



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Osobnostní a sociální rozvoj dětí a mládeže v rámci volnočasových aktivit

Vypracovala: Markéta Harlasová
Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.
České Budějovice 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem Osobnostní a sociální rozvoj dětí a mládeže v rámci volnočasových aktivit vypracovala samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne

.....

Markéta Harlasová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Miroslavu Procházkovi, Ph.D. za odborné vedení, poskytování rad a připomínek při zpracování práce a za věnovaný čas a trpělivost.

Dále bych chtěla poděkovat Hance Saturkové za korekci textu a své rodině a přátelům, které jsou mi vždy oporou.

Anotace

Tato bakalářská práce se věnuje osobnostnímu a sociálnímu rozvoji dětí a mládeže v rámci volnočasových aktivit. Teoretická část se soustředí na vymezení nejrůznějších pojmů, které se volného času týkají, zkoumá volný čas z hlediska historie a představuje různé pohledy na funkce a formy trávení volného času. Její důležitou součástí je i je osobnostní a sociální výchova, její průběh a cíle. Praktická část se zabývá srovnáním jednotlivých volnočasových organizací, pracujících s dětmi a mládeží, a jejich nabídkou volnočasových aktivit. Dále se zaměří na přípravu prožitkového kurzu pro děti a mládež ve věku 10 až 18 let, jehož cílem je rozvíjení jednotlivých smyslů a je klíčový pro osobnostně sociální rozvoj

Klíčová slova: Volný čas, životní styl, osobnostní a sociální výchova, osobnostní, sociální a mravní rozvoj.

Abstract

This bachelor thesis deals with personal and social kids' and youth's development during free time activities. The theoretical part focuses on defining various concepts connected to free time from historical point of view. It shows us different views of functions and forms of spending free time. It pays attention to personal and social education and its continuity and aims. The practical part deals with comparison of individual free time organizations working with children and youth. It describes their offer of free time activities, furthermore it focuses on experiential course preparation for kids and youth in age group 10-18 years old which should develop individual senses and has the key features of personal and social development.

Key words: free time, lifestyle, personal, social and moral development

Obsah

Úvod	7
I TEORETICKÁ ČÁST	8
1.1 Volný čas	8
1.1.1 Definice volného času	8
1.1.2 Různé pohledy na volný čas	10
1.1.3 Historie volného času	12
1.1.4 Funkce volného času	14
1.1.5 Formy trávení volného času	15
1.1.6 Volný čas a životní styl	17
1.2 Vzdělávání a výchova pro volný čas	19
1.2.1 Definice vzdělávání a výchovy pro volný čas	19
1.2.2 Základní principy výchovy mimo vyučování	20
1.2.3 Cíle výchovy ve volném čase	21
1.2.4 Obsah výchovy ve volném čase	23
1.3 Osobnostní a sociální výchova	25
1.3.1 Definice osobnostní a sociální výchovy	25
1.3.2 Základní principy OSV	26
1.3.3 Tematické okruhy Osobnostní a sociální výchovy	27
1.3.4 Osobnostní rozvoj	30
1.3.5 Sociální rozvoj	34
1.3.6 Morální rozvoj	35
2 Praktická část	36
2.1 Volnočasové organizace a jejich působení na osobnostní a sociální vývoj dětí a mládeže ...	36
2.1.1 DDM Praha 10, Dům UM	36
2.1.2. Selezíánské hnutí mládeže – klub Uhříněves – Kolovraty	39
2.1.3. Skauting – najít kamarády - zažít dobrodružství	41
2.1.4 Srovnání jednotlivých organizací	42
2.2 Příprava prožitkového kurzu	44
2.2.1 Charakteristika cíl kurzu	44
2.2.2 Kritéria pro výběr účastníků	45
2.2.3 Časový plán	45

2.2.4 Lektoři	45
2.2.5 Prožitkový kurz „Všemi smysly“	45
2.2.6 Obsah Kurzu	46
První blok kurzu – „Zrak“	46
Druhý blok kurzu – „Sluch“	49
Třetí blok – „Hmat a vnímání tělem“	51
Čtvrtý blok kurzu – „Čich a chuť“	53
Pátý blok kurzu – „Šestý smysl a ty další“	54
2.2.7 Závěr a hodnocení kurzu	55
Závěr.....	58
Použitá literatura:	60
Přílohy	62
Seznam příloh:.....	62

Úvod

Když jsem přemýšlela, jaké téma bakalářské práce mám psát, bylo mi jasné, že téma, které si vyberu, mi musí být alespoň z části blízké. Musí se mě jakýmkoliv způsobem týkat. Pracuji jako pedagog volného času. Od svých 15ti let pracuji s dětmi rozdílného věku, pohlaví, charakteru. Jezdím na letní, podzimní a jarní tábory, při kterých se podílím na programu, vedu taneční, výtvarné, keramické a dramatické kroužky a podílím se na organizaci otevřených akcí pro děti a mládež. Věřím, že za svou praxi jsem zažila spoustu situací a řešila mnoho pedagogických problémů, které se zvoleného tématu týkají. Má práce neobsahuje jen realizaci aktivit, které děti zabaví, ale především aktivity, které jsou vhodné pro jejich rozvoj. Při své práci kladu důraz na individualizaci a můj přístup ke každému dítěti je vždy osobní. Volnočasové aktivity jako takové mají velký vliv na životy dětí, na jejich vývoj a dospívání. Připravit program, aby byl pro děti smysluplný, a aby se k činnosti rády vracely, bylo vždy mým cílem. Dalším z mých cílů je poznávat nové metody a modely činností, vhodných pro děti a mládež. Díky tématu mé práce jsem mohla nahlédnout do jiných oblastí volnočasové pedagogiky a seznámit se tak s rozdílným pojetím volnočasových aktivit.

Právě proto jsem si zvolila téma osobnostní a sociální výchovy, které je jedním z nových průřezových témat a součástí Rámcového vzdělávacího programu. Cílem má práce je vypracování autorského projektu, který bude osobnostně a sociálně rozvíjet děti a mládež v rámci volnočasových aktivit.

V teoretické části se budu věnovat pojmu volný čas, porovnáám vymezení tohoto pojmu různými autory, představím odlišné pohledy na funkce a formy trávení volného času. Zaměřím se na jeho historický vývoj v jednotlivých etapách dějin. Budu také komparovat problematiku volného času a životního stylu. Dále rozeberu osobnostní a sociální výchovu a její průběh a cíle.

V praktické části nejprve srovnám jednotlivé organizace, které pracují s dětmi a mládeží. Předmětem komparace bude především nabídka volnočasových aktivit a identifikování prvků působících na osobnostní a sociální rozvoj dětí a mládeže. Druhá část je zaměřena na realizaci osobnostní a sociální výchovy u dětí a mládeže. Je tvořena vlastním projektem. Projekt byl realizován na letním táboře vždy v dopolední části programu. Popisuji zde jeho přípravu, dále zde charakterizuji návrh projektu, jeho realizaci a průběh. Na závěr projekt hodnotím.

I TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Volný čas

1.1.1 Definice volného času

Každý člověk chápe volný čas trochu odlišně. Měl by v každém vyvolávat pozitivní představy, bohužel to tak nemusí být vždycky. Stává se, že volný čas může u někoho vyvolávat pocity nejistoty, smutku, strádání a podobně. V tomto případě se většinou jedná o lidi, kteří mají volného času nedostatek, anebo naopak nadbytek, a neví, jak ho správně využít.

Já chápu volný čas jako dobu odpočinku, rekreace, relaxace a zábavy. Je to čas, kdy vykonáváme věci, které chceme a nemusíme jednat pod tlakem společnosti, nebo rodiny.

Jiřina Pávková a kol. (Pávková a kol, 1999, s. 15) uvádí, že při pohledu na volný čas z ekonomického hlediska je důležité, kolik prostředků společnost do zařízení pro volný čas investuje. Z politického hlediska je nutné uvážit, jak a do jaké míry bude stát svými orgány zasahovat do volného času obyvatelstva. Zdravotní a hygienický pohled na využívání volného času sleduje, jak lze podporovat zdravý tělesný a duševní vývoj člověka. Z pohledu pedagogiky a andragogiky jsou důležité věkové a individuální zvláštnosti jedinců a jejich respektování ve volném čase. Volný čas má z pedagogického hlediska tedy dva úkoly: první je bezprostřední naplňování volného času smysluplnými aktivitami, ať už rekreačními nebo výchovně-vzdělávacími, tj. výchova ve volném čase. Druhým úkolem je výchova k volnému času, která má jedince seznámit se zájmovými aktivitami, poskytnout mu v nich základní orientaci a pomoci mu najít oblast zájmových činností s možností uspokojení a seberealizace.

Břetislav Hofbauer (Hofbauer, 2004, s. 18) k uvedeným dvěma úkolům přidává ještě třetí, a to výchovu prostřednictvím aktivit volného času, jejímž cílem je osvojit si nové znalosti, dovednosti a kompetence v rámci oblasti volného času (například prostřednictvím rozvoje individuálního zájmu). Současně však volnočasové aktivity tuto oblast v mnohém překračují (např. osvojováním zdravého způsobu života nebo hodnot demokratického občanství).

Podle Jiřího Mareše, Jana Průchy a Elišky Walterové (Průcha, Walterová, Mareš, 2003. s. 225) je volný čas „Čas, s kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovanému práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku). Na výchovu a vzdělání ve volném čase je zaměřena pedagogika volného času.“

Jiřina Pávková také zmiňuje, že „volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, doby, kdy své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přináší nám pocit uspokojení a uvolnění.“ (Pávková a kol., 1999, s. 13.)

O definici volného času se s dílčími rozdíly pokoušejí i další autoři. Hlavní znaky volného času lze tedy vymezit takto:

- je to doba svobodné volby činností (člověk dělá to, co chce, ne to, co musí),
- zvolené činnosti jsou pro člověka příjemné, přinášejí potěšení, radost,
- činnosti ve volném čase dávají příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil i k osobnostnímu rozvoji.

Volným časem rozumíme tedy dobu odpočinku, rekreace a zábavy. Jednou z nejdůležitějších součástí volného času jsou zájmové činnosti – koníčky, hobby. Patří sem i ztrátové časy v souvislosti s volným časem, např. doba strávená na cestě za zájmovou činností, čekání u pokladen apod.

Doba, ve které člověk plní všechny své povinnosti, tzv. sféra povinností, je opakem volného času. Patří do ní činnosti, které musí člověk vykonat bez ohledu na to, zda mu jsou příjemné, či nepříjemné. Řadíme sem především povinnosti v zaměstnání a další souvislosti s ním, vyučování u dětí školního věku a veškeré povinnosti, které z něho vyplývají. Do sféry povinností patří také péče o rodinu, o domácnost, zajišťování a uspokojování základních biologických potřeb a veškeré ztrátové časy, které se s tím pojí (Pávková, 2014, s. 11).

Oblast volného času a oblast povinností nelze úplně přesně oddělit. Existují jednak povinnosti, které člověk plní ochotně, dokonce i rád, a jednak volnočasové aktivity, které nejsou jen zábavou, ale přinášejí kupříkladu i hmotný efekt (např. drobné kutilství, pěstitelství, chovatelství, rybaření). Pro tuto oblast se používá označení polovolný čas (Pávková, 2014, s. 12).

Světové sdružení pro rekreaci a volný čas (World Leisure and Recreation Association, WRLA) schválilo v roce 1993 Chartu výchovy pro volný čas. Účelem této charty bylo informovat vlády, nevládní organizace a vzdělávací systémy o významu a přínosu volného času. Ve zmíněné chartě je volný čas definován jako:

1. Specifická oblast lidského života, která přináší člověku prospěch (radost ze svobody, prostor pro tvořivost, uspokojení, radost, potěšení a štěstí).
2. Jeden z nejdůležitějších zdrojů osobnostního, společenského a ekonomického rozvoje přispívající ke kvalitě života.
3. Podpora celkového zdraví a pohody.
4. Základní lidské právo, které nikomu nesmí být odpíráno na základě pohlaví, sexuální orientace, věku, rasy, náboženství, víry, zdravotního stavu, postižení nebo ekonomického postavení.
5. Zajištění základních životních podmínek napomáhá rozvoji volného času.
6. Volný čas nelze oddělit od ostatních životních cílů.
7. Prostřednictvím volnočasových činností je možné snižovat současné problémy společnosti jako například stres, nuda, nedostatek pohybu, ztráta tvořivosti nebo odcizení lidí (Pávková a kol, 1999).

Domnívám se, že uvedené charakteristiky volného času podle Charty výchovy pro volný čas jsou ideální představou, ke které by se poslání a náplň volného času jedinců měly přibližovat.

1.1.2 Různé pohledy na volný čas

Na problematiku volného času se můžeme dívat z několika různých pohledů. A to z hlediska ekonomického, sociologického a sociálně psychologického, politického, zdravotně hygienického a pedagogického.

1) Ekonomické hledisko – Je důležité, kolik prostředků investuje společnost do zařízení pro volný čas. Volný čas není jen vzdělávací a výchovná činnost, ale stalo se z něj i komerční odvětví, které však rezignuje na vzdělávací cíle a kultivaci osobnosti. Průmysl volného času je největším odvětvím světového hospodářství. Radí se sem zábavní průmysl, sportovní organizace, cestovní kanceláře, výrobce oblečení pro sport a volný čas aj. O

úrovni společnosti svědčí i to, kolik prostředků jsou lidé ochotni na využití volného času věnovat.

2) *Sociologické a sociálně psychologické hledisko* – Absence sociálních vazeb je jedním z vlivů, které jedince formují tak, že s ním lze lépe manipulovat. Takovýto jedinec pak nalézá možnost seberealizace v sociálně závadném prostředí. Dalším silně působícím sociálním vlivem jsou hromadné sdělovací prostředky, zejména televize. Jejich působení je jistě v mnoha směrech pozitivní, ale jsou zde i mnohá nebezpečí plynoucí z nevhodných pořadů, např. detektivní a kriminální seriály vyšetřující brutální vraždy, jejichž tvůrci se neostýchají ukázat přímé pohledy na mrtvolu či provedení trestných činů. Vlastní aktivita je nahrazována pasivním sledováním akcí bez hlubšího prožitku.

3) *Politické hledisko* – Zabývá se tím, do jaké míry stát svými orgány zasahuje do volného času obyvatelstva a jaká bude školská politika. Řeší i to, zda v rámci školské soustavy bude věnována patřičná pozornost i zařízením pro ovlivňování volného času, přičemž stát by při ovlivňování volného času dětí a mládeže neměl narušovat jeho základní specifika. Státní zainteresovanost spočívá především v zakládání a ovlivňování zařízení pro volný čas dětí a mládeže, v pomoci organizacím, sdružením a spolkům pracujícím s dětmi a mládeží, vytváření kladných postojů dospělých členů společnosti k dětským aktivitám ve volném čase, v konstituování pedagogiky volného času a přípravy profesionálních i dobrovolných pedagogů pro tuto činnost.

4) *Zdravotněhygienické hledisko* – Sleduje, jak lze ve volném čase podporovat zdravý tělesný i duševní vývoj člověka. Zdravotníky zajímá respektování křivky výkonnosti jedince, hygiena prostředí, duševního života a sociálních vztahů, uspořádání režimu dne. Správné využívání volného času se pozitivně projevuje na zdravotním stavu člověka.

5) *Pedagogické hledisko* – Pedagogické ovlivňování volného času by mělo podporovat aktivitu dětí a mládeže, poskytovat prostor pro jejich spontánnost, uspokojovat potřeby nových dojmů, seberealizace, sociálních kontaktů a poskytovat pocit bezpečí a jistoty. Činnosti, které jsou motivované a usměrňované pedagogickým způsobem, poskytují příležitost pro rozvoj všech stránek osobnosti, tělesných a duševních vlastností i sociálních vztahů. Ve volném čase tedy vychováváme a výchovou k němu vedeme.. Nejen, že naplníme volný čas dětí a mládeže, ale poskytneme jim i základní orientaci v zájmových činnostech. (Pávková, 2002, s. 15 – 18)

1.1.3 Historie volného času

Kdy se poprvé setkáváme s pojmem volný čas?

Sociologie se o volném čase zmiňuje jako o reakci na průmyslově pracovní období, volný čas je podle ní možný teprve industrializací. Odsud pochází názor, že volný čas se stal aktuálním pro převážnou část industrializované společnosti až zavedením osmihodinového pracovního dne, to znamená od konce první světové války. Počínaje tímto obdobím můžeme uvažovat o pojmu volného času v dnešním slova smyslu.

Podíváme-li se však více do historie, zjistíme, že volný čas měli už ve starověkém Řecku. Představitel řecké filozofie *Aristoteles* (384–322 př. n. l.) definoval již před mnoha staletími ideje, které mají své opodstatnění i dnes. Jeho chápání volného času jako prostoru pro kultivaci a seberealizaci člověka je velmi blízké současnému pojetí. Jeho představa volného času spočívala v rozjímání, které mělo vést člověka k moudrosti, samostatnosti a zdůrazňovat vnitřní hodnotu, která nesměřuje k žádnému praktickému cíli. Toto rozjímání se mělo realizovat ve volném čase člověka, který *Aristoteles* nazývá „*scholé*“.

Starí Řekové považovali volný čas za míru lidského štěstí. *Aristoteles* chápe volný čas jako rozumování, čtení veršů, setkávání s přáteli a poslouchání hudby. Není to „*dolce far niente*“, tedy lenošení a nuda. Ve *scholé* šlo o rozvíjení talentu pro radost. Účelem konání tedy nebyl žádný hmotný zisk, ale jediným účelem bylo podobat se bohům (Cihovský, 2002, s. 19).

V renesanci se oslavuje práce. Lenošeni a zahálka jsou zavrhovány. Práce se stává v životě dominantní. V této době se prosazuje názor: Odpočiň si, abys mohl dál pracovat. Což je vlastně i stěžejním pravidlem dnešního pojetí volného času.

Utopisté byli nakloněni radostné práci a dostatku volného času, který vedl hlavně k seberozvoji a seberealizaci. Volný čas měl člověk trávit příjemným studiem, rozhovory, čtením, vypravováním, psaním, procházkami a rozvíjením tělesných a duševních vloh, a to vše radostným způsobem. Těmito myšlenkami se ve svých dílech zabývali především *Thomas More*, *Thomasso Campanella*, *François Rabelais* či *Francis Bacon*.

V osvícenství byl volný čas vnímán jako prostor určený k uvědomování si duchovní orientace jedince a náboženskému rozjímání.

K významnému objasnění problematiky volného času přispěl *Karel Marx* (1818–1883). Volný čas byl pro něj stálou součástí rozvoje člověka, chápal jej jako sféru lidské svobody – rozhodování a činnosti.

Od roku 1945 se v Evropě rýsují tři fáze vývoje pojetí volného času.

1. *Volný čas regeneruje po namáhavé práci.* Práce je morální oporou společnosti, ukázňuje lidem, uspořádává život. Historické okolnosti zapříčinily, že došlo k důležité kvalitativní změně pracovní doby. Volný čas byl tedy čas na zotavení po vykonané práci a před prací, kterou bude potřeba ještě vykonat.
2. *Volný čas sebepotvrzení a konzumu.* Ve druhé fázi, která v průmyslově vyspělých zemích zaujímá období let 60. a 70. V době přibližně do roku 1980 ztrácela práce dominantní postavení v životě člověka. Ve volném čase se objevovaly zcela odlišné činnosti, totiž určitá míra užívání a spotřeby. Projevy skromnosti vystřídal vzbuzování pozornosti. Nová kultura se vyznačovala takovými symboly jako je auto, cestování, televize, reklama či móda. Volný čas sloužil k utrácení peněz.
3. *Síla prožitku a užití si volna.* V 80. letech nepřevládala u lidí orientace na blahobytný konzum. Člověk si chtěl svůj volný čas uvědoměle a intenzivně prožívat. V ekonomické sféře pokračovala automatizace, zanikala tradiční povolání, změnila se hodnota práce, vzrostla nezaměstnanost, začala se měnit funkce institucí jako je rodina, partnerství a škola. Tím jak vzrůstala životní úroveň, dostávaly se do světa prožitky a zkušenosti, nové formy zážitků, zábavy a komunikace. V dnešní době se stále více prosazují sporty, hry, šíření kultury a vzdělání (Hodnotová orientace české veřejnosti, 2005)

Za klasika sociologie volného času lze považovat *Joffre Dumazediera* (1915–2002), který významně obohatil teorii volného času.

Dumazedier určil nezbytné *podmínky vzniku volného času*:

1. Činnosti ve společnosti se již neřídí povinnostmi uloženými komunitou. Člověk má právo zvolit si zaměstnání – práci, stejně jako způsob trávení volného času. Nesmíme však opomenout sociální determinismus, který tuto volbu zřejmě ovlivňuje.
2. Pro moderní společnost platí, že profesionální práce je ovlivněna vůlí člověka nikoli podle přírody. Volný čas je tedy snadno od práce oddělitelný (Hřebíčková, 2009).

Od minulého století prošly pojem volný čas a příslušná terminologie značným vývojem.

„*Od poloviny šedesátých let minulého století vzrůstalo poznání, jak významnou oblastí života a výchovy dětí, mládeže a dospělých se stává volný čas*“ (Hofbaue, 2004, s. 16).

Dumazedier uváděl, že volný čas představuje jen určitou část mimopracovní doby, do které dále patří osobní potřeby a povinnosti – biologické potřeby (strava, hygiena, spánek) a povinnosti rodinné (vaření, úklid, nákup, péče o děti). Volný čas tedy vnímal jako všechno, co není povinností. Jako závažný aktuální problém se volný čas dostal do centra pozornosti od 2. poloviny 20. století, kdy také v tomto odvětví vznikla nová sociologická disciplína – respektive sociologie volného času (Hofbauer, 2004, s. 47).

Podle Hofbauera (Hofbauer, 2004, s. 26) byl vývoj v posledních dvou letech součástí a současně také iniciátorem různých přeměn výchovy mládeže. V té době se začala rozvíjet soustava volnočasových činností a institucí. Začala se prosazovat v životě dospělých, dětí, žáků různých stupňů škol a v neposlední řadě i pracovníků různých profesí spojených s využíváním volného času.

Podle Pávkové (Pávková 2003, s. 54) prošel volný čas prudkým vývojem zejména ve 20. století – vzrostl především jeho rozsah a dosah, vliv a význam pro život jednotlivce, celé mladé generace i společnosti jako takové. Důsledkem vývoje společnosti i volného času samého se proměnily obsahy a způsoby jeho realizace. V proměnách doby se rozvíjely i přístupy člověka k této oblasti, která ho dnes doprovází celý život.

Když srovnáváme volný čas s některými sociálními institucemi, dojdeme k závěru, že tato disciplína má za sebou docela krátkou historii.

„Rodina se rozvíjela po tisíce let, škola jako všem přístupná vzdělávací a výchovná instituce po několik posledních století, demokratický občanský život v předchozích dvou letech“ (Hofbauer, 2004, s. 11).

1.1.4 Funkce volného času

Funkce volného času v současné společnosti je jednou ze základních otázek nauky o volném čase. Jak je vidět z dosavadního výkladu, během historie měnil volný čas svou funkci. Ve starověku a středověku mohl mít volný čas vedle funkce rekreační také funkci sociální (navazování společenských kontaktů) a náboženskou (bohoslužby, rozjímání).

Dumazedier (1966) vymezil již v sedmdesátých letech základní tři funkce volného času. Zařadil sem relaxaci, zábavu a rozvoj osobnosti.

1. *Relaxační funkce* – Do relaxační funkce řadí veškerý odpočinek, lenošení, poflakování se, zotavení a reprodukce pracovní síly. Volný čas osvobozuje od únavy, odstraňuje fyzické nebo nervové poruchy vyvolané napětím, výkonem povinností a zejména prací. Patří sem veškerý fyzický odpočinek, nepatří sem ovšem spánek.
2. *Zábavná funkce* – Sem spadá jakýkoli druh zábavy, rozptýlení, kompenzace, únik z monotónnosti práce, patří sem i pasivní zábava jako například sledování TV, poslech rádia, film, divadlo, posezení s přáteli či koncert.
3. *Sebevzdělávací funkce* – Ta je podle Dumazediera definována jako rozvoj osobnosti ať už fyzický, psychický, kulturní nebo sociální

Sak (2000) uvádí, že aktivity, které vykonáváme ve svém volném čase, jsou jednak výrazem naší osobnosti, ale také tuto osobnost dále formují. „*Jestliže společnost zabezpečí kvalitní trávení volného času dětí a mládeže, urychlí tím rozvoj obecných i specifických schopností mladé generace a potlačí rozvoj negativních sociálních rysů*“ (SAK, SAKOVÁ, 2004, s. 59).

Bohatý a smysluplný volnočasový život mladého člověka spoluvytváří hodnotový systém a zvyšuje kvalitu života nejen jeho samého, ale také celé společnosti.

Pávková se při charakteristice funkcí volného času zaměřila spíše na emočně-psychologickou stránku, uvádí, že „*všechny typy zájmových činností umožňují prožívání kladných citů, odreagování citů negativních i kultivaci citů, poznávání vlastních možností na základě svobodné možnosti volby druhu činnosti, dobrovolnosti i individuálních přání*“ (PÁVKOVÁ a kol., 2002, s. 103).

1.1.5 Formy trávení volného času

Člověk vykonává ve svém volném čase různé aktivity, které se dají dělit různými způsoby a podle různých aspektů. Obecně tyto aktivity můžeme rozlišit jako pasivní a aktivní. Z hlediska správného využívání volného času by měli vždycky převažovat aktivity aktivního charakteru a to především u dětí a mladistvých, u kterých je aktivní odpočinek základem zdravého životního stylu a tedy i prevencí proti patologickým jevům. Současný vývoj volnočasových aktivit dětí a mládeže příliš pozitivní není. Do popředí vystupuje pasivita, lenost, konzumnost a nenáročnost aktivit.

Aktivní využívání volného času – Aktivní využívání volného času a odpočinku – jedná se o fyzickou aktivitu, ať už organizovanou nebo individuální. U dětí je to práce ve výtvarných, přírodovědných, hudebních a technických kroužcích, pohyb na čerstvém vzduchu spojený s aktivitou jako například turistika nebo práce na zahradě. Je to zábava kompenzující duševní napětí. Aktivní využívání volného času a aktivní odpočinek musí splňovat tyto funkce:

- aktivní přístup dítěte k dané činnosti,
- kompenzace jednotvárné zátěže,
- posilování zdravého způsobu života,
- fyzická aktivita realizovaná organizovanou tělovýchovou a sportovní činností a neorganizovanou tělovýchovou a sportem,
- zájmová činnost s účastí na práci ve výtvarných, přírodovědeckých, technických, hudebních kroužcích a podobně,
- pohyb na čerstvém vzduchu spojený s fyzickou aktivitou (s turistikou, prací na zahradě a podobně),
- společenská činnost prováděná v co nejvyšší míře venku a při pohybové aktivitě,
- zábava kompenzující duševní napětí a přispívající k rozvoji osobnosti (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy odbor pro mládež, Volný čas pro děti a mládež, 2002, s. 6).

Pasivní trávení volného času a odpočinku - dominantní volnočasovou aktivitou je sledování televize. Podle výzkumů sleduje každý den televizi 76 % mládeže. Dalšími pasivními aktivitami jsou počítačové hry, sledování filmů, návštěvy restauračních zařízení, blouzení po ulici, nicnedělání.

Zajímavé klasifikace nabízí též Sak (Sak, 2000). Volnočasové aktivity rozlišuje dle jejich zaměření na *kulturně orientované* (například návštěva divadel a koncertů, četba knih či výtvarná činnost), *sportovně zaměřené* (aktivní a pasivní sport, domácí práce, počítačové hry), *extrovertní* (návštěva kaváren a restaurací, schůzky s partnerem, diskotéky), *manuální*

(chov zvířat, kutilství) a *introvertně-konzumní* (poslech hudby, nudění se, sledování televize). Jiným typem je dělení dle frekvence aktivit v závislosti na věku. Uvádí, že existují *aktivity s věkem rostoucí* (četba novin a časopisů, poslech rozhlasu, ruční práce), *aktivity s věkem klesající* (výtvarné aktivity, turistika, chov zvířat, hry, studium), *aktivity a věkem rostoucí do určitého věku a pak klesající* (návštěva kin, schůzky s partnerem, poslech hudby, diskotéky, nicnedělání) a *aktivity s věkem klesající do určitého věku a pak rostoucí* (četba knih, domácí práce).

„Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování“ (PÁVKOVÁ J. a kol., 2002, s. 15). Volný čas totiž může být pro tuto skupinu jak rizikem, tak i příležitostí.

Hofbauer (Hofbauer, 2004, s. 57) uvádí, že způsob trávení volného času se na mladém člověku může projevit jak pozitivně, tak negativně. Proto je důležité, aby se mladí lidé učili svůj volný čas využívat plnohodnotně a přenášeli si jej do svého budoucího života a na své potomky. Musíme si uvědomit, že právě prostřednictvím mládeže se naše společnost neustále vyvíjí a přetváří se její hodnotová orientace.

1.1.6 Volný čas a životní styl

Jedním z důležitých ukazatelů životního stylu je způsob jakým člověk využívá svůj volný čas.

Životní styl je souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování, i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek.

Každý člověk má nastavený svůj systém hodnot, který je individuální a utváří se vlivem životních podmínek a aktivitou jedince. Jsou lidé, pro které je největší hodnotou práce a kteří plnění povinností chápou jako své životní poslání, volný čas se pro ně stal něčím nesprávným a nepatřičným. Jsou to lidé, kteří jsou na vysokých pracovních pozicích a berou na svá bedra velice složité a časově náročné projekty a úkoly. Může se například stát, že takové hodnoty bude mít nastavené matka od rodiny. Takové matky mají přehnaný smysl pro povinnost, často zápasí s časem, většinou je jejich způsob jednání zdrojem konfliktů v rodině, ony pak selhávají a cítí se nespokojeny a nepochopeny. Volný čas

vlastně nikdy nepoznaly, je pro ně nedosažitelný. Opačným případem těchto lidí, jsou lidé, pro které je práce a povinnosti s ní spojené nutným zlem. Jejich hlavní životní náplní jsou koníčky a zájmy. U některých se může stát, že se koníček stane i povoláním.

Každý člověk by měl mít své povinnosti a volný čas v rovnováze, obojí je pro život stejně důležité. Také můžeme potkat lidi, které zajímá více nákup drahého zboží, než jeho následné využití ve volném čase. Nakupují, aby vypadali v očích ostatních lépe. Příkladem těchto lidí jsou například lyžaři vybaveni nejnovějšími modely lyží i lyžařských bot, oblečených v nejmodernějším lyžařském oblečení, kteří ale vůbec nelyžují, pouze pózují na svahu a podobně.

Volný čas ovlivňuje také snaha a úsilí, které je člověk ochotný vynaložit na splnění svých plánů a tužeb. Například člověk toužící poznat cizí země usilovně pracuje, šetří, do určité míry omezuje své potřeby, studuje cizí jazyky, historii a geografii a po nějaké době realizuje své plány. Jinému stačí číst knihy o cizích zemích, dívat se na fotografie a dokumentární filmy.

Každý člověk dává ve svém volném čase přednost buď samotě či menšímu kolektivu anebo rušnějšímu společenskému životu. Existují osamělí turisté, i účastníci hromadných organizovaných dálkových pochodů.

Základní návyky a postoje si všichni přinášíme ze své původní rodiny a proto například i při výběru partnera posuzujeme i jeho vztah k volnému času. V partnerských vztazích je důležitá vzájemná tolerance, zakazovat partnerovi jeho zájmové činnosti je chybné a poškozuje to kvalitu vztahu. Kvalitní osobní záliby člověka jsou velkou celoživotní oporou. Existují období, ve kterých se to projevuje zvláště výrazně, např. mateřská dovolená, odchod dospělých dětí z rodiny, odchod do důchodu, ztráta zaměstnání, ztráta životního partnera, nemoc apod. Například manželé středního věku, jejichž děti se osamostatnily a opustily domov, jsou často bezradní a nedokážou zaplnit vzniklý prostor. V tomto období mohou vznikat manželské konflikty (syndrom prázdného hnízda). Pokud si takoví partneři zachovali svoje zájmy z mládí, mohou je nyní intenzivněji rozvíjet. Není nutné, aby zájmy byly společné, ale aby byly pochopené a tolerované.

Osobní zájmy a záliby dokážou někdy člověka zachránit v náročných životních situacích, neštěstích a ztrátách (Pávková, 2002, s. 28 – 31).

1.2 Vzdělávání a výchova pro volný čas

1.2.1 Definice vzdělávání a výchovy pro volný čas

Základním účelem vzdělávání a výchovy pro volný čas je rozvinout hodnoty a postoje vychovávaných a vybavit je znalostmi a dovednostmi, které jim dají pocit větší jistoty, radosti a uspokojení v životě. Volnočasová výchova umožňuje lidem, aby realizovali své možnosti prožívání volného času plně.

Volnočasová výchova musí odpovídat místním podmínkám a potřebám jednotlivých zemí a oblastí a brát ohled na sociální, kulturní a ekonomická specifika. Je to celoživotní proces zahrnující rozvoj postojů, hodnot, dovedností, znalostí a zdrojů vztahujících se k volnému času. Volnočasová výchova je již dlouho považována za součást vzdělání a pedagogiky a představuje významnou složku socializace.

Důležitým aspektem ve volném čase je hra. Je to činnost většinou spontánní a dobrovolná, která byla dříve spojována pouze s dětmi a mládeží a ve výchově dospělých byla opomíjena. Při herních činnostech rozvíjíme své schopnosti, uspokojujeme své zájmy, získáváme řadu vědomostí, dovedností a návyků. Ve výchově a vzdělání člověka je hra nezastupitelná. Pedagog musí mít kromě základních teoretických znalostí o hře i zkušenosti z přípravy a organizování her. Herní činnosti je třeba promyšlet a pohotově reagovat na vzniklé situace ve hře. Pro skupinu lidí je vhodné si přípravu na hru vypracovat písemně, nesmíme zapomenout na dostatečnou pestrost činností a střídání různých typů her. Hry se musí předkládat přitažlivě, atraktivně a s dostatečnou motivací.

Hry jsou rozděleny na pohybové a zaměřené na intelektové dovednosti, dále máme hry psychologické a hry kombinované. Každá skupina je tvořena několika podskupinami a jejich členění můžeme najít například v encyklopediích her M. Zapletala.

Existuje několik oblastí volného času, kde se může pedagog uplatnit. Jsou to například internátní domy, kde se jedná o práci vychovatele se skupinou, dále školní družiny, kde se uplatňuje profese sociálního nebo pedagogického asistenta a centra volného času, kam spadají všechny Domy dětí a mládeže. Práce pedagoga je čím dál složitější, nároky na kvalitu lidských vlastností a kvalitu vzdělání neustále stoupají. Proto je pedagogická praxe velmi důležitá. Nezbytná je orientace v různých oblastech kultury, umění, sportovních aktivit atd. Pedagogický pracovník by měl sledovat současné dění, vědět, jak mladí lidé žijí a dokázat nabídnout lepší varianty, jak prožít volný čas lépe a hodnotněji.

Pedagogické ovlivňování volného času, zejména výchova dětí a mládeže v době mimo vyučování, je významnou oblastí výchovného působení. Poskytuje příležitost vést jedince k racionálnímu využití volného času, formovat hodnotné zájmy, uspokojovat a kultivovat významné lidské potřeby, rozvíjet specifické schopnosti a upevňovat žádoucí morální vlastnosti. Obsah i způsob využívání volného času mají značný význam z hlediska duševní hygieny. Způsob odpočinku, rekreace a zábavy se odráží ve studijních a pracovních výkonech člověka. Hodnotné a trvalé celoživotní zájmy mohou kladně ovlivňovat i partnerské vztahy a výchovu dětí v rodině. Dalším důležitým úkolem výchovy mimo vyučování je rozvíjení potřeby celoživotního vzdělávání, zejména v souvislostech se zájmovou orientací člověka. Tato oblast výchovy tedy plní funkci výchovnou, vzdělávací, zdravotní i sociální.

Podle Pávkové (Pávková, 2002) výchova výrazně přispívá k prevenci společensky nevhodných a škodlivých forem chování, což je významné zejména v současné společenské situaci, kdy narůstá kriminalita mladistvých a snižuje se věk delikventů. Vhodné pedagogické ovlivňování volného času dětí a mládeže je jednou z účinných forem prevence tak závažných výchovných problémů, jako jsou projevy agresivity, záškoláctví, drogová závislost, gamblerství, závislost na virtuální droze, problémy v oblasti sexu.

1.2.2 Základní principy výchovy mimo vyučování

Kromě obecných principů výchovy a zásad pedagogiky je možné stanovit také specifické vlastnosti výchovy ve volném čase, které bývají označovány jako principy výchovy mimo vyučování. Patří k nim princip pedagogického ovlivňování volného času, jednoty a specifčnosti vyučování a výchovy ve volném čase, princip seberealizace, pestrosti a přitažlivosti, zajímavosti a zájmovosti, odpočinkového a rekreačního zaměření, citlivosti a citovosti, orientace na sociální kontakt, kvality a evaluace a dobrovolnosti. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 78)

1. *Princip demokratičnosti* – Tento princip zaručuje stejná práva v oblasti výchovy a vzdělávání všem občanům i skupinám znevýhodněných osob. Pro všechny platí stejné materiální, právní a organizační záruky.
1. *Princip vědeckosti* – Opírá se o vědecky podložené informace a předpokládá celoživotní vzdělávání pedagogických pracovníků.

2. *Princip humanity* – Směřuje k podpoře dobrých mezilidských vztahů i celoživotního vzdělávání v procesu rozvoje a kultivace osobnosti.
3. *Spojení teorie s praxí* – Vědomosti získané v oblasti zájmového vzdělávání je možné využít v praxi. To znamená, že utvářením vědomostí a nácvikem dovedností se jedinec učí zvládat situace, které ho mohou potkat v reálném životě. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 78 – 81)

1.2.3 Cíle výchovy ve volném čase

„Výchova si klade za cíl nejen vybavovat děti kompetencemi (vědomostmi, dovednostmi, schopnostmi a postoji), ale také jak odolávat nástrahám, které jim současná společnost připravuje.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010, s. 39)

Důležité je naučit děti, jak správně s volným časem naložit. Musí pochopit, že volný čas je důležitou složkou v životě. K tomuto cíli slouží seznamování se s širokou škálou volnočasových aktivit, objevování vlastních dispozic a jejich rozvíjení, sestavování racionálního režimu dne a podobně.

Cíl je také možný realizovat z hlediska konkrétního zřízení, podle působení na určitou složku osobnosti (tělesnou, psychickou, sociální), podle složek výchovy, nebo na základě dané struktury činností v zařízení (např. ve školní družině jsou činnosti odpočinkové, kterými se rozumí ne jen klidové činnosti, ale také pohybové hry a další rekreační aktivity, zájmové, příprava na vyučování a podobně). Dle funkce zařazení je možné určit dílčí cíle:

Příklady výchovných cílů vyplývajících z jednotlivých funkcí (výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální, preventivní) podle Pávkové (Pávková, 2014, s. 14):

1. *Výchovně-vzdělávací funkce* – Má za úkol záměrně a cílevědomě ovlivňovat osobnost vychovávaného jedince. Rozvíjí jeho schopnosti, dovednosti, učí ho získávat nové návyky a vědomosti. Podmínky úspěšného plnění výchovně-vzdělávací funkce, jsou správně zvolené pedagogické prostředky, které respektují zvláštnosti výchovy ve volném čase. Výchova ve volném čase nám dává prostor pro uspokojování potřeb jako je například potřeba seberealizace, potřeba sociálních

vztahů a podobně. Utváříme si také vztah k celoživotnímu vzdělávání jako přirozené součásti našeho života.

2. *Zdravotní funkce* – Je důležitá pro podporu zdravého tělesného, duševního i sociálního vývoje vychovávaných jedinců. K tomu má pedagog mnoho možností:
 - usměrňování režimu dne dětí podle věku, individuálních potřeb, typu zařízení,
 - vedení k pohybovým aktivitám, především u dětí školního věku, které mají vzhledem k povinné školní docházce pohybu nedostatek,
 - vedení k relaxaci,
 - učit zdravému stravování, pravidelnému pitnému režimu,
 - pěstování hygienických návyků v péči o tělo, své věci, ale také o prostředí, ve kterém výchovný proces probíhá,
 - utváření pohodového klimatu, upevňování dobrých vztahů mezi účastníky.

3. *Sociální funkce* – Sociální funkce výchovy ve volném čase je chápána různě. Nejčastěji však jako hlídání dětí v čase mimo vyučování, který netráví s rodiči. Jedná se o zajištění bezpečnosti a dohledu nad dětmi. Sociální funkce ale také umožňuje možnost navázání zajímavých sociálních vztahů, nových přátelství, poznat nové lidi, kteří mají podobné zájmy. Učí se pracovat ve skupině, komunikovat, tvořit si sociální role, naučí se řešit problémy, a to vše je nenásilnou formou.

4. *Preventivní funkce* – Preventivní funkce spočívá především v předcházení negativním jevům, jako je násilí, lhaní, šikana, krádeže, záškoláctví, útěky z domova, experimentování s drogami a alkoholem, netolerance, rasismus, problémy v oblasti sexuality a podobně. U dětí, které umí svůj volný čas vhodně využívat a mají dostatek aktivit, kterým se věnuje, se většinou takové problémy nevyskytují, nepodléhají špatným vzorům a neobjeví se u nich žádné ze zmíněných patologických jevů. Ale jsou i děti, které neumí svůj volný čas využívat efektivně a tam už se může stát, že se dítě stane například součástí špatné party. Abychom

tomuto předešli, musíme využít preventivní funkci výchovy volného času, kterou můžeme rozdělit do tří stupňů:

- primární prevence – je celkově efektivní, relativně levná a účinná. Předchází vzniku problému,
- sekundární prevence – spočívá ve včasném vyhledání a řešení problému, který už nastal,
- terciální prevence – už pouze zmírňuje dopady na osobu.

Třídění cílů výchovy ve volném čase podle některých kritérií je často obtížné, neboť se jednotlivé oblasti navzájem doplňují a prolínají, nelze je tedy striktně oddělit.

1.2.4 Obsah výchovy ve volném čase

„Obsah výchovně vzdělávací činnosti ve školách a školských zařízeních je závazně stanoven školními vzdělávacími programy. Pedagog pracující s dětmi ve volném čase ve školském zařízení má stanoven školní vzdělávací program na základě cílů a podmínek, ve kterých výchovný proces probíhá. Bere v úvahu reálná přání a potřeby dětí, rozvíjí a ovlivňuje jejich zájmy, může aktuálně reagovat na přání dětí i měnící se vnější podmínky, dodržování psychohygienických požadavků a bezpečnost dětí. Vychází ze stanovených výchovných cílů, bere ohled i na očekávání rodičů a zřizovatele. Výchova ve volném čase se uskutečňuje v průběhu.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010, s. 42)

Zájmové činnosti bývají z důvodů organizačních a pracovních náplní pedagogů (např. ve střediscích volného času dětí a mládeže) děleny do zájmových oblastí (rukodělné, nebo také pracovní technické, přírodovědné, společenskovední a podobně), avšak přesnou dělící hranici mezi nimi nelze vést. Některé zájmové činnosti nelze jednoznačně zařadit. Každá z oblastí má priority v rozvíjení některé ze složek osobnosti.

- *Rukodělné činnosti* rozvíjejí zejména manuální dovednosti (jemnou motoriku), napomáhají osvojit různé pracovní postupy (práce s různým materiálem – papír, dřevo, plast, kov a podobně). Patří sem různé konstrukční práce, montáž a demontáž, hry se stavebnicemi, šití, vyšívání, vaření.

- *Přírodovědná zájmová činnost* seznamuje se základy přírodních věd, umožňuje pěstování citu k přírodnímu prostředí a položení základů k jeho ochraně. Do přírodovědné zájmové činnosti řadíme činnosti typu rybaři, práce pěstitelské, chovatelské, ochránci přírody a podobně.
- *Esteticko-výchovné činnosti* formují vztah dětí k estetickým hodnotám, rozvíjejí kreativitu, podporují emocionální složku osobnosti. V této oblasti se můžeme setkat s výtvarnými činnostmi, kroužky taneční, hudební, literární, s dramatickou výchovou a podobně.
- *Tělovýchova a sport* přispívá k rozvoji fyzické zdatnosti, má také důležitou roli při sebepoznávání, při výchově k toleranci a smyslu pro fair play, při pěstování psychické odolnosti vůči stresu – především v aktivních projevech. Mezi tělovýchovné a sportovní aktivity zahrnujeme například základní tělesnou výchovu, sportovní hry, lehkou atletiku, různé druhy turistiky a různé druhy sportů.
- *Společenskovední zájmová činnost* rozšiřuje poznatky o společnosti, její historii i tradici, jazykové znalosti. Sem patří například zájmové jazykové vzdělávání, historie, filozofie, místopis, folklór, sběratelství a podobně.
- *Informatika* vybavuje děti počítačovými dovednostmi, rozvíjí logické uvažování při programování a podobně. U této činnosti však hrozí více než jinde návyk na takzvanou virtuální drogu.

Při všech činnostech musí vychovatelé rozvíjet i další prvky, které by se měly prolínat celým pedagogickým působením. A to výchovu sociálních dovedností, kam řadíme komunikaci slovní i mimoslovní, společenské chování a podobně, posilování prvků participace (podílu, účasti) na dění sociální skupiny, ovlivňování činnosti, přinášení podnětů k obohacení činnosti, ale také přijímání podílu zodpovědnosti za skupinu a výsledky její činnosti. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010, s. 43 - 44)

1.3 Osobnostní a sociální výchova

1.3.1 Definice osobnostní a sociální výchovy

„Osobnostní a sociální výchova je praktická disciplína zabývající rozvojem klíčových životních – konkrétněji řečeno: „osobnostních a sociálních“ - dovedností pro každý den. Či jinak řečeno: disciplína zabývající se rozvojem životních kompetencí v oblasti osobního života se sebou samou/samým a života v mezilidských vztazích.“
(Valenta, 2005, s. 13)

Jde zejména o kompetence, resp. dovednosti

- osobnostní,
- sociální,
- morální.

Nejlépe můžeme ukázat cílové oblasti osobnostní a sociální výchovy na tomto stručném výčtu jejích základních témat:

1. Oblast osobnostních kompetencí

- sebepoznání a tvorba vyrovnaného sebepojetí,
- zdokonalení základních kognitivních funkcí,
- seberegulace a organizace vlastního života,
- psychohygienu,
- kreativita v každodenním životě.

2. Oblast sociálních kompetencí

- poznávání lidí,
- tvorba mezilidských vztahů,
- komunikace,
- spolupráce a soutěžení,

3. Oblast morálních kompetencí, hodnot a morálky

- hodnoty, postoje, mravní vlastnosti člověka; prosociálnost; etika všedního dne,
- řešení problémů, rozhodovací dovednosti v situacích se sociálně etickým potenciálem.

4. Doplnková oblast (Oblast osobnostně sociálních kompetencí aplikovaných na určité role a situace)

- já a jiní lidé v mých životních situacích,
- já a mé sociální role.

Hlavním cílem OSV „*je pomáhat každému žákovi hledat vlastní cestu k životní spokojenosti založené na dobrých vztazích k sobě samému i k dalším lidem a světu*“ (Valenta, 2005, s. 14) A to zejména tím, že pomáháme každému žákovi utvářet praktické životní dovednosti.

1.3.2 Základní principy OSV

Osobnostní a sociální výchova je založena na principu činnostního učení. Tento princip je v souladu s RVP, jelikož ve vzdělávacím obsahu RVP je učivo chápáno jako prostředek k osvojení činnostně zaměřených očekávaných výstupů. Tyto výstupy se postupně propojují a vytvářejí předpoklady k účinnému a komplexnímu využívání získaných schopností a dovedností na úrovni klíčových kompetencí. (RVP, 2007, s. 14)

Dalším principem, na němž je OSV založena, je princip partnerské neboli symetrické komunikace. Člověk neustále komunikuje, vysílá nějaká sdělení a současně i přijímá. Hovoříme-li o symetrické a asymetrické komunikaci, jde o vyváženost neboli asymetrii podílu účastníků na průběhu komunikace. Asymetrická komunikace signalizuje rozdíly v sociálním postavení (nadřazený versus podřazený, starší versus mladší, muž versus žena, učitel versus žák). Jedná se o komunikaci, kdy hovoří jeden člověk k druhému. V symetrické komunikaci hovoří oba dva navzájem.

Třetím principem, který je pro OSV klíčový, je princip učení pro život. Jak uvádí Valenta, OSV je praktická disciplína, která se zabývá rozvojem osobnostních a sociálních dovedností pro každý den. Jedinec může být vybaven mnoha informacemi, ale pokud není schopen je použít, nejsou mu vědomosti pro jeho vlastní zdraví, respektive život mnoho platné. (Valenta, 2005, s. 44-49)

1.3.3 Tematické okruhy Osobnostní a sociální výchovy

Hlavními tématy Osobnostní a sociální výchovy jsou praktické jevy, které všichni známe, jsou součástí nás samých a našich životů. Zabývá se vlastně oblastmi lidských dovedností, vlastností, schopností, rysů, postojů, modelů lidského chování a podobně.

Tematické okruhy Osobnostní a sociální výchovy jsou členěny do tří částí, které jsou zaměřeny na osobnostní, sociální a mravní rozvoj. Pro jejich realizaci je užitečné zařazovat do výuky ta témata, která reflektují aktuální potřeby žáků, popřípadě vycházejí ze vzájemné domluvy s nimi. Všechna uvedená témata se uskutečňují prakticky, tj. prostřednictvím vhodných her, cvičení, modelových situací a příslušných diskusí.

Vzhledem k tomu, že se jedná o živá setkání dotýkající se osobní existence, je třeba počítat s tím, že na různé věci budou mít žáci různé názory, že se může objevit odmítání témat či technik, ostych, případně že některé hry tzv. nevyjdou. Právě tyto okamžiky však bývají v Osobnostní a sociální výchově velmi užitečné, neboť nabízejí příležitost k přemýšlení o tom, co se děje.

Téma Osobnostní a sociální výchova reflektuje osobnost žáka, jeho individuální potřeby i zvláštnosti, je praktické a má každodenní využití v běžném životě. Jeho smyslem je pomáhat každému žákovi utvářet praktické životní dovednosti.

Specifikou Osobnostní a sociální výchovy je, že se učivem stává sám žák, stává se jím konkrétní žakovská skupina a stávají se jím běžné situace každodenního života. Jejím smyslem je pomáhat každému žákovi hledat vlastní cestu k životní spokojenosti založené na dobrých vztazích k sobě samému i k dalším lidem a světu.

Propojení se vzdělávací oblastí Člověk a zdraví je vhodné v tématech reflektujících fyzickou stránku člověka, sociální vztahy, komunikaci a rozhodování v běžných i

vypjatých situacích. Osobnostní a sociální výchova tak může napomoci k získání dovedností vztahujících se k zdravému duševnímu a sociálnímu životu.

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka

1. V oblasti vědomostí, dovedností a schopností průřezové téma:

- vede k porozumění sobě samému a druhým,
- napomáhá k zvládnutí vlastního chování,
- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni,
- rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace,
- utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci,
- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení různých situací (např. konfliktů),
- podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny.

2. V oblasti postojů a hodnot průřezové téma:

- pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým,
- vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci,
- vede k akceptaci různých typů lidí, názorů, přístupů k řešení problémů,
- přispívá k uvědomování mravních rozměrů různých způsobů lidského chování,
- napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a rizikového chování (Valenta, 2005, s. 14 - 16)

Osobnostní a sociální výchova je stejně jako ostatní průřezová témata vymezena tematickými okruhy. Podle tzv. „akademického“ konceptu OSV, tedy původní verze, která byla později přepracována pro rámcové vzdělávací programy, lze strukturovat témata dvěma způsoby – *podle typu kompetence a podle typu situace, události a role.*

1. *Podle typu kompetence* se témata dělí stejně, jako je tomu v RVP, tedy na oblast osobnostních, sociálních a morálních kompetencí.

2. *Podle situace, události a role* se dělí témata takto:

- Jednání v různých (mých) životních situacích, při různých událostech apod. – např. setkání s růzností lidí, rozchod s partnerem, setkání se smrtí,...
- Jednání v různých (mých) sociálních rolích – ať už to jsou stávající role (žák, dítě, kamarád,...) nebo role budoucí (rodič, zaměstnanec,...). (Valenta, 2005, s. 16)

K tematickým okruhům lze podle „akademické“ koncepce také přistupovat dvojitým možným způsobem:

1. Rozvíjet dovednosti jako takové, s využitím různých situací, událostí a rolí jako kontextů – cílem zde je dovednost/kompetence, výsledkem je osvojená dovednost/kompetence.

2. Rozvíjet dovednosti pro zvládnutí určitých situací, událostí a rolí a na tomto pozadí rozvíjet základní dovednosti – cílem je dovednost/kompetence pro jednání v určité situaci a výsledkem je osvojení této dovednosti pro danou situaci nebo roli. (Valenta, 2005, s. 16)

Jak již bylo zmíněno, původní koncept byl upraven pro rámcové vzdělávací programy a témata OSV jsou zde strukturována podle typu kompetencí. Základní školy a víceletá gymnázia mají dle RVP ZŠ předepsáno, aby byli jejich žáci v průběhu školní docházky seznámeni s tematickými okruhy osobnostní a sociální výchovy. U žáků má dojít k praktickému procvičení a rozvinutí životních dovedností patřících do těchto jedenácti tematických okruhů:

1. *Osobnostní rozvoj*

- rozvoj schopnosti poznávání,
- sebepoznání a sebepojetí,
- seberegulace a sebeorganizace,

- psychohygienu,
- kreativitu.

2. Sociální rozvoj

- poznávání lidí,
- mezilidské vztahy,
- komunikace,
- kooperace a kompetice.

3. Morální rozvoj

- řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- hodnoty, postoje, praktická etika (Srb, 2007, s. 6)

Tematické okruhy se dělí do tří částí – *osobnostní, sociální a morální rozvoj*. Realizovány by měly být tak, aby odrážely aktuální potřeby žáků. Měly by se uskutečňovat prakticky, prostřednictvím vhodných her, cvičení, modelových situací a diskusí. Jelikož se při výuce jedná o živá setkání dotýkající se osobní existence, je třeba počítat s tím, že na různé věci budou mít žáci různé názory. Může se objevit odmítání témat i technik, ostych. Některé činnosti nemusí „vyjít“. Právě takovéto okamžiky však bývají v OSV jedny z nejužitečnějších a nabízejí příležitost k přemýšlení o tom, co se děje. (RVP, 2007, s. 102)

1.3.4 Osobnostní rozvoj

Osobnostní rozvoj je jakýsi individuální program rozvoje životních dovedností vychází z aktuální životní situace člověka, jeho silných a slabých stránek a jeho potřeb. Zaměřuje se zejména na rozvoj schopností poznávání, sebepoznání a sebepojetí, seberegulaci a sebeorganizaci, psychohygienu a kreativitu.

1. *Rozvoj schopností poznávání* – se zaměřuje především na zdokonalení kognitivních funkcí, které překrývají řadu poznávacích procesů. Tyto funkce jsou klíčové pro prožívání, chování, nebo jakýkoliv rozvoj. V systémech osobnostně sociální výchovy u nás jde běžně o zdokonalování nebo cvičení:

- *Smyslového vnímání* – U tohoto cvičení jde především o rozvoj pěti vnějších smyslů, ale také o rozvoj vnímání sebe samého, našich stavů, nálad, pohybů a podobně. Jejich dobré rozvinutí, nám pomůže být vnímavějšími vůči realitě, naučí nás být přesnější v odhadech okolností a následně i v reakcích na to, co se děje.
- *Pozornosti a soustředění* – Pozornost chápeme jako zaměřenost a soustředěnost duševní činnosti na určitý objekt nebo děj. Soustředění neboli koncentrace je potom vlastně základním rysem takového zaměření. V tomto cvičení se učíme zmapovat naše osobní předpoklady pro koncentraci pozornosti a snažíme se rozvíjet dovednost být zaměřeně pozorným. „*Soustředěná pozornost věnovaná druhému člověku v sociálních vztazích může být velmi důležitá pro nás oba.*“ (Valenta, 2005, s. 17).
- *Dovedností zapamatování* – Je to schopnost centrální nervové soustavy uchovávat a používat informace o předchozích zkušenostech. Jde o proces vštěpování (kódování), uchovávání (retence) a vybavování (reprodukce) zkušenosti. Je základním předpokladem pro osvojování si čehokoli, a tedy i pro naši existenci. Toto cvičení nás učí hledat různé strategie, které nám budou vyhovovat, pro zapamatování i vybavování informací.
- *Dovedností řešení problémů* – Problém je určitý stav věcí, z nějž vyplývá otázka, na kterou většinou nemáme odpověď. Při tomto cvičení se naučíme rozvíjet určité poznávací a řešící aktivity. Naučíme se definovat problém, hledat různá řešení, která testujeme, abychom poté mohli provést výběr, a na závěr řešení aplikujeme. V Osobnostní a sociální výchově se dává přednost řešení problémů v mezilidských vztazích, v životních situacích a podobně.
- *Dovedností pro učení a studium* – Při tomto cvičení jde především o ztotožnění se s vlastním učebním stylem, nalezení vhodných studijních postupů. Jde tedy o to naučit se efektivně se učit a zdokonalovat své vlastní učení.

2. *Sebepoznání a sebepojetí* – pro život se sebou samým, ale i pro život ve společnosti jiných lidí, je nesmírně důležité, když má jedinec realistický pohled sám na sebe. Nemá o sobě přehnané mínění, ale naopak se ani nepodceňuje. To se potom většinou projevuje pozitivně v mezilidských vztazích. Když je člověk silný a ví, kam patří, má větší šanci čelit potřebám unikat do světa sekt, čelit upadání do závislosti a podobně. Práce se sebepojetím má tedy i preventivní funkci. Sebepoznávání jako proces pak může tomuto významně pomoci. Zabýváme se zde především těmito tématy:

- *Já jako zdroj informací* – Dochází k uvědomění si, co se mohu o sobě dozvědět skrze sebe samého, k uvědomění si, že člověk má tendenci zkreslovat svůj vlastní obraz ve své hlavě. Naučíme se pracovat s pozitivním obrazem sebe samého
- *Druzí jako zdroj informací* – Dozvíme se do jaké míry a čím nás druzí ovlivňují. Seznámíme se uměním vybírat z reakcí druhých důležité informace.
- *Moje tělo, moje psychika (temperament, postoje, hodnoty)* – Poznávání vlastního vnímání, myšlení, citů, temperamentu, charakteru, postojů a hodnot, chování, komunikace, otevřenosti a uzavřenosti, inteligenci a podobně.
- *Co o sobě vím a co ne* – Sem patří sběr reálných informací o sobě. Zjistíme, co o sobě víme my sami a co naopak vidí druzí a my to nevidíme.
- *Jak se promítá mé já v mém chování* – Jde o to, ak se mé vnitřní já odráží na tom, co je vidět a slyšet.
- *Můj vztah ke mně samému* – Jedná se o zlepšování vztahu k sobě samému, získávání sebedůvěry.
- *Moje učení* – Poznáme jak se správně učit, ale také se naučíme uvažovat o své budoucnosti, o další životní dráze, profesi a podobně.
- *Moje vztahy k druhým lidem* – Cílem je najít způsoby, jak já sám mohu vylepšovat mezilidské vztahy.

- *Zdravé a vyrovnané sebepojetí* – Součástí já může být sebeobraz, co sobě vím, jak si uvědomuji sebe sama, umím ocenit vlastní kvality a podobně. Nebo je možné sledovat já reálné, jak se vidím, jak mě vidí jiní, jaká bych chtěla být a podobně.

3. *Seberegulace a sebeorganizace* – tady můžeme rozlišit dvě hlavní téma:

- *Kontrola regulace* vlastního chování v situacích tady a teď. Sem můžeme zařadit cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání a prožívání.
- *Plánování a organizace* vlastního života a dodržování těchto plánů a organizace. Tady se setkáváme s organizací vlastního času, plánování učení a studia, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení.

4. *Psychohygienu* – Naučíme se jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Psychohygienu poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat. Toto téma lze rozdělit do dvou větších skupin

- *Prevence zátěží, problémů, stresů a podobně a jejich případných následků*
- *Jednání v již nastalé situaci zátěže, stresu a podobně.* (Valenta, 2005, s. 17-27).

5. *Kreativita* neboli tvořivost – Je to proces, kterým jedinec vyjadřuje svou základní podstatu prostřednictvím určité formy, jenž v něm vyvolává pocit uspokojení. Proces posléze vyústí v produkt, který o této osobě, tedy o svém původci, něco ostatním sděluje ostatním. Tvořivost tak trochu vybočuje z mezí „normálního chování“, neboť není racionální. Za svůj původ nevděčí vědomému myšlení, nýbrž hlubokému citění. Kreativita může být expresivní (např. kresba), produktivní (materiální produkty), invenční (vynález, zlepšovací návrh), inovační (nalezení nového řešení problému) a emergentní (dané prvky vstupují do nových souvislostí a vytvářejí tak vyšší formu).

1.3.5 Sociální rozvoj

Oblast sociálního rozvoje zahrnuje téma poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikaci a tematický okruh kooperace a kompetice.

1. *Poznávání lidí* – Vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech; chyby při poznávání lidí (RVP, 2007).
2. *Mezilidské vztahy* – Péče o dobré vztahy; chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc; lidská práva jako regulativ vztahů; vztahy a naše skupina/třída (práce s přirozenou dynamikou dané třídy jako sociální skupiny), (RVP, 2007).
3. *Komunikace* – Řeč těla, řeč zvuků a slov, řeč předmětů a prostředí vytvářeného člověkem, řeč lidských skutků; cvičení pozorování a aktivního naslouchání; dovednosti pro sdělování verbální i neverbální (technika řeči, výraz řeči, cvičení v neverbálním sdělování); specifické komunikační dovednosti (monologické formy – vstup do tématu „rétorika“); dialog (vedení dialogu, jeho pravidla a řízení, typy dialogů); komunikace v různých situacích (informování, odmítání, omluva, pozdrav, prosba, přesvědčování, řešení konfliktů, vyjednávání, vysvětlování, žádost apod.); efektivní strategie: asertivní komunikace, dovednosti komunikační obrany proti agresii a manipulaci, otevřená a pozitivní komunikace; pravda, lež a předstírání v komunikaci (Valenta, 2005, s. 30).
4. *Kooperace a kompetice* – Rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení apod.); rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny); rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnutí situací soutěže (Srb, 2007).

1.3.6 Morální rozvoj

Zde se opět setkáváme s problémem a postupem řešení, ale problém se týká morálních témat. Většinou se řeší vztahové problémy, problémy v životních situacích, všedních událostech. Morální rozvoj nás naučí nahlížet na problém pozitivně, učí nás ho rozpoznat a následně naplánovat řešení. Seznámí nás s podmínkami a kritérii pro rozhodování – v rozhodovacích situacích již nebudeme sami, nýbrž se budeme muset domluvit i s jinými lidmi. Naučí nás řešit a rozhodovat problémy z hlediska různých sociálních rolí.

Nutno poznamenat, že téma hodnot a morálky je se prolíná se všemi tématy Osobnostní a sociální výchovy. „*Neboť mravní rozměr nacházíme v mnoha zcela běžných životních situacích, v porušování pravidel komunikace, slušnosti, v nespolehlivosti, manipulativním chování – hodnotové žebříčky stojí za našimi preferencemi ve vztahu k lidem, věcem atd. atd.*“ (Valenta, 2005, s. 39)

2 Praktická část

2.1 Volnočasové organizace a jejich působení na osobnostní a sociální vývoj dětí a mládeže

V praktické části se budu nejprve věnovat srovnáváním volnočasových organizací, které pracují s dětmi. Nejvíce se zaměřím na nabídku volnočasových aktivit a následně srovnám, do jaké míry působí na osobnostní a sociální rozvoj dětí a mládeže. V druhé části připravím a v praxi experimentálně použiji a vyhodnotím projekt, který v sobě obsahuje klíčové prvky osobnostně sociálního rozvoje pro děti a mládež ve věku 10 až 18 let.

„Střediska volného času mají nezastupitelnou úlohu zvláště při objevování a rozvoji zájmů a nadání, v celoroční činnosti včetně školních prázdnin, v možnosti působit mezi různými sociálními a zájmovými skupinami mladé generace, ...“ (Hofbauer, 2004, s. 82)

2.1.1 DDM Praha 10, Dům UM

Střediska Domu dětí a mládeže Praha 10 – Domu UM jsou určena pro zajištění podílu na organizaci volného času dětí a mládeže. Naším posláním je rozvoj zájmového vzdělávání, pomoc při účelném trávení volného času. DDM realizuje v rámci ŠVP systém zájmového vzdělávání, tak aby zabezpečil činnost ve všech oblastech, které umožňuje vyhláška o zájmovém vzdělávání.

V současnosti máme 4 pracoviště:

- Strašnice
- Hostivař
- Uhříněves
- Táborová základna Tři Studně

V příštím roce máme v plánu otevřít dvě nové pracoviště v Kolovratech a v Petrovicích.

Veškerou činnost v Domu UM zabezpečují naši profesionální pedagogičtí pracovníci, externí odborníci a dobrovolní spolupracovníci.

Nabídka volnočasových aktivit

DDM organizuje pravidelné zájmové útvary pro stálou skupinu účastníků (tzv. kroužky), podílí se na organizaci soutěží a přehlídek dětí a žáků, a dále organizuje otevřené dlouhodobé i jednorázové aktivity, kurzy a jiné vzdělávací akce, tábory, spontánní aktivity, otevřené kluby, výukové programy pro školy navazující na průřezová témata školních vzdělávacích programů, adaptační programy v rámci prevence sociálně patologických jevů, obvodní předmětové a sportovní soutěže a řadu dalších činností.

Zájmové útvary máme děleny do několika oblastí, které umožňují přehlednější výběr kroužků a nabízí široké spektrum výběru. Možnosti účastníků na rozvoj jejich talentu je tedy obrovský.

1. Výtvarná činnost a keramika:

- Pastelka 1,2 – 3 až 6 let
- Výtvarka 1, 2, 3, 4, 5 – 6 až 15 let.
- Ateliér 1,2 – 10 až 25 let
- Keramika 1, 2, 3, 4, 5, 6 – 6 až 16 let.
- Keramický ateliér – 15 až 99 let

2. Tanec, hudba

- Taneční kroužky:
 - Duhová kulička 1,2 – 3 až 6 let
 - Krůček – 3 až 6 let
 - Moderní tanec 1,2 – 6 až 15 let
 - Jazz dance 1,2 – 6 až 15 let
 - Irské tance – 7 až 12 let
 - Irské tance – dospělí
 - Snatch rank 1, 2 – 7 až 26 let
 - Dafaya – 16 až 26 let
- Hudební kroužky:
 - Flétna 1, 2 – 5 až 14 let

- Kytara 1, 2, 3 – 7 až 25 let
- Hravý klavír – 7 až 25 let

3. Technika, ostatní

- Angličtina pro nejmenší – 3 až 7 let
- Anglická konverzace – 10 až 18 let
- Legendy – 10 až 18 let
- Dáma – 7 až 18 let
- Moderní yoyování – 8 až 18 let
- Filmová animace – 8 až 14 let
- Historický šerm – 12 až 26 let
- Modelář 1, 2 – 6 až 18 let

4. Sport a turistika

- Badminton hrou 1, 2 – 10 až 18 let
- Badminton – dospělí
- Basketbal 1, 2, 3, 4 – 7 až 12 let
- Basketbal Wizards – 10 až 13 let
- Futsal Wizards – 16 až 99 let
- Florbal Wizards – 7 až 15let
- Florbal přípravka – 7 až 12 let
- Hopík – 4 až 6 let
- Míčové hry1, 2 – 6 až 12 let
- Plavání – 5 až 15 let
- Skate akademie – 6 až 14 let
- Turistický kroužek Mocasín – 6 až 12 let

5. Divadlo, Larp

- Divadlo 1, 2 – 6 až 18 let

- Divadýlko 1, 2 – 3 až 6 let
- Nahod' – Dospělí

6. Předškoláci, rodiče s dětmi

- Centrum pro předškolní děti – 3 až 6 let
- Paletka – 2 až 99 let
- Pidiškolka – 2 až 4 roky

Náplň jednotlivých kroužků viz: www.dumum.cz

2.1.2. Seleziánské hnutí mládeže – klub Uhříněves – Kolovraty

Výchova dětí a mladých lidí je již od roku 1991 náplní Seleziánského hnutí. Při realizaci činnosti usilují o předávání hodnot, které vedou ke kvalitnímu a radostnému prožívání života. Snaží se děti vychovávat k rozvoji harmonické osobnosti. Jejich práce vychází z preventivního systému, který má tři základní prvky:

1. Laskavost (vlídnost a taktnost pedagoga)
2. Rozum (schopnost přemýšlet, uvažovat)
3. Náboženství (víra v to, že nás Někdo či Něco přesahuje)

Velmi účinně dokázal tuto výchovnou metodu uplatňovat pedagog a kněz sv. Jan BOSKO (1815–1888). Jeho život a dílo je pro Seleziánské hnutí stálou inspirací.

Snaží se podporovat iniciativu a zajišťují duchovní a organizační přípravu mladých lidí, kteří se angažují ve výchovné práci mezi dětmi a mládeží v křesťanském duchu. Podněcují a podporují iniciativu dětí a mládeže, zaměřenou na zvýšení jejich zdravotní, sociální, kulturní a duchovní úrovně, zvláště v oblasti zájmové činnosti ve volném čase (hudba, zpěv, divadlo, sport, turistika, cestování, technika, ruční práce, charitativní práce, politická kultura, jazykové vzdělání, náboženská výchova atd.) Svou pozornost zaměřují především na aktivní mladé lidi, kteří jsou nejvíce ohroženi ve svém materiálním a duchovním vývoji (z neúplných rodin, ohrožení jakoukoliv závislostí, nezaměstnaností apod.) za účelem prevence zločinnosti a patologických sociálních jevů. Organizují zájmové skupiny pro mezinárodní výměny mládeže, zvláště v evropských zemích, a spolupracují s

obdobnými skupinami a organizacemi v zahraničí za účelem vzájemného obohacení a sdílení zkušeností a podobně.

Nabídka volnočasových aktivit

Seleziánské hnutí se snaží nabídnout dětem kvalitní nabídku využití volného času, mladým lidem možnost rozvíjet se a zapojit se do výchovné práce s dětmi a rodinám podporu a zázemí. Jejich činnost zahrnuje práci v klubech Seleziánského hnutí po celé republice, podle místních podmínek nabízejí kroužky pro děti a mládež:

- Lezení na umělé stěně
- Sportovní hry
- Turistika
- Florbal
- Výtvarka
- Modelář
- Keramika
- Kapely
- Tanec hrou
- Metoda dobrého startu
- Deskové hry a hlavolamy

Také mají otevřené Centrum pro rodinu, které nabízí dopolední program pro rodiče s dětmi. A kroužky pro rodiče s dětmi:

- Pohybová příprava
- Klub Sovička
- Výtvarka
- Mami klub

- Francouzština pro rodiče

Klub také pořádá tábory, výpravy, turnaje, besídky i výjezdy do zahraničí, pořádá celostátních sportovních a kulturní akce, účastní se na Mezinárodních hrách seleziánské mládeže a pořádá různé preventivní přednášky a kurzy (uhrineves.shm.cz/).

2.1.3. Skauting – najít kamarády - zažít dobrodružství

Skauting – to jsou kamarádi, přátelé a společenství lidí, kteří sdílejí podobné hodnoty. Vyrůstat ve skautském oddíle znamená chopit se šance žít naplno. Být aktivní a najít vlastní místo ve světě. Skauting je příležitost rozvíjet nejen sebe, ale i své okolí. Skauti a skautky se snaží tvořit lepší svět tím, že berou vlastní život do svých rukou. Skautská výchova ctí především tyto hodnoty:

- hrát fěr
- spolupracovat s ostatními
- být ohleduplný k okolnímu prostředí
- mít vztah k přírodě

Skauting všestranně působí na rozvoj osobnosti dětí a mladých lidí – prostřednictvím her, zážitků, aktivit a dalších činností. Východiskem skautingu je přesvědčení, že svět může být skutečně lepší a že záleží na každém člověku, co pro to udělá. Skauting je projekt, jehož posláním je zlepšovat svět skrze jednotlivé lidi, kterým pomáhá vstoupit na cestu dobrovolného zájmu o vlastní rozvoj i rozvoj nejbližších lidí.

Posláním Junáka je podporovat rozvoj osobnosti dětí a mladých lidí, jejich duchovních, mravních, intelektuálních, sociálních a tělesných schopností, aby byli po celý život připraveni plnit povinnosti k sobě samým, bližním, vlasti, přírodě a celému lidskému společenství.

Skautský zákon:

- Skaut je pravdomluvný.
- Skaut je věrný a oddaný.

- Skaut je prospěšný a pomáhá jiným.
- Skaut je přítelem všech lidí dobré vůle a bratrem každého skauta.
- Skaut je zdvořilý.
- Skaut je ochráncem přírody a cenných výtvorů lidských.
- Skaut je poslušný rodičů, představených a vůdců.
- Skaut je veselý myslí.
- Skaut je hospodárný.
- Skaut je čistý v myšlenkách, slovech i skutcích.

Nabídka volnočasových aktivit

Skauting nabízí především aktivity v přírodě, táboření, stanování, učí děti novým věcem. Náplň skautských oddílů je především v ochraně přírody, v učení se různým dovednostem, ve hrách v přírodě a v učení dětí, jak v ní přežít a jak se stát samostatnými. Skauting je příležitost zažít spoustu zážitků a dobrodružství, naučit se spolupracovat a také pomáhat druhým (<http://www.skaut.cz/>).

2.1.4 Srovnání jednotlivých organizací

Když se podíváme, do jaké míry jednotlivé organizace působí na sociální a osobnostní rozvoj dětí a mládeže, může se nám zdát, že všechny organizace formují účastníky podobným způsobem. Musíme se však podívat hlouběji do jejich systému.

Předmětem komparace bude nabídka volnočasových aktivit a identifikování prvků působících na osobnostní a sociální rozvoj dětí a mládeže.

Skauting se zabývá především přírodou a soužití s ní. Snaží se vychovat jedince, který bude samostatný silný a bude umět přežít v divočině sám, ale i ve skupině. Učí děti, aby si ve skupině rozdaly role a plnily je. Silnější pomáhají slabším, starší se starají o mladší. Ukazuje dětem, jak správně spolupracovat, Naučí je spousty dovednostem od rozdělávání ohně, přes rozpoznání jedovatých hub a bobulí, až ke spolupráci. Skaut naučí děti řešit různé krizové situace, komunikovat a kooperovat. Pracuje s dětmi a mládeží ve

věku od 5 do 15 let. Starší účastníci bývají již odrostlí skauti, kteří dobrovolně pomáhají a organizují činnost pro mladší děti. Jejich nabídka volnočasových aktivit, je však jednostranná, jedná se pouze o přírodu a žití v ní.

Seleziánské hnutí se snaží hlavně o ukázání správné cesty pomocí víry. Pomáhá neúplným rodinám. Jejich nabídka volnočasových aktivit je pestřejší než u Skautingu, děti si mohou vybrat z více možností a rozvíjet svůj talent v oboru, který jim jde a baví je. Seleziánské hnutí pořádá výjezdní akce a tábory, kde se snaží děti vychovávat podobným způsobem jako Skauti, je tam však rozdíl, že se děti, které jedou na Tábor, neschází celoročně jako u Skautů. Tudíž hlavním cílem tábora je více než osobnostní rozvoj ten sociální. Chtějí děti seznámit, vytvořit z nich kolektiv, ve kterém se jim bude dobře pracovat a všichni se v něm budou cítit dobře. Až poté co zvládnou toto, mohou se pustit do jejich specifické výchovy, která tkví v předávání hodnot, které vedou ke kvalitnímu a radostnému prožívání života. Snaha děti vychovávat k rozvoji harmonické osobnosti.

Dům dětí a mládeže má kousek od obou, ale je specifický tím, že nabízí dětem širokou škálu možností, jak trávit volný čas. Každé dítě, které do Domu dětí a mládeže přijde, si vybere to, co ho baví a tomu se věnuje. Nevychovává je pomocí víry, ale motivací k tomu být lepší a učit se nové věci. Dům dětí a mládeže děti rozvíjí v mnoha směrech. Na táborech děti učí táborovým dovednostem, spolupráci a podobným věcem jako ve Skautingu. V otevřených klubech plní preventivní funkci, snaží se dětem ukázat, že se dá žít i bez počítačových her a posedávání někde na lavičkách a v parcích. Dům dětí a mládeže jim otevírá bránu k mnoha možnostem, mohou se stát florbalistou, který vyhrává turnaje, nebo tanečníkem, který se účastní soutěží. Když není pohybově nadaný, může se najít třeba „na prknech, co znamenají svět“, nebo ho bude bavit modelování a vybití své kreativity do kusu hlíny.

Pro mě je tento přístup nejbližší, do ničeho nejste tlačeni, nejste povinen sdílet myšlenky a názory jiných lidí. Jste svobodný ve výběru toho, co chcete a nechcete dělat. Líbí se mi i přístup ostatních organizací, ale asi jsem ovlivněná tím, že jsem od malička chodila na kroužky a jezdila na tábory pod hlavičkou Domu dětí a mládeže a ostatní organizace znám pouze z vyprávění a z knih. Ani návštěvy organizací, které jsem uskutečnila, vám toho moc neprozradí.

2.2 Příprava prožitkového kurzu

2.2.1 Charakteristika cíl kurzu

Myšlenku na kurz rozvíjení kreativity a všech našich smyslů už v hlavě nosím delší dobu. Vzhledem k tomu, že již desátým rokem jezdím na letní, podzimní a jarní tábory s dětmi a vymýšlím pro ně různé programy, napadlo mě, že takovýto kurz by mohl být příjemným zpestřením.

Tento kurz připravuji s velmi blízkým člověkem, s kterým vnímáme věci podobně, ale také natolik odlišně na to, abychom se mohli vzájemně obohacovat a doplňovat. Proto bych nerada připisovala autorství jen mé osobě. Touto blízkou osobou je Hanka Saturková, výborná tanečnice a malířka, člověk, který vnímá všemi smysly.

Druhou osobou jsem tedy já. Stejně jako Hanka tancuji a zabývám se malováním, jak obrazů, tak například interiérů. Miluju hudbu, ráda si ji poslechnu, nebo si zahraju něco na klavír či na kytaru. Ráda vítám do svého života nové vjemy a posouvám své hranice.

Naše společná práce nám přináší širokou škálu možností, nápadů a prožitků. Proto jsme se rozhodly vytvořit a realizovat tento kurz spolu. Výborná je i možnost vzájemného doplňování a maximální aktivizace účastníků přímo během kurzu.

Naším cílem není někoho něco naučit, ani si nechceme hrát na terapeutky, k čemuž ani nemáme patřičné zkušenosti. Chceme být jen jakýmsi průvodci na cestě nekonečných možností a vyprovokovávat lidi k hlubšímu vnímání světa kolem sebe. Nabídnout jim i sobě zcela nové prožitky. Naším cílem je, aby byli vnímavější vůči realitě, byli přesnější v odhadech okolností a následně v reakcích na to, co se děje, aby si vyzkoušeli pozornost a trpělivost. Našly cestu k sobě samému i k ostatním. Doufáme, že tento kurz jim pomůže zvládnout vlastní chování, přispět k utvoření dobrých vztahů mezi účastníky a naučí se mezi sebou spolupracovat, pomáhat si a pracovat jako jedna skupina. A hlavně je našim cílem, aby si to děti užili a bavilo je to.

Kurz jsme s Hanou vytvářely při přípravách tábora, přibližně půl roku jsme se scházely i mimo schůzky a dávaly dohromady koncept kurzu. Vždy nás napadlo něco nového, lepšího. Kurz jsme si v praxi ověřily v době tábora (1. – 8. 7. 2012), vždy dopoledne místo oddílové činnosti.

Pro zpracování teorie k tomuto kurzu jsem použila informace z článku M. Zouzalíka: Lze nahradit lidské smysly? Z časopisu 21. Století

2.2.2 Kritéria pro výběr účastníků

Kurz bude probíhat na letním táboře na táborové základně Tři Studně. Tábor je pro děti od 10 do 18 let. Jeden z táborů, který každoročně fungoval v jednom termínu, skončil. Tudíž jsme dostali možnost vymyslet na jeho místo nový tábor. Účastníci tábora se navzájem nebudou znát a tento kurz by mohl pomoci seznámení urychlit. Na tábor jezdí děti hodně, tak jsme se rozhodli, že tento kurz vyzkoušíme na našem oddílu, ve kterém bude 10 dětí. Pokud se kurz bude líbit, můžeme ho v dalších letech rozšířit na tábor celý, nebo kurz představit ostatním vedoucím, kteří při oddílové činnosti mohou s dětmi pracovat stejným způsobem jako my.

2.2.3 Časový plán

Délka kurzu: 5 bloků/dopolední program na táboře

Délka jednotlivých bloků: 4 hodiny

2.2.4 Lektoři

Markéta Harlasová

Hana Saturková

2.2.5 Prožitkový kurz „Všemi smysly“

Tématem kurzu je vnímání. Vnímání je jeden z našich nejdůležitějších duševních procesů. Jestliže bychom nemohli vnímat vjemy okolního světa, neznali bychom nic, kromě obsahu naší vlastní mysli. Každá informace, přicházející z vnějšího prostředí je buď jistou formou energie, nebo hmoty. Jednotlivé smysly tyto podněty převádějí na série elektrochemických impulzů, které jsou prostřednictvím nervové soustavy přenášeny do mozku. Pět samostatných smyslových systémů reaguje na různé podněty. Oči umožňují interpretovat zrakové informace, sluch zprostředkovává zvuk a udržuje rovnováhu, nos a jazyk reagují na pachy a chutě a smyslové nervy v kůži umožňují cítit fyzický kontakt, změny v teplotě a bolest.

Někteří psychologové, zabývající se kognitivní psychologií se domnívají, že model světa vytváříme my sami. To, co vnímáme jako objektivní svět je naše mapa pocitů, které jsou prozatímní. Stejně tak prozatímní jsou vědecké hypotézy. Ve chvíli, kdy získáváme novou informaci, naše možnosti vnímání se posunují.

Vnímání je úzce spojené s možností tvořit. Rozšíříme-li hranice svého vnímání, automaticky nám přicházejí nové podněty pro využití tohoto vnímání. Proto je náš kurz zaměřený na rozšíření našeho vnímání, skrze jednotlivé smysly.

Kurz dále popsany se bude neustále vyvíjet. V rámci kurzu si necháváme prostor pro improvizaci, s možností přímé reakce a úpravy kurzu s ohledem na konkrétní účastníky.

Pro zpracování teorie k tomuto kurzu jsem použila informace z článku M. Zouzalíka: Lze nahradit lidské smysly? Z časopisu 21. Století

2.2.6 Obsah Kurzu

První blok kurzu – „Zrak“

Zrakem vnímáme světlo, jeho intenzitu a barvu. Světlo může vycházet buď ze zdroje, nebo se odráží, což nám umožňuje rozeznávat tvar, velikost, barvu, prostorové uspořádání, vzdálenost a pohyb jednotlivých předmětů. Prostřednictvím zraku vnímáme přibližně 80% podnětů z našeho okolí.

Průběh kurzu

1. První úvodní seznamovací cvičení

Průběh: Zrakem člověk posuzuje ostatní, srovnává se. V prvním cvičení eliminujeme zrak účastníků ihned po jejich příchodu. Cílem je, aby se účastníci navzájem vůbec nespátřili. Při prvním kontaktu budou vnímat jen hlas ostatních. Důležité je vytvořit bezpečnou atmosféru – jedna z nás bude vítat příchozí a uvádět je do „místnosti pro slepé“. Poté si vezmeme šátky také my, všichni si sedneme do kruhu a vzájemně se představíme.

Metodika a učební pomůcky

Otázky při představování: Co by o sobě každý chtěl říci ostatním? Co by si přáli v tomto kurzu zažít?

Atmosféra: tichá hudba – jako kulisa, příjemná vůně pomeranče, neroli, petitgrain

Pomůcky: 12 šátků

Délka: 20 – 30 minut

2. Druhé úvodní seznamovací cvičení

Průběh: Po místnosti jedna z nás nenápadně rozhází pastelky – 12 barev, každý si stále ještě se šátkem na očích najdeme svojí. Odhalení – sundání šátků. Opět si sedneme do kruhu a povídáme si o proběhlém cvičení a o barvách

Metodika a učební pomůcky

Otázky: Jak vnímali sebe navzájem? Jak se cítili? Jaký mají vztah k barvě, kterou našli? Co jim barva připomíná, co mají / nemají rádi? Budou s ní chtít pracovat při dalším cvičení? Bude někdo ochoten si ji s nimi vyměnit?

Atmosféra: tichá hudba – jako kulisa

Pomůcky: 12 pastelek v barvě prstových barev

Délka: 15 – 20 minut

Poznámky: Zajímá člověka více pastelka, kterou drží v ruce, nebo odhalení lidí kolem?

3. Výtvarné tvoření – práce s barvami

Průběh: Každý zastupuje jednu barvu, kterou si vytáhl v podobě pastelky. Celá skupinka (včetně nás) vytvoří společné dílo, aniž za celou dobu promluví (možnost zavázat šátek kolem úst). Všichni používáme prstové barvy. Každý tu svou. Můžeme se domlouvat posunky, mimikou a podomně – vyjma jakýkoliv zvuků.

Téma: Vymyslí si vlastní? Inspirují nás ke zvolení nějakého tématu? Nebo použijeme neutrální téma jako například jaro – co pro vás představuje jaro?

Metodika a učební pomůcky

Otázky: Jak se vám líbí? Jak jste se dorozumívali? Co byste udělali sami jinak? Jak se vám spolupracovalo? Jak jste se cítili? Diskuze nad konečným dílem, co kdo jak myslel, co kdo jak pochopil.

Atmosféra: Živější hudba, nejlépe hodící se k tématu (jaro – ptačí štěbetání)

Pomůcky: Prstové barvy – minimálně 12 odstínů, velký bílý kartón (tvar kruhu, oválu), igelit na zem

Délka: 45 – 60 minut

Poznámky: možná obměna – mohou si vzájemně barvy vyměňovat

4. Vytváření vnitřního obrazu aneb náš vnitřní zrak, naše představivost

Zaměření: Rozvíjení obrazotvornosti, fantazie, vizualizace věcí nejprve známých fyzických, poté emocí

Průběh:

- *Představa konkrétní věci* – vizualizace konkrétního – například příběh o Alence v říši divů – již se zde objevuje prostor pro vlastní fantazii
- *Vizualizace abstraktních pojmů* – Každý si vytáhne jednu kartičku, na které je napsané pozitivní či negativní emoce, jeden po druhém si zkusíme (se zavřenýma očima) představit tuto emoci a popsat jak vypadá ostatním, je-li barevná, jaký má tvar, zdali voní, jakým se projevuje pohybem a podobně.

Pozitivní kartičky: radost, nadšení, touha, soucit, zamilovanost, láska, solidarita, pohoda

Negativní kartičky: smutek, strach, zlost, závist, lítost, pláč, nejistota, skepse, podrážděnost

- *Přenesení vizualizace do obrazu* – Každý si vybere emoci, kterou by si chtěl vyzkoušet přenést do obrazu. Pomocí prstových barev při svíčkách kreslíme každý svou. Důležité je, aby v přítmí byly vidět jednotlivé barvy, ale už ne detaily malby. V tomto cvičení je lépe oprostít od malování detailů. Jde nám o emocionální „výlev“ (myšlenkový obraz) přímo z našeho těla.

Závěr: Vernisáž emocionálně zpracovaných obrázků a diskuze nad nimi

Metodika a učební pomůcky

Atmosféra: Žádná hudba

Pomůcky: prstové barvy, čtvrtky velikost A3, igelit na zem, svíčky

Délka: cca 90 minut

5. Uzavření prvního bloku

Zpětná vazba od účastníků

Otázky: Jak jste se při kurzu cítili? Jak se vám kurz líbil?

Délka: 15 – 30 minut

Druhý blok kurzu – „Sluch“

Umožňuje nejen vnímání zvuků a prostorovou orientaci, ale i dorozumívání, tj. styk s ostatními lidmi. Prostřednictvím sluchu jsme schopni rozeznat zvuky a tóny, jejich intenzitu, výšku, zbarvení a směr, odkud přicházejí.

Průběh kurzu:

1. Úvodní hlasové cvičení

Průběh: Řeč - vnitřní a vnější, vnímání svého hlasu. Rozeznání jednotlivých samohlásek – vnímání vibrací zvuku v těle. Hraní se slovy, se jmény. Slova, která si na místě vymyslíme – možné rytmicky vložit do puštěné melodie (vytřukávání, vytleskávání a podobně).

Metodika a učební pomůcky

Otázky: Mám rád svoje jméno? Jak bych se chtěl jmenovat jinak?

Atmosféra: meditační hudba, svíčky – šero, vůně levandule, cedru a santal

Pomůcky: svíčky

Délka: 20 – 30 minut

Poznámky: sedíme v uvolněné pozici, avšak s rovnou páteří

2. Nonverbální komunikace pomocí koláže

Průběh: Sluch máme spojený především s mluvenou komunikací s ostatními. V tomto cvičení si vyzkoušíme eliminovat zvuk při přednesu vlastního názoru na konkrétní situaci. K dispozici budou mít všichni balík novin, lepidlo a čtvrtky. Na každém bude, jakým způsobem sdělí svůj názor na tuto situaci.

Téma: Přílišný hluk, hádka, „Itálie“ – puštění nahrávky v cizím jazyce

Metodika a učební pomůcky

Atmosféra: Ticho

Pomůcky: Balík starých novin, suchá lepidla – 12ks., čtvrtky velikosti A3, podložky

Délka: 40 - 50 minut

3. Kapela

Průběh: Vytváření kapely za pomoci vymyšlených instrumentů (věci v místnosti, místnost samotná, vlastní tělo). Co lze vytvořit pomocí obyčejných věcí kolem nás.

Metodika a učební pomůcky

Atmosféra: Žádná reprodukováná hudba

Délka: 20 – 30 minut

4. Šamanský tanec

Průběh: vnímání, poslech hudby – protažení na místě – tanec na místě, tanec při svíčkách do kruhu a podobně. Na co bude chuť.

Metodika a učební pomůcky

Atmosféra: Živý zvuk bubnů, svíčky uprostřed (oheň) – šero

Pomůcky: Bubny djembe, didjaridoo

Délka: 40 – 50 minut

Poznámky: Nutný je volný oděv.

Třetí blok – „Hmat a vnímání tělem“

Ze všech lidských smyslů je k poznávání okolního světa pravděpodobně nejlépe vybaven hmat. Čidla pro vnímání hmatu jsou totiž rozmístěna po celém těle a v záplavě rozličných impulzů přicházejících neustále do mozku je i proud zpráv o bezprostředním styku našeho těla s okolím. Drážděním hmatových čidel vznikají kombinované pocity – například hladkost, vlhkost, tvrdost, chvění nebo svědění. V hustotě uložených čidel jsou na různých místech těla poměrně velké rozdíly. Nejcitlivější pro dotyk a tlak je špička jazyka a dlaňová strana konečků prstů, pro vnímání tepla je nejcitlivější čelo a pro bolest oční rohovka.

Průběh kurzu:

1. Úvodní cvičení

Průběh: Všichni mají zavázané oči (kromě nás), po místnosti jsou rozmístěné přepravky s různými materiály uvnitř (hrách, vata, seno, zrní, mouka a podobně). Každý si může v kontaktu s chodidly uvědomit, jak na něj která látka působí. Po jednom ja každá provázíme od přepravky k přepravce. Až se všichni vystřídají, sundají si šátky a vše mohou prozkoumat očima, rukama i nohama.

Metodika a učební pomůcky

Otázky: Která „dupáž“ vám byla nejpříjemnější? Která nejméně příjemná?

Atmosféra: vůně grepu, růžového dřeva a rozmarýnu

Pomůcky: 10 šátků, jednotlivé suroviny, přepravky

Délka: 30 – 40 minut

Poznámky: Možnost na závěr vysypat vše na hromadu a užít si jí

2. Slepý sochař

Průběh: Práce s hlinou se zavřenýma očima

Téma: Obličej

Metodika a učební pomůcky

Atmosféra: Příjemná hudba

Pomůcky: Hlína, igelit, nádoby na vodu, tričko, které lze ušpinit, ručníky, hadry

Délka: cca 60 minut

3. Piráti papírového moře

Průběh: Po místnosti rozházíme zmačkané papíry. V moři papíru schováme různé předměty z různých materiálů (pomeranč, plyšové zvířátko, starý mobil, nafouknutý balónek, čokoláda zabalená pouze v alobalu, plastová rybička a podobně). Každý účastník kurzu se na chvíli vnoří do moře (v pozici na čtyřech se zavázanýma očima) a snaží se zapamatovat co nejvíce předmětů, které v moři potká. Po vyplavání pošeptá prvnímu plavčíkovi (jedna z nás), co ho v moři potkalo. Nakonec se všichni sejdeme uprostřed moře a sníme plody moře.

Metodika a učební pomůcky

Atmosféra: Zvuk moře

Pomůcky: 10 šátků, různé předměty, namačkaný papír v igelitovém pytli

Délka: 30 – 40 minut

4. Uvolňující masáž

Průběh: Naladění krátkou meditací, auto - masáž nohou vonnými oleji, vzájemná masáž rukou ve dvojici

Metodika a učební pomůcky

Atmosféra: Šero při svíčkách

Pomůcky: Olivový olej, éterické oleje, svíčky

Délka: 20 – 30 minut

Čtvrtý blok kurzu – „Čich a chuť“

Čich je též významnou součástí dalšího základního smyslu, kterým je chuť. Podnětem pro čich jsou prchavé látky obsažené ve vdechovaném vzduchu. Člověk dokáže rozlišit několik tisíc čichových kvalit, ale vůně a pachy se často nedají jako podněty přesně kvalifikovat. Tzv. čisté čichové pocity poskytuje přibližně jen padesát látek. Ty je možné rozdělit na vůně či pachy, a to kořeněné, ovocné, pryskyřičné, hnilobné a spáleninové.

Chuť má menší citlivost než čich. Specifické oblasti jazyka zjišťují detekci jednotlivých chutí – hořké cítíme v zadní části jazyka, kyselost po stranách, slanost vpředu a sladkost na jeho špičce. Podnětem pro chuťové buňky jsou chemické látky rozpuštěné ve vodě a slinách. Donedávna se soudilo, že rozeznáváme pouze čtyři základní chutě, tj. sladkou, hořkou, slanou a kyselou. Poslední výzkumy však ukazují, že základních chutí je nejméně pět, přičemž tou pátou je prý glutamát sodný.

1. Oblíbená vůně

Průběh: Výběr z několika esencí éterických olejů, povídání o vybrané esenci a aromaterapii jako takové.

Metodika a učební pomůcky

Otázky: Která esence vám voní nejvíce? Která vám nevoní?

Pomůcky: éterické oleje, mandlový olej jako základový

Délka: 20 – 30 minut

2. Přiřazování vůně nebo chuti k předmětu

Průběh: Po místnosti jsou rozmístěné mističky s oleji a čajové nálevy, bylinky, ovoce a koření. Na skupině je, aby přiřadila sušené bylinky k čajům (mohou ochutnávat), vonné esence k ovoci koření a bylinkám (mohou přivonět).

Metodika a učební pomůcky

Pomůcky: éterické oleje, ovoce, bylinky, koření, čaje, 8 šálků

Délka: 30 minut

3. *Vzájemné očíhávání*

Průběh: Dva lidé, kteří o sobě vzájemně nevědí, se na zápěstí navoní stejnou vůní (pět vůní, deset lidí). Každý hledá do dvojice člověka stejně vonícího.

Metodika a učební pomůcky

Atmosféra: Relaxační hudba

Pomůcky: Olivový olej, éterické oleje, misky

Délka: 15 – 20 minut

4. *Pěkná „žranice“*

Průběh: Z ovoce a zeleniny má skupina za úkol vytvořit obraz. Na závěr si obrazy prohlédneme a sníme je.

Metodika a učební pomůcky

Pomůcky: Ovoce a zelenina

Délka: cca 60 minut

Pátý blok kurzu – „Šestý smysl a ty další“

Občas se k pěti smyslům počítá i smysl šestý. Popisuje se jako schopnost předvídat, telepatie (přenos myšlenek nebo pocitů z jedné mysli do druhé), intuice (schopnost získat poznatek bez evidentní rozumné myšlenky nebo závěru). Šestý smysl by obecně mohl obsahovat schopnosti, které zatím neumíme kamkoliv zařadit.

Napadá mě, jestli určitým rozvíjením těchto schopností, by nebylo možné je rozšířit na celé lidstvo a objevit mnoho těch, o kterých zatím nemáme potuchy. Některá zvířata jsou vybavena schopnostmi, které my neovládáme. Například některé ryby mají schopnost objevit elektrická pole. Holubi vnímají pole magnetická, která používají k návratu domů.

Pátý blok kurzu bude koncipován podle průběhu čtyř bloků předešlých. Velmi záleží na účastnících kurzu – čemu budou otevřeni, k čemu nás inspirují a na nás – čeho budeme schopni.

- Vnímání svého já = ctění svého já
- Intuice = práce se svým „našeptávačem“
- Co mi říká mé tělo, co mu odpovídám, dopřávám
- Plány, přání, pozitivní naprogramování
- Vnímání energie, práce s energií

Pro zpracování teorie k tomuto kurzu jsem použila informace z článku M. Zouzalíka: *Lze nahradit lidské smysly?* Z časopisu 21. Století

2.2.7 Závěr a hodnocení kurzu

V této části práce se zaměříme na reflexi a zpětnou vazbu, neboť jak píše Šimanovský (2008, s. 23) *„stejně důležité jako si hru zahrát je sednout si po jejím ukončení a sdílet dojmy, pocity a nápady, které kdo měl během hry. Sdílení předpokládá porozumění a empatii, vyžaduje bezpečný prostor bez ironie a zesměšňování.“* Z tohoto důvodu je třeba dbát na dodržování následujících pravidel:

- Každý mluví jen sám za sebe.
- Každý hráč mluví konkrétně o své osobě, vyhýbá se generalizaci.
- Respektování všech názorů, které padnou.
- Vedoucí hry odpovídá na všechny dotazy, nic pro něj není zapovězené, svým způsobem musí ovšem debatu korigovat.
- Vedoucí hry se snaží o podporující atmosféru, pro odlehčení je možno užít humor.
- Účastníci hry se pokouší vyrovnat s prožitými zážitky, případně i s výhrou a prohrou, pokud se jednalo o soutěžení. Smyslem je pochopit, jak kdo na aktivitě participoval (Šimanovský, 2008).

Evaluace probíhala vždy po každém bloku ve skupině. Všichni jsme si řekli, co se nám nejvíce líbilo, v čem jsme se necítili moc dobře. Co nás moc nebavilo, co vylepšit a podobně. Myslím, že děti v tomto věku, se občas bojí otevřít a svůj názor říci před svými kamarády, aby se v jejich očích nesnížili, jsou lehko ovlivnitelní okolím. Snažili jsme se toto v kurzu odbourat společným zhodnocením po každém bloku.

Když zhodnotíme obecně reakce účastníků, dopadly jsme dobře. Každý účastník byl spokojen. Každý ze zúčastněných si podle reakcí vyzkoušel nové věci. Uvědomil si, k čemu potřebuje všechny své smysly. A jak by byl těžký život, kdyby nějaký smysl ztratil. Děti byly nadšené z toho, jaký skvělý kolektiv se na táboře v oddílu udělal. Na začátku kurzu se před sebou trochu styděli, ale ke konci neměly problém před sebou mluvit, tancovat, zpívat. Děti se uvolnily a pochopily, že se nemusí stahovat do ústraní, každý si ve skupině našel své místo.

Evaluace prvního bloku - „Zrak“

Na diskuzi po tomto bloku se děti shodly, že jim ze začátku bylo hodně nepříjemné mít zavázané oči a nevědět, jak vypadá prostor, ve kterém se pohybují. Nevědí, s kým se setkávají a navzájem dotýkají. Ale že o to větší bylo překvapení, když šátek sundaly a mohli se navzájem prohlížet a poznávat.

Nejvíce je bavilo malovat prstovými barvami různé emoce. Mohly se pořádně rozmáchnout a uvolněně malovat, nikdo jim neříkal, jak má co vypadat, bylo to jen na nich.

Nejzajímavější hrou jsme společně vyhodnotily třetí hru, kdy bez mluvení a každý pouze svou barvou malují společný obraz. Bylo nesmírně zajímavé a zábavné sledovat domluvu mezi účastníky. Téma měli léto. Bavilo je to a při diskuzi se smáli i si vyměňovali ostřejší dialogy na téma špatné domluvy při malování. Tu někdo nepochopil gestikulaci, někdo namaloval něco jinam a podobně. Líbilo se mi, že diskutovali společně a nás k tomu nepotřebovali. To bylo poprvé, doposud jsme v diskuzi byly ne průvodci, ale musely jsme se hodně ptát, aby děti začaly mluvit. U této hry se však diskuze rozběhla hned po skončení sama a spontánně. Nakonec se všichni shodli, že byli moc šikovní a dílo se jim velice povedlo.

Evaluace druhého bloku – „Such“

Při diskuzi po druhém bloku, byly děti více otevřené a uvolněné. Reakce na tento blok byly velice překvapivé. Děti nám říkaly, že myslely, že budou sedět v kolečku a poslouchat různé zvuky. Byly nadšené z pestrosti her.

Moc je bavila Nonverbální komunikace pomocí koláže. Překvapila nás kreativita dětí. Dívka (14 let) vytvořila komiks z výstřížků z novin a časopisů. Kluk (17 let) sepsal z vystřižených písmen slovní vyjádření k tomuto tématu a podobně.

No a samozřejmě pro ně bylo velice zajímavé představit si, že jsou šamany a tančí kolem ohně. Ze začátku se styděli, ale po nějaké chvíli se do toho pustili a začali zpívat tančit, část jich bubnovala. Byl to skvělý zážitek. V místnosti byla úžasná energie, děti byly spokojené a plné dojmů.

Evaluace třetího bloku – „Hmat a vnímání tělem“

V tomto bloku děti hodně pracovaly se zavázanýma očima, což jak jsme se od nich dozvěděly, není dvakrát příjemné. Nemají to rádi. Ale když jsme se bavily, kdy si zažily něco, co je překvapilo, hned začaly zmiňovat, hru Slepý sochař.

Práce s keramickou hlinou po slepu, je velice zajímavá. Člověk hmotu vnímá úplně jinak. Soustředí se na jiné detaily, než kdyby pracoval s očima otevřenýma. Děti nám říkaly, že jim přišlo, že ruce mají daleko, více citlivější.

Některé děti měly problém s první hrou, kde měli šlapat do přepravek s různými surovinami. Prý z toho měly špatný pocit a bály se, že tam budou hadi a pavouci.

Také se hodně diskutovalo nad závěrečnými masážemi. Většinou to bylo příjemné, ale dvě děti říkaly, že to nemají rádi.

Evaluace čtvrtého bloku – „Čich a chuť“

Při hromadné diskuzi nad tímto blokem byly děti nejkritičtější. Mohlo to být zapříčiněno tím, že se již znaly a nebály se říct svůj názor, a nebo se nám tenhle blok moc nepovedl. Děti uváděly, že čekaly něco zajímavějšího než se očuchávat. Jediné co účastníky trochu bavilo, byla výroba obrazu z jídla a poté si mohli své dílo sníst.

Evaluace pátého bloku – „Šestý smysl a ty další“

Tento blok jsme na táboře nezařadily, přišlo nám, že je mezi dětmi velký věkový rozdíl a mladší účastníci by nemuseli být takovýmto cvičením otevření.

Můžeme tedy konstatovat, že obecný cíl práce byl naplněn zcela - vytvořili jsme prožitkový kurz – „Všemi smysly“, který děti bavil, a který si užily. Navíc si z něj odnesly

spoustu zážitků. My jsme splnily roli jakýchsi průvodců. Snažily jsme se nezasahovat do práce a řešení různých úkolů. Vymyslely jsme projekt, který příjemně oživil oddílovou činnost tábora. Projekt jsme měli připravený pečlivě. Nestalo se nám, že by nám něco chybělo, nebo že bychom s dětmi neměly co dělat. Jediné co bych příště udělala lépe je volba cílové skupiny. Myslím, že by se daleko lépe pracovalo se stejně starými dětmi, ne s průřezovým oddílem. Je pravda, že věkový rozdíl mezi účastníky mohl v některých situacích být spíše na škodu. Také bych přepracovala čtvrtý blok – „Čich a chuť“, který účastníky moc nenadchnul. Se vším ostatním jsem byla velice spokojená.

Závěr

Volný čas hraje v našich životech velmi významnou roli, a proto by měl být smysluplně a efektivně využíván. Prostřednictvím volného času nejen uspokojujeme své potřeby, ale můžeme docílit i rozvoje naší osobnosti. Bohužel v dnešní době se lidé před volnočasovými aktivitami mnohdy uzavírají do virtuální reality, v čemž je podporuje všudypřítomná moderní technologie. To bylo také to, co mě vedlo k napsání mé práce s názvem „Osobnostní a sociální rozvoj dětí a mládeže v rámci volnočasových aktivit“, za jejíž cíl jsem si stanovila vypracování projektu.

Předložená práce byla standardně rozdělena na dvě části – část teoretickou a část praktickou. Teoretická část byla utvořena s pomocí odborné literatury a začala vymezením základních pojmů, z kterých bude vycházet část praktická. Definice těchto termínů probíhala na základě pohledu různých vědeckých disciplín a autorů.

Shrneme-li poznatky o volném čase, dojdeme k závěru, že jeho efektivní využívání by mělo být nezbytnou součástí moderní společnosti a života každého jedince, především dětí a mladých lidí. Volný čas můžeme nazvat jako čas odpočinku, každý si svůj odpočinek představuje jinak. Někteří z nás si nejlépe odpočinou při klidné tvořivé činnosti v keramické dílně, při hře na kytaru, při výuce cizích jazyků nebo při hře šachů a jiní potřebují pro relaxaci vyšší aktivitu na příklad jízdu na kole, plavání, tancování, hru v týmu florbalu či kopané. Volba je na každém z nás. Tato cesta k nalezení toho pravého je rozhodně dlouhodobou záležitostí. Děti pokud jsou vedeny z domova a mají možnost se setkat s nabídkou volnočasových činností, mohou vyzkoušet několik variant a vybrat si tu pravou. Proto je velice důležité, aby existovaly takové volnočasové organizace, které nabízejí široké spektrum kroužků a aktivit pro děti a mládež. Jako jsou například Domy dětí a mládeže. Takovátto organizace zaujme větší procento dětí než například Skaut nebo

Seleziánské hnutí, které mají užší výběr volnočasových aktivit. Na druhou stranu, když dítě bude chtít trávit svůj čas v přírodě a bude se chtít učit táborovým dovednostem, budou ho bavit ohně, uzly a učení se přežít v divočině, je pro něj nejlepší volba Skaut. Každá organizace má něco, čím sociálně a osobnostně rozvíjí děti a mládež.

Hlavním cílem mé práce bylo vymyslet, experimentálně použít a vyhodnotit kurz. Tento kurz je zaměřen na rozvoj kreativity a všech našich smyslů, rozvoj vnímání sebe jako jednice a svého okolí. Tento kurz je v bakalářské práci detailně rozepsán, rozfázován do bloků podle jednotlivých smyslů a je připraven k dalšímu využití. Součástí předloženého projektu je i materiálová náročnost a případné doprovodné materiály, pokud jsou k činnosti potřeba. Kurz je připraven tak, že se jednotlivé aktivity dají přizpůsobit skupině, se kterou se pracuje. Po každém bloku byla provedena reflexe formou skupinové diskuse. Díky této zpětné vazbě, která byla prezentovaná v kapitole „Závěr a hodnocení kurzu“, můžu konstatovat, že cíl projektu byl naplněn.

Použitá literatura:

CIHOVSKY, Jaroslav. *Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002*. Olomouc: Hanex, 2002, 188 s. ISBN 80-85783-37-1.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010, 127 s. ISBN 978-80-7290-471-6.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-7178-772-8.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Vyd. 1. Praha: Svoboda Servis, 2004, 240 s. ISBN 80-86320-33-2.

SAK, Petr. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Vyd. 1. Praha: Petrklíč, 2000, 291 s. ISBN 80-7229-042-8.

SRB, Vladimír. *Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově*. Vyd. 1. Praha: Projekt Odyssea, 2007, 71. ISBN 978-80-87145-03-6.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry pro zvládání agresivity a neklidu*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008, 175 s. ISBN 978-80-7367-426-7

VALENTA, Josef. *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi*. 1. vyd. Kladno: Aisis, 2006, 226 s. Dokážu to?? ISBN 802394908x.

Elektronické zdroje:

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Pomůcka na pomoc učitelům. [online]. 2007, aktuální znění k 1.9.2010 [cit. 26. března 2011]. Dostupné na World Wide Web: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf> .

J., Dumazedier. 1966. „Volný čas.“ *Sociologický časopis / Czech Sociological Review* 2 (3):443 - 447 dostupné na www:

http://sreview.soc.cas.cz/uploads/85d4c642302e727780a1d4699a03f6a427337973_Volny%20cas.pdf

ZOZALÍK, M., *Lze nahradit lidské smysly?*, časopis 21. století, dostupné na www:

<http://21stoleti.cz/2004/11/24/lze-nahradit-lidske-smysly/>

HODNOTOVÁ ORIENTACE ČESKÉ VEŘEJNOSTI *Tisková zpráva Soc.ústavu AV ČR*, [online]. Praha: Soc.ústav AV ČR, 2005. 1 s.

http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100433s_ov50107.pdf

Hřebíčková, Sylva. 2009. *Rekreologie- Rekreologie, volný čas - vysvětlení pojmů, filozofický pohled, kategorizace.*

http://www.fsps.muni.cz/~kse/sisi/sisi_rekreologie_hlavni_soubory/REKR_1.pdf

Přílohy

Seznam příloh:

1. První úvodní seznamovací cvičení
2. Výtvarné tvoření - práce s barvami – léto
(povedená domluva mezi účastníky)
3. Výtvarné tvoření – práce s barvami - léto
(špatná domluva mezi účastníky)
4. Vizualizace abstraktních pojmů
5. Vizualizace abstraktních pojmů – radost
6. Vizualizace abstraktních pojmů – strach
7. Vizualizace abstraktních pojmů – nejistota
8. Kapela
9. Přiřazování vůně nebo chuti k předmětu



1. První úvodní seznamovací cvičení



2. Výtvarné tvoření - práce s barvami – léto
(povedená domluva mezi účastníky)



3. Výtvarné tvoření – práce s barvami - léto
(špatná domluva mezi účastníky)



4. Vizualizace abstraktních pojmů



5. Vizualizace abstraktních pojmů – radost



6. Vizualizace abstraktních pojmů – strach



7. Vizualizace abstraktních pojmů – nejistota



8. Kapela



9. Přiřazování vůně nebo chuti k předmětu