko horší úrovni než v minulosti. Současný svět dětí je zkrátka výrazně odlišný od toho minulého. Je přeplněný nejrůznějšími riziky a nástrahami, či nebezpečím. Rodiče své děti prakticky neustále hlídají, a to na každém jejich kroku. Zároveň jsou tímto děti

nucené například trávit velké množství svého volného času sezením v autě, na nákupech v supermarketech či obchodních domech, či v domácnostech, které jsou doslova přehlcené nejrůznějšími technickými vymoženostmi. V minulosti bylo například zcela běžné, že děti pomáhaly s pracemi na zahradě či na poli, běžně chodily do lesa, šplhaly po stromech, bruslily na rybníce atd. Dnes je to trochu jako bychom žili v umělém světě, kde příroda je kladena až na poslední příčky. Bohužel v důsledku toho mají dnes děti s pobytem v přírodě oproti minulosti zcela minimální zkušenosti.

Velmi důležitou roli při poskytování vyvážených možností pro trávení volného času dětí a mládeže mají nicméně v dnešní době mimo jiného i nejrůznější mládežnické organizace, jako je například Junák, Skaut či Sokol, ale například i Domy dětí a mládeže. Tyto organizace nabízejí pestrou škálu aktivit, jež podporují fyzickou odolnost, rozvoj dovedností a propojení s přírodou. Ostatně činnost mládežnických organizací, jako například zmiňovaný Junák, Skaut či Sokol je možno z odborného hlediska dokonce přímo podložit mnohými studiemi, které se na tuto problematiku zaměřovaly a potvrdily, že programy těchto organizací, které se obecně zaměřují na sebevzdělávání, odolnost, spolupráci, sebevědomí nebo i takzvané měkké dovednosti, mají pro pozdější život velmi významný pozitivní vliv. Faktem také je, že efekt aktivit těchto organizací umocňuje i to, že drtivá část jejich činností je realizována v přírodním prostředí. Tyto spolky jsou tak opravdu vynikajícími platformami, nabízející pestrou škálu aktivit, jež podporují fyzickou aktivitu, rozvoj dovedností a propojení s přírodou. Kromě jiného se zaměřují i na rozvoj dovedností, jako je orientace, přežití v přírodě, spolupráce a komunikace. Obecně skautský program zahrnuje nejrůznější outdoorové aktivity, týmové hry, táboření a dobrodružství v přírodě, což dětem umožňuje nejen získávat nové dovednosti, ale také jim významně pomáhá budovat sebedůvěru a učit se spolupracovat v týmu. Skutečností však také je, že tyto organizace nejenom že poskytují prostor pro trávení volného času, ale také vytvářejí prostředí pro rozvoj sociálních vazeb, podporují vzdělávání a učí děti a mládež důležitým dovednostem, které jim mohou prospět v celém životě. Například Junák má už u nás více než sto letou tradici, přičemž Sokol ještě delší.

Hlavním cílem této práce však bylo v praktické části navrhnout a následně realizovat turistickou lekci pro děti staršího školního věku s důrazem na zásady přežití a následně provést evaluaci zvolených aktivit, vyhodnocení efektivity a účinnosti vytvořených lekcí pro

prevenci nežádoucích jevů v dané věkové populaci. Pro vyhotovení praktické části této bakalářské práce byly použity celkem dvě metody – pozorování a využití evaluačního nástroje, tedy dotazníkové šetření. Na základě těchto metod byla provedena evaluace, vyhodnocení efektivity a účinnosti lekcí. Vyhodnocení evaluačního dotazníku poukázalo na velmi pozitivní odezvu dětí na turistickou lekci, která pro ně byla připravena. Vysoce hodnotily efektivitu praktické výuky v terénu, tedy metody aktivního terénního vzdělávání byly pro většinu z nich velmi přínosné a účinné. Zároveň však děti poukázaly i na dobrou vyváženost obtížnosti všech připravených aktivit, což dětem poskytlo zážitek z celého programu a poměrně velkou výzvu v souvislosti s jeho zvládnutím, avšak bez jakéhokoliv zbytečně nadměrného tlaku. Převážná většina dětí označila získané znalosti a dovednosti za velmi užitečné a přínosné pro jejich schopnost přežít a orientovat se v přírodě, což bylo samozřejmě záměrem celé této lekce. Toto vysoké hodnocení naznačuje, že lekce tedy skutečně poskytla požadované praktické dovednosti, které děti považují za cenné a užitečné pro jejich život. Svůj vlastní přístup pak děti hodnotily jako veskrze aktivní. Nicméně nelze výstupy z evaluačního nástroje zobecnit na celou populaci dětí staršího školního věku.

Závěrem je možno konstatovat, že turistické lekce mohou být jednou z možností pro otevření dveří dětem staršího školního věku do světa přírody, neboť jak už bylo v teoretické části vysvětleno, mnohdy děti nemají zájem o aktivity v přírodě, anebo jednoduše nemají možnost. V dnešní době jsou totiž možnosti pro hru v přírodě mnohem omezenější, než tomu bylo v minulosti, kdy děti trávily prakticky veškerý svůj volný čas právě v přírodě. A právě turistickými lekcemi je možno dětem opět vrátit chuť poznávat přírodu, ale také se v ní naučit přežít a respektovat ji a chránit. Pro děti byl tento kurz evidentně velmi cenným zážitkem plným užitečných dovedností a zábavy, což bylo ostatně také hlavním cílem a smyslem. Lekce evidentně děti podnítila k zájmu o prozkoumávání a respektování přírodního prostředí.

V průběhu realizované první části lekce jsem ve svém vnitřním založení narazil na svoji občasnou tvrdost, která, jak věřím, se rozplyne až budu sám otcem a změním zaměstnání. Zároveň jsem však zjistil, že určité vnitřně nastavené hranice „přes které nejede vlak“ jsou velmi přínosné a děti je ocení. Charakter, celistvost a přirozenost dětí vycítí. Celkově myslím, že dětem chybí mužské vzory, silné, neústupné a přesto citlivé. V praktické části mne částečně překvapila motorická neobratnost dětí a neschopnost spojovat myšlenky

a vyvodit závěry. Pro děti byl kurz spíše zpestřením, musím doufat, že u několika jedinců vyvolal otázky a zájem o toto podstatné téma. Děti jsou již několik let strašeny ohledně budoucnosti, proto příští lekce bych rád zaměřil na psychickou odolnost a její zvyšování bez zbytečných obav, strachu a podobně. Optimisticky, pragmaticky a účelně vysvětlovat dětem možnosti zocelení psychiky a rozvíjet schopnosti psychické odolnosti (resilience). Přizpůsobit to dnešní podivné době plné chaosu a nejistot, ale s nadějí ve schopnosti dnešní mladé generace. Věřím, že obsah aktivit daných lekcí může být inspirací i pro jiné kolegy volnočasové pedagogy při plánování činností v přírodě.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) *7 důvodů, proč vašim dětem dopřávat pobyt v přírodě* [online]. Praha: Volnočasovky Sport, 2023 [cit. 2023-11-21]. Dostupné z: <https://www.volnocasovkysport.cz/blog/7-duvodu-proc-vasim-detem-dopravat-pobyt-v-prirode/>.
- 2) BEAR, Jakub. *Začátky bushcraft* [online]. Praha: Survivalschool, 2023 [cit. 2023-12-30]. Dostupné z: <http://www.survivalschool.cz/zakladni-principy/zacatky-bushcraftu.php>.
- 3) BENDL, Stanislav. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4248-9.
- 4) *Bud' Sokolem* [online]. Praha: Česká obec sokolská, 2023 [cit. 2023-12-27]. Dostupné z: <https://sokol.eu/bud-sokol>.
- 5) *České děti venku: Reprezentativní výzkum, kde a jak tráví děti svůj čas* [online]. Praha: Národní pedagogický institut České republiky, 2019 [cit. 2023-11-21]. Dostupné z: <https://znv.npi.cz/2019/09/16/ceske-deti-venku-reprezentativni-vyzkum-kde-a-jak-travi-deti-svuj-cas/>.
- 6) *Děti dříve a dnes. Jak se změnila hra a pobyt dětí v přírodě?* [online]. Praha: Proměny pro školy, 2023 [cit. 2023-11-18]. Dostupné z: <https://www.promenyproskoly.cz/cz/inspirujte-se/nazory-odborniku/article/1/deti-drive-a-dnes-jak-se-zmenila-hra-a-pobyt-deti-v-prirode.html>.
- 7) *Domy dětí a mládeže DDM* [online]. Praha: Praha - Metropole všech, 2023 [cit. 2023-12-28]. Dostupné z: <https://metropolevsech.eu/cs/praha/volny-cas/deti/domy-deti-a-mladeze-ddm/>.
- 8) DUMAZEDIER, Joffre. *Volný čas*. Sociologický časopis 1966, 2(3):443-447.
- 9) DVOŘÁKOVÁ, Hana a ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka. *Tělesná výchova na I. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 9788024633084.
- 10) HÁJKOVÁ, Jana. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2020. ISBN 9788076031883.
- 11) HAMŘÍK, Zdeněk. *Volný čas dětí a mládeže - Zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2022. ISBN 978-80-244-6182-3.

- 12) HEJLOVÁ, Helena. *Nahlížení do světa dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2013. ISBN 9788072906406.
- 13) HERINK, Josef a BALEK, Václav. *Ochrana člověka za mimořádných událostí: živelní pohromy*. Praha: Fortuna, 2002. ISBN 80-7168-830-4.
- 14) *Historie České obce sokolské* [online]. Nehvizdy: Sokol Nehvizdy, 2023 [cit. 2023-12-27]. Dostupné z: <https://www.sokolnehvizdy.cz/o-nas/historie/historie-ceske-obce-sokolske/>.
- 15) *Historie sdružení Skaut – český scouting ABS* [online]. Praha: Skaut ABS, 2023a [cit. 2023-12-27]. Dostupné z: http://abs2013.skautabs.cz/?page_id=168.
- 16) HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 9788024636252.
- 17) IBRAHIM, Amar. *Kurz přežití: ve městě i v přírodě*. Brno: BizBooks, 2022. ISBN 978-80-265-1087-1.
- 18) JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada: 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.
- 19) JANTOVÁ, Alžběta a Pavol JANTO. *Volný čas a volnočasové aktivity* [online]. Praha: Šance dětem, 2012 [cit. 2023-12-28]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/volny-cas-volnocasove-aktivity>.
- 20) KAPLAN, Aleš. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 9788024645629.
- 21) KOLAŘÍK, Marek. *Interakční psychologický výcvik pro praxi - Nové hry pro výcvikové skupiny*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4450-6.
- 22) KOLEKTIV AUTORŮ. *Sto deset let Sokola 1862 - 1972*. Praha: Olympia, 1973.
- 23) *Náplň činnosti* [online]. Praha: Skaut ABS, 2023b [cit. 2023-12-27]. Dostupné z: http://abs2013.skautabs.cz/?page_id=186.
- 24) OFTRING, Bärbel. *Objevujeme přírodu: pro děti a rodiče*. Praha: Grada, 2014. ISBN 9788024751399.
- 25) *Organizační struktura* [online]. Praha: Skaut - Křižovatka, 2023 [cit. 2023-12-27]. Dostupné z: <https://krizovatka.skaut.cz/organizace/organizacni-struktura>.
- 26) PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

- 27) PERIČ, Tomáš a BŘEZINA, Jan. *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 97880271105274.
- 28) POSPÍŠIL, Jiří. *Hodnoty a volný čas - Nové výzvy pro sociální pedagogiku a pedagogiku volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. ISBN 978-80-244-6236-3.
- 29) PROCHÁZKA, Roman a OREL, Miroslav. *Vývojová neuropsychologie*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-3080-1.
- 30) SCHLEGEL, Petr a FIALOVÁ, Ludmila. *Body image a pohybové aktivity mládeže*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023. ISBN 9788024654065.
- 31) STRACHOVÁ, Milena. *Sokol Brno 1862 - 1938*. Brno: Masarykova univerzita, 2020. ISBN 978-80-210-9544-1.
- 32) ŠMAHAJ, Jan a kol. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. Praha: Grada, 2014. ISBN 9788024744513.
- 33) ŠMÍDOVÁ, Lucie. *Tři životy: František Falerski - skaut, politický vězeň a osobnost K 231*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 9788024637860.
- 34) ŠUBRT, Jiří a kol. *Soudobá sociologie VI. Oblasti a specializace*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 9788024625584.
- 35) VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.
- 36) VYSEKALOVÁ, Jitka. *Psychologie reklamy: nové trendy a poznatky*. Praha: Grada, 2007. ISBN 9788024721965.
- 37) WISEMAN, John. *SAS: příručka, jak přežít*. Praha: Svojtka & Co., 1999. ISBN 80-7237-280-7.
- 38) CÍLEK, Václav. *Ruka noci podaná-Základy rodinné a krizové připravenosti*. Praha: Dokořán, 2023. ISBN 978-80-7363-914-3