



Volnočasové aktivity nabízené ZŠ pro děti mladšího školního věku v Jablonci nad Nisou

Bakalářská práce

Studijní program:

B7505 Vychovatelství

Studijní obor:

Pedagogika volného času

Autor práce:

Bára Bobková

Vedoucí práce:

Mgr. Helena Picková, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie





Zadání bakalářské práce

Volnočasové aktivity nabízené ZŠ pro děti mladšího školního věku v Jablonci nad Nisou

Jméno a příjmení: **Bára Bobková**
Osobní číslo: P19000003
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času
Zadávací katedra: Katedra pedagogiky a psychologie
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Cíle:

1. Analýza nabídek volnočasových kroužků ve školách v Jablonci nad Nisou.
2. Na základě výsledků dotazníkového šetření na vybrané škole vytvořit koncepci nového kroužku pro žáky mladšího školního věku.

Metody:

1. Rešerše webových stránek základních škol s cílem získat informace o řízených volnočasových aktivitách na daných ZŠ.
2. Dotazník zjišťující zájem žáků o nabízené kroužky na vybrané škole.

Požadavky:

1. Nastudovat odbornou literaturu k tématu.
2. Vytvořit rešerši nabídek volnočasových kroužků pro děti mladšího školního věku.
3. Pomocí dotazníku zjistit zájem žáků vybrané ZŠ, který kroužek chybí v nabídce ZŠ a bylo by jej zajímavé otevřít.
4. Vytvořit koncepci nového kroužku a jeho pilotáž.

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

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

1. HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER Břetislav a PÁVKOVÁ Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: Trendy pedagogiky volného času*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.
2. KAPLÁNEK, Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.
3. ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĎOVÁ Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
4. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Vedoucí práce:

Mgr. Helena Picková, Ph.D.
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

30. dubna 2020

Předpokládaný termín odevzdání:

29. dubna 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

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

Prohlášení

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

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

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

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

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

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

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

5. května 2021

Bára Bobková

Poděkování

Největší poděkování patří paní Mgr. Heleně Pickové, Ph. D., za její vstřícnost, ochotu, poskytování důležitých a užitečných rad a za celkové skvělé vedení při psaní mé bakalářské práce.

Poděkování patří také všem těm, kteří se podíleli na pomoci při psaní bakalářské práce a podporovali mě.

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na volnočasové aktivity pro děti mladšího školního věku, které jsou nabízeny na základních školách v Jablonci nad Nisou. V teoretické části práce je popsán mladší školní věk dítěte a jeho vývojová specifika, volný čas a zájmová činnost dětí.

Stěžejním cílem praktické části je, na základě průzkumu zájmů žáků dané školy, tvorba koncepce volnočasového kroužku a jeho pilotáž, jemuž předcházela analýza nabídek zájmových činností v ZŠ a preference tematického zarámování pro děti mladšího školního věku.

Klíčová slova

mladší školní věk, základní škola, volný čas, zájmová činnost, kroužek vaření

Annotation

The bachelor thesis focuses on leisure activities for children of younger school age, which are offered at primary schools in Jablonec nad Nisou. The theoretical part of the thesis describes the younger school-age of the child and his developmental specifics, leisure time and hobby activities of children. The main goal of the practical part is, based on a survey of pupils' interests, the creation of the concept of leisure time and its piloting, which was preceded by an analysis of hobby activities in elementary schools and preferences of young school children.

Keywords

younger school age, primary school, free-time, hobby activities, cooking activity

Obsah

Úvod.....	10
Teoretická část.....	11
1 Dítě mladšího školního věku z hlediska vývojové psychologie	11
1.1 Školní zralost a připravenost	11
1.2 Vývoj základních schopností a dovedností	12
1.2.1 Tělesný růst	12
1.2.2 Hrubá a jemná motorika	12
1.2.3 Smyslové vnímání – vývoj zrakového a sluchového vnímání	13
1.2.4 Vývoj myšlení	13
1.2.5 Paměť a učení	15
1.2.6 Vývoj jazykových kompetencí	16
1.3 Emoční vývoj.....	18
1.4 Socializace	19
1.4.1 Rodina	20
1.4.2 Škola.....	20
1.4.3 Vrstevnická skupina	21
2 Volný čas	23
2.1 Výchova ve volném čase	23
2.1.1 Přehled základních pojmů pedagogiky volného času	23
2.1.2 Funkce výchovy ve volném čase.....	25
2.1.3 Cíle, podmínky a prostředky výchovy ve volném čase.....	26
2.1.4 Metody a formy	28
2.1.5 Výchova ve volném čase a duševní zdraví.....	29
2.1.6 Osobnost pedagoga volného času či vychovatele	31
2.1.7 Zařízení pro zájmové vzdělávání	32
3 Zájmová činnost.....	34
3.1 Kategorizace zájmové činnosti	34
3.2 Motivování zájmové činnosti	35
3.3 Vedení zájmové činnosti	36
3.4 Zážitková pedagogika.....	37
Praktická část.....	39
4 Analýza kroužků na základních školách.....	39
5 Průzkum zájmu žáků dané ZŠ formou ankety	43
5.1 Metoda výzkumného šetření.....	43

5.2	Ukázky vyplněných anket	44
	Zhodnocení výsledků anket	45
6	Vaření letem světem	47
6.1	Hlavní a vedlejší cíle kroužku vaření	47
6.2	Organizační forma kroužku vaření	48
6.3	Obsah kroužku Vaření letem světem	48
7	Lekce č. 1 - Návštěva Indie a TIKKA MASALA s rýží basmati	50
8	Lekce č. 2 - Návštěva Číny a ochutnávka tradičních knedlíčků SHENG JIAN BAO.....	55
9	Lekce č. 3 - Na skok do Vietnamu s jarními závitky CHA GIO	60
10	Lekce č. 4. - Prozkoumáme Brazílii, ke svačině bochánky PAO DE QUEIJO	64
11	Lekce č. 5 - Sladká tečka v Turecku, ořechová BAKLAVA	68
12	Pilotáž kroužku.....	73
12.1	Cílová skupina	73
12.2	Výběr lekce.....	73
12.3	Příprava.....	73
12.4	Úvod lekce.....	74
12.5	Poznáváme brazilskou kuchyni a její nejznámější jídla	74
12.6	Příprava surovin a pracovní postup receptu	74
12.7	Pozorování	75
12.8	Závěr lekce	76
13	Závěr.....	77
14	Literatura	81
15	Internetové zdroje:.....	82
16	Články:	82
17	Seznam příloh:.....	83
18	Přílohy	84

Úvod

S dětmi pracuji již několik let, práce s nimi mě naplňuje a zároveň mi je velkým koníčkem. Již v patnácti letech jsem začala vést lekce výuky na kytaru, kdy jsem pracovala s dětmi mladšího i staršího školního věku. Účastnila jsem se jako vedoucí na různých příměstských táborech, ale i jako výpomoc při různých dětských dnech a aktivitách s dětmi.

Již při studiu na gymnáziu jsem věděla, kam chci směřovat, a že pedagogika volného času je tím pravým směrem pro mě. Nyní působím jako volnočasový pedagog výuky hry na kytaru a ukulele, vedu kroužek sboru a čtení na základní škole, kde působím. Pracuji také jako asistentka pedagoga a učitelka hudební výchovy.

Právě dětem a práci s nimi jsem se rozhodla věnovat svoji bakalářskou práci, chtěla jsem vytvořit smysluplný a inovativní kroužek, který bude děti nejenom bavit, ale který je bude nenásilnou formou vzdělávat a bude jim též přínosem. Dala jsem si proto záležet i na jeho volbě a využila jsem průzkumu volnočasových kroužků nabízených na základních školách v Jablonci nad Nisou a ankety. Po zhodnocení všech výše uvedených jsem vyhodnotila jako zajímavý kroužek vaření. Shodou náhod je právě vaření mojí dlouholetou vášní a koníčkem.

Bakalářská práce je dělena na dvě hlavní odvětví – v teoretické části se zabývám právě dětmi mladšího školního věku, které jsou a vždy byly mojí cílovou skupinou a které potřebuji znát z hlediska vývojové psychologie, jejich emočního vývoje ale i socializace.

V bakalářské práci jsou také rozebrány pojmy, které musím při tvorbě jakékoliv volnočasové, ale i pedagogické činnosti znát a dobře se v nich orientovat a sice volným časem a zájmovou činností.

V praktické části práce jsem provedla analýzu volnočasových kroužků na základních školách, průzkum zájmu žáku na naší škole formou ankety, poté jsem zhodnotila výsledky ankety a podle nich jsem se rozhodla vytvořit koncepci pěti lekcí kroužku **Vaření letem světem** s následnou pilotáží.

Teoretická část

1 Dítě mladšího školního věku z hlediska vývojové psychologie

1.1 Školní zralost a připravenost

Mladší školní věk bývá obecně vymezován obdobím od 6–7 do 11–12 let života, což je první stupeň základní školy. Počátek období školního věku začíná pro dítě důležitým sociálním mezníkem, a sice nástupem do školy. Doba, kdy dítě tuto roli získá, je přesně časově určená a jako společenský významný akt ritualizovaná.

Dítě projde rituálem zápisu, který potvrzuje jednoznačnost sociální proměny a začátek nové životní fáze. V současné době ale některé školy odstupují od kontaktních zápisů do 1.třídy, rodiče pouze přihlásí své dítě elektronickou formou, což pro dítě postrádá rituál a událost zápisu jako takovou. Škola ovlivní další rozvoj dětské osobnosti, způsob prožití celého zbývajících dětství a projeví se i v oblasti sebehodnocení, mnohdy velice zásadním způsobem (Vágnerová, 2012).

„Tato událost si uchovává svůj určující význam po celých pět let, kdy toto období trvá. Dítě si musí osvojit novou, náročnou sociální roli, od které se odvíjí celá řada důsledků, doléhajících na jeho psychiku, na celou jeho osobnost“ (Helus, 2018, s. 279).

Podle Eriksona je právě vstup do školy a s ním spojené povinnosti, charakteristické pro dané období, označován jako fáze pílě a snaživosti, jejímž hlavním cílem je uspět a prosadit se svým výkonem (Vágnerová, 2012).

Z dítěte, které má charakteristické rysy předškoláka, se stává školák, přičemž prochází následujícími fázemi. Fází nástupu do školy a usazováním se v roli žáka, fází stabilizace a fází završení.

Ve fázi nástupu do školy vstupuje žák do etapy, která bude trvat prakticky do konce jeho života. Od nynějška už bude jedinec trvale – jako dítě, jako dospívající, jako dospělý – konfrontován s povinnostmi a úkoly, na jejichž plnění závisí kvalita jeho současného, ale i budoucího života. Žák tak vstoupí do etapy základního vzdělání a na jejím konci se bude muset rozhodnout, kam a jakým směrem se bude jeho život ubírat dál (Franclová, 2013).

1.2 Vývoj základních schopností a dovedností

Právě vývoj základních schopností a dovedností dítěte mladšího školního věku je pro moji bakalářskou práci základním a klíčovým tématem, jelikož se i v mé praktické části budu zabývat právě tímto obdobím dětského života. Můj volnočasový kroužek, který vytvořím, bude určen dětem mladšího školního věku, je tedy nutné mít povědomí o tom, jak se vyvíjejí po stránce fyzické, psychické, ale i sociální. Budu se zde zabývat tedy tělesným růstem, hrubou a jemnou motorikou, vývojem smyslového vnímání, myšlení, vývojem paměti a učení a v poslední řadě vývojem jazykových kompetencí.

1.2.1 Tělesný růst

Tělesný růst je v období mladšího školního věku obvykle rovnoměrně plynulý, zatímco před jeho začátkem a na jeho konci, tj. v předškolním období a v období staršího školního věku lze většinou pozorovat větší nebo menší růstové zrychlení.

Průběh tělesného vývoje v období mladšího školního věku charakterizuje Vilímová zpomalením růstu těla do výšky a intenzivním růstem objemu těla – nazývá toto období jako „období druhé plnosti“. Celkově tvar těla připomíná více dospělého člověka, paže a nohy se prodlužují, dítě tak působí vyšší a vytáhlejší. Lepší se také celkový zdravotní stav dítěte, není tak často nemocné (Allen, Marotz, 2002).

„Dnešní školní děti jsou v průměru větší a silnější než děti před třiceti lety, ale rozdíl je podmíněn spíše rychlejším růstem v útlém a předškolním věku než akcelerací ve školním věku“ (Langmeier, Krejčířová, 2008, s. 120).

1.2.2 Hrubá a jemná motorika

Společně s tělesným růstem dítěte se rozvíjí i hrubá a jemná motorika. Pohyby jsou stále rychlejší a jistější, roste i svalová síla a nápadná je především zlepšená koordinace všech pohybů celého těla. S tím souvisí i rostoucí zájem o sportovní, pohybové a soutěživé hry. Ty totiž vyžadují právě onu rostoucí obratnost, vytrvalost a sílu.

Začínají se projevovat rozdíly mezi dětmi, které rodiče v rozvoji pohybových aktivit podporují například sportem, a mezi těmi, u kterých není na pohybové dovednosti kladena taková důležitost.

Rozdíly mezi dětmi v pohybových dovednostech mohou být tedy podmíněny zčásti tím, jak je rodiče v tomto směru povzbuzují, nebo naopak tlumí ze strachu, aby si nějak neublížily.

Pro rozvoj naopak jemné motoriky je pro dítě velmi důležitý vstup do školy a s tím spojená výuka psaní, ale například i hodiny výtvarné či pracovní výuky.

Ze začátku jsou pohyby při praktických výkonech soustřeďovány do ramenního a loketního kloubu, teprve až delší cvičení vedou k potřebné jemnější koordinaci pohybů zápěstí a prstů (Langmeier, Krejčířová, 2008).

1.2.3 Smyslové vnímání – vývoj zrakového a sluchového vnímání

Také v oblasti vnímání dochází k výraznému posunu. Dítě je pozornější, stále více se spoléhá na své smysly a také více zkoumá věci okolo sebe, a to zejména v oblasti zrakového a sluchového vnímání.

Pro výuku čtení a psaní je důležité vývojově podmíněné zlepšení vidění na blízko, které umožňuje snadnější rozlišení detailů. Nutnost měnit akomodaci čočky, spojená s větším zatížením pozornosti, činí i pro šestileté děti vidění drobných obrázků či tisku namáhavější. To je důvod, proč malý školák u takové činnosti dlouho nevydrží (Vágnerová, 2012).

Zajímavé je, že jsou děti právě v tomto období schopny tzv. *eidetizmu*, což znamená neobyčejně přesně popsat objekt pozorování, i když již není přítomen. Některé děti popisují, že obrázek vidí, i když již v jejich přítomnosti není (Doležalová, Vlková, 2010).

Jak jsem již zmínila, v období mladšího školního věku dochází nejen ve zrakové, ale i v sluchové percepci k rozvoji kompetencí, které jsou považovány za jednu ze složek školní zralosti.

Schopnost rozlišovat zvukovou podobu mluvené řeči (slova, slabiky) je označována jako fonologická senzitivita, jejíž rozvoj je podporován i zkušeností. Právě pro výuku čtení a psaní je důležité, aby dítě umělo snadno a rychle rozlišovat jednotlivé fonémy, což dokáže většina šestiletých dětí, i když se občas objeví nepřesnosti, např. děti nesprávně dekodují rychlou řeč, zvláště když se nesoustředí, nebo zamění podobně znějící hlásky.

1.2.4 Vývoj myšlení

Dítě mladšího školního věku začíná být schopné konat jednoduché logické operace a mnoho autorů tak nazývá právě mladší školní věk jako období střízlivého realismu. „*Rozvoj myšlení mladších školáků se projevuje používáním takové strategie uvažování, která se řídí základními*

zákony logiky a respektuje vlastnosti poznávané reality, ať už v její aktuální podobě nebo na úrovni zafixované zkušenosti. To znamená opuštění prelogického myšlení, ovládaného nejrůznějšími aktuálními pocity a potřebami, egocentrismem a fantasií“ (Vágnerová, 2012, s. 266).

Přesto, že se logické myšlení u dětí mladšího školního věku vyvíjí, tak není natolik zafixováno, aby jej dítě použilo v jakékoliv situaci. Například, když je dítě postaveno před řešení nějakého složitého úkolu, který doposud neřešilo a v hlavě tedy nemá uložený vzorec, jak jej vyřešit, tak použije spíše jinou, vývojově nižší a primitivnější strategii uvažování. Z tohoto tvrzení vyplývá, že proměna dětského uvažování je postupný proces.

Důležitými charakteristikami konkrétního logického myšlení u dětí mladšího školního věku je podle Piageta schopnost decentrace, konzervace a reverzibility. Decentrace je schopnost posuzovat skutečnost z více hledisek a brát v úvahu různé souvislosti a vztahy, obecně ji lze chápat jako zdolání určitých omezení při posuzování reality. Ke kvalitnějšímu a komplexnějšímu vzdělávání je tak jedním z nezbytných předpokladů. Dítě si vybírá těžší způsob uvažování, dobrovolně opouští lehčí a zažitě vzorce myšlení. Důležitým projevem decentrace je překonání vázanosti na jeden aspekt poznávané reality, například na velikost.

To vysvětluje Piaget na příkladu s korálky. Dítě ví, že když je přesype z nádoby určitého tvaru do nádoby jiného tvaru, tak jich bude pořád stejně, je mu to jasné na první pohled a nemusí uvažovat.

Jestliže tedy zjednodušíme Piagetův výklad o vzniku konkrétních logických operacích, tak lze říci, že podstata nového myšlení je v tom, že dítě si dokáže přemítnout několik různých transformací v mysli současně, což naznačuje, že jde o nový organizovaný celek myšlení (Langmeier, Krejčířová, 2007).

Další důležitou charakteristikou konkrétního myšlení je konzervace. *„Konzervace je vědomí trvalosti určitých objektů, jejich znaků či vlastností množin. Dítě školního věku je schopné pochopit trvalost podstaty určitého objektu či množiny objektů, i když se změní jejich vnější vzhled“ (Vágnerová, 2012, s. 269).* Dítě mladšího školního věku tedy ví, že ta stejná věc či objekt může mít více podob a variant. Také chápe, že i když se změní tvar věci, nemění se její množství. Děti si také lépe uvědomují příčinnost, jsou schopny daleko lépe určit a pojmenovat vnější příčiny jevů, dokonce i lépe uvažují o tom, jak prožívají a přemýšlejí ostatní lidé. Děti mladšího školního věku již chápou příčinné vztahy daleko lépe než dítě předškolní, kterému

stačí vysvětlení, že žárovka svítí, jelikož je otočeno vypínačem. Dochází zde k zaměňování následnosti za příčinnou souvislost.

Třetí z důležitých charakteristik myšlení dítěte mladšího školního věku je reverzibilita neboli vratnost. Ta je důležitou složkou proměnlivosti, školáci totiž začínají chápat vratnost různých myšlenkových operací, změna jakékoliv situace už není chápána jako definitivní a nevratná. Uvedu příklad na tácu s koláči. Když ubereme z tácu tři koláče, tak jich zbyde určitý počet. Když je ale vrátíme, budeme mít opět stejný počet jako na začátku. Na takovém příkladu si děti tedy uvědomí možnost vrátit věci zpět do původního stavu (Vágnerová, 2012).

Tento zažitý vzorec mohou děti využít ku prospěchu například v matematice, kdy odstraní chybu, vygumují výpočet a vrátí se zase na začátek.

Rozvoj logických operací dítěte mladšího školního věku má i své důsledky, jako je například změna způsobu manipulace se znaky a symboly. Žáci už vědí, jak dělit slovo na hlásky a slabiky, chápou ale i jejich posloupnost, umějí je správně řadit, klasifikovat, třídít i kombinovat. Chápou také, že význam a stálost slov se nemění i přes jejich používání v různých gramatických tvarech (Vágnerová, 2012).

1.2.5 Paměť a učení

Schopnost uchování určitých informací v paměti po delší dobu, jejich znovuvybavení a následné použití je pro dítě mladšího školního věku klíčovou kompetencí. Paměť u takového dítěte je podporována a neustále rozvíjena slovní zásobou, a to už tím, že si dítě osvojuje a zapamatovává větší spektrum slov a slovních spojení. „*Jak krátkodobá, tak i dlouhodobá paměť je ve školním věku stabilnější. Dítě dovede podstatně lépe reprodukovat naučenou látku a vzestup v tomto směru je od začátku do konce mladšího školního věku podstatný*“ (Langmeier, Krejčířová, 2007, s. 123).

Školní dítě začíná už pomalu samo využívat a přicházet na nové záměrně paměťové strategie, což se u dětí předškolního věku neděje. S přibývajícím věkem dítěte pak přibývají různé a obtížnější paměťové strategie, které se zdokonalují po celý život.

Podle Vágnerové existují tři základní paměťové strategie neboli způsoby, které jsou určeny k přesnějším a kvalitnějším zapamatování a uchování daných informací. Jak jsem již zmínila, tyto strategie začínají vznikat již v mladším školním věku dítěte.

Základní paměťovou strategií je opakování, to začínají používat již 6–7leté děti hned při nástupu do školy. Nepřijdou na tuto strategii obvykle samy, potřebují někoho, kdo je naučí, že je tento způsob efektivní a dítě tak splní požadovaný cíl. Mladší školáci v tomto věku obvykle neradi nad učivem přemýšlí, přijde jim to zbytečné, nejjednodušší jim přijde mechanické memorování.

Strategii uspořádání informací využívají žáci mezi 9–10lety. Každou informaci, kterou získají, si tak utřídí do kategorií, aby si ji posléze, když bude třeba, byli schopni vybavit. Žáci si zatím nedokážou informaci utříditi sami, potřebují k tomu oporu a pomoc dospělého.

Poslední strategií je tzv. vybavování, například na základě asociací, které si žák vybaví, a tak se snáze dostane k informaci. Asociací však nejsou žáci schopni sami od sebe, takový postup je musí nejdříve někdo naučit, aby jej pak byli schopni aplikovat.

Ve středním školním věku pak ubývá tendence učit se pouze mechanicky a z paměti. Žáci jsou schopni kombinovat různé strategie, kterým se právě v mladším školním věku naučili (Vágnerová, 2012).

Zatímco v předškolním období je učení značně nahodilé, omezené na jednoduché spojení a závislé na jevech, které dítě právě vnímá, v období mladšího školního věku tomu je již jinak.

„Ve školním věku získává proces učení novou kvalitu tím, že se mnohem více opírá o řeč a že je daleko častěji plánovitý, jak to ostatně vyplývá už ze školních požadavků. Dítě dovede dávat pozor současně na více aspektů učební látky, a tak roste složitost učení. S plánovitostí a záměrností učení souvisí i to, že si dítě osvojuje v širší míře i jisté obecnější strategie (postupy) učení, tj. učí se, jak se učit“ (Langmeier, Krejčířová, 2007, s. 124).

1.2.6 Vývoj jazykových kompetencí

V období mladšího školního věku se vedle motoriky a smyslového vnímání vyvíjí a zdokonaluje také řeč, která jedinci posléze umožňuje další rozvoj v oblasti prožívání a chování, ale především v dalším vzdělávání.

Právě v tomto období, tj. mezi 6.–11. rokem života dítěte jsou jazykové schopnosti dále rozvíjeny tím, že se dítě vyučuje. Vývoj řeči ale není v období mladšího školního věku tolik rozvíjen, jako tomu bylo např. v období předškolním, vývoj není již tak dynamický (Vágnerová, 2012).

Toto tvrzení jen potvrzuje Langmeier s Krejčíkovou, kteří uvádí, že děti sedmileté znají průměrně 18 633 slov, děti jedenáctileté pak znají průměrně 26 468 slov. Z toho vyplývá, že v období mezi předškolním a mladším školním věkem se znalosti dětí již tolik nezvýšily, jako tomu bylo v období, než se dítě stalo školákem (Langmeier, Krejčíková, 2007).

Slovní zásoba dětí je rozvíjena prostředím, ve kterém se děti pohybují, jako je např. rodina, škola, volnočasový kroužek, nebo vrstevnická skupina. Dítě si zde praktickou zkušeností získává představu o užitečnosti a využití okruhu slov, které se v jednotlivých skupinách využívají, které mu jsou k něčemu užitečné a které tím, že si je osvojí, zvyšují jeho prestiž a začleňují jej lépe do skupiny (např. slang využívaný ve vrstevnické skupině).

Nejen, že se dítěti zvětšuje slovní zásoba, dítě se také rozvíjí v pochopení a poznání hlubšího významu jednotlivých slov a slovních spojení. Děti se učí chápat rozdíly mezi slovy, naučí se, co je základ slova či rozpoznávání slovních druhů (Vágnerová, 2012). Velmi významný je také u mnohých dětí pokrok v artikulaci.

Mezi žáky, kteří vstupují do školy, existují rozdíly v jejich slovní zásobě i v jejím obsahu. Hlavními činiteli jsou zde rozdíly založené na individuálních vlohách a na stimulaci z prostředí (rodina). Existují ale také četné výzkumy, které uvádějí, že dívky mají oproti chlapcům vyvinutější řeč – začínají mluvit dříve a mají bohatší slovní zásobu. Ty jsou ale daleko menší než rozdíly způsobené tím, z jaké rodiny a sociální skupiny dítě přichází (Langmeier, Krejčíková, 2007).

Přehledně o vývoji řeči a jazyka v období mladšího školního věku píše i Allen a Marotz, a to konkrétně o šestém, sedmém a osmém roku dítěte. Uvádí zde několik příkladů z praxe o každém věku.

Dítě, kterému je šest let, rádo a hodně hovoří a v rozhovorech často pokládá velké množství otázek. Každý den se naučí pět až deset nových slov. Šestileté dítě také dokáže časovat slovesa a skloňovat podstatná jména, dokáže utvářet věty a slova do nich skládat ve správném pořadí. Napodobuje také rádo slangové výrazy a neslušná slova mu připadají velmi legrační.

O rok starší dítě, tedy dítě sedmileté, se již snaží používat strukturu vět a způsob konverzace dospělých. Jeho vyjádření je přesnější, pečlivější, při skládání vět začíná používat i přídavná jména a příslovce, věty jsou tak hezčí a květnatější. Začíná využívat i neverbální komunikaci, a tak svůj mluvený projev začíná doprovázet gestikulací.

Dítě osmileté dokáže již podle Allena a Marotze vést plynulou konverzaci s dospělým a dokáže myslet v rámci minulosti i budoucnosti. Gramatická pravidla chápe a dokáže je aplikovat jak v psaném, tak v mluveném projevu. Baví ho vyprávět si vtipy s vrstevníky, dávat a řešit hádanky, či luštit šifrovanou řeč (Allen, Marotz, 2002).

1.3 Emoční vývoj

V pilotáži mého kroužku, který chci uskutečnit jako součást bakalářské práce, je dobré znát a orientovat se v emočním vývoji dětí mladšího školního věku, abych věděla, jak se k nim chovat a jak mám očekávat, že se budou chovat oni ke mně. U dětí v tomto věku se zlepšuje vnímání a orientace jak ve svých, tak ale i v cizích emocích a pocitech, dochází k rozvoji empatie a vcítění a s tím je dobré počítat, než se vůbec do reálného uskutečnění mého kroužku pustím.

Emoční vývoj u dětí mladšího školního věku se projevuje zvýšenou emoční stabilitou a odolností vůči zátěži. Jejich organismus, a především centrální nervová soustava, zrají, obecně je mladší školní věk brán za období, kdy je dítě citově vyrovnané.

„Děti tohoto věku bývají optimistické a mají tendenci interpretovat veškeré dění pozitivním způsobem. Jejich převažující emoční ladění bývá vyrovnané, a pokud dojde k nějakému výkyvu, mívá obvykle jasnou příčinu“ (Vágnerová, 2012, s. 305).

U dětí mladšího školního věku se začíná rozvíjet emoční inteligence, začínají chápat své pocity, ale i pocity jiných lidí. S tím je spojen pojem seberegulace neboli sebeovládání.

To je výsledkem dvou faktorů, které se vzájemně ovlivňují, a sice emoční reaktivitou a volním ovládním emočních reakcí. Emoční reaktivita je složka, která je velmi ovlivňována tím, do jaké úrovně má jedinec celkově dojrálý organismus a také jak je založen biologicky a temperamentově. Naproti tomu volní ovládním emočních reakcí může dítě ovlivnit samo, reakce dokáže potlačit či zmírnit podle jeho uvážení, jedná tak záměrně a plánovitě (Langmeier, Krejčířová, 2008).

„Sebehodnotící emoce jsou důležité i jako faktory regulující dětské chování a podporující rozvoj sociálních kompetencí. Přijetí zodpovědnosti za splnění či nesplnění příslušných norem vede k navození pocitu studu či viny, nebo naopak hrdosti a sebeuspokojení“ (Vágnerová, 2012, s. 308).

Jak je již výše zmíněno, u dětí se v mladším školním věku, tj. mezi 6.–12. rokem života, zlepšuje vnímání a orientace nejen ve svých pocitech a emocích, ale také v rozpoznávání a chápání

emocí druhých lidí. Tato schopnost úzce souvisí s poklesem kognitivního egocentrismu, dítě už tedy není v oblasti poznání tak sebestředné, neupřednostňuje stále sebe nad ostatními.

V tomto věku se rozvíjí také empatie, tedy vcítění do druhé osoby. V tomto případě ale nejde pouze o vnímání pocitů jiných lidí, ale i o snahu je nějak ovlivňovat. Empatie může dítě ovlivnit dvěma způsoby, pozitivně i negativně. Dítě se totiž dokáže vcítit do druhé osoby. Ať už je pozitivně, nebo negativně naladěná, dokáže její emoční rozpoložení převzít na sebe, což zároveň může vést ke změně vlastních prožitků dítěte.

Děti, které jsou dobře naladěné, k pocitům jiných vnímavější a jsou schopny přiměřené reakce, jsou často odolnější vůči negativním emocím druhých lidí. S tím také souvisí skutečnost, že jsou pak v kolektivu dětí oblíbenější.

1.4 Socializace

Kapitolu o socializaci dítěte je nutné v mojí bakalářské práci rozepsat hned z několika důvodů. Jako budoucí pedagog volného času budu neustále pracovat s různými skupinami dětí, musím vědět a znát, jakými způsoby se dítě zařazuje do společnosti nejen obecně, ale také v rámci školy a školní družiny. Dítě si zde osvojuje nové vzorce chování, které odpovídají různým situacím, a učí se respektovat a přijímat sdílené hodnoty a normy. V dětské socializaci se musím orientovat také kvůli praktické části mojí bakalářské práce, v rámci které vytvořím volnočasový kroužek.

Socializace je definována jako *„začleňování člověka do společnosti prostřednictvím nápodoby a identifikace, zprvu v nukleární rodině, pak v malých společenských skupinách, jako je školní třída..., až po zapojení do nejširších, celospolečenských vztahů, součástí socializace je přijetí základních etických a právních norem dané společnosti ”* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 537).

Nejdůležitějším úkolem socializace je přetváření sociálních hodnot a norem ve vnitřní principy, kterými se jedinec nadále řídí celý život. V tomto smyslu je tedy základem socializace interiorizace, která zvnitřňuje regulativy jednání tak, že jedinec jimi není nadále ovládán z vnějšku, například působením odměn a trestů, ale řídí se jimi díky své vlastní vnitřní potřebě (Franclová, 2013).

Prvním socializačně významným krokem pro dítě mladšího školního věku je právě vstup do školy. Dítě má tak možnost se socializovat v jiném prostředí, než tomu bylo doposud, kdy bylo dítě primárně v rodině. Dítě tak vstupuje do instituce, která reprezentuje hodnoty a normy blízké kultuře střední a vyšší společenské vrstvy. Naučí se zde orientovat v novém prostředí, chápat,

že je po něm něco vyžadováno jak z pohledu znalostí, tak i způsobu chování. Již na základní škole se dítě od první třídy připravuje na svoji budoucí roli pracujícího člověka a míra úspěšnosti ve školních lavicích dítěte předurčuje pozdější společenské zařazení.

1.4.1 Rodina

Rodina představuje pro dítě základní sociální a emoční zázemí. Právě zde probíhá primární socializace.

„Rodinné soužití představuje komplex rozmanitých a v zásadě stabilních interakcí, které jsou projevem specifického vztahu mezi rodiči a dětmi. Rodina je vztahovým rámcem, který zahrnuje rodiče, dítě, popřípadě i její další členy, jako jsou sourozenci, prarodiče atd. Ti všichni jsou samozřejmě součástí rodiny jako jedné z významných složek dětského světa” (Vágnerová, 2012, s. 313).

Pro dítě mladšího, ale i středního školního věku je rodina důležitou součástí jeho identity, která uspokojuje celou řadu psychických potřeb školáka. První z nich je potřeba smysluplného učení. Rodiče tak mohou být reálným modelem či ideálem toho, jaké by dítě chtělo být. V tomto období jsou rodiče pro dítě jakousi jasně danou autoritou, děti nezpochybňují rozhodnutí rodičů a ochotně je následují.

Rodiče jsou pro dítě také zdrojem další potřeby, a sice emoční opory. Dítě v nich má jistotu a domnívá se, že tomu tak bude navždy, ale postupně se rodina změní spíše v symbolický zdroj jistoty.

Třetí významnou potřebou je potřeba seberealizace. Rodiče dítěti vybírají volnočasové aktivity a také je hodnotí. Právě hodnocení je pro dítě velmi důležité a musí být prováděno citlivě.

Poslední zmíněnou potřebou je fakt, že rodiče dětem tvoří vzor dospělého chování pro budoucnost. Dítě mladšího školního věku se ale na rozdíl od dítěte staršího školního věku o budoucnost ještě moc nezajímá (Vágnerová, 2012).

Nejen vztahy dítěte s rodičem, ale také vztahy se sourozenci jsou pro dítě ohromně důležité. Právě skrze ně získává specifickou socializační zkušenost, a to prostřednictvím společných aktivit, her, ale i konfliktů, které jsou spolu sourozenci nuceni řešit na denním pořádku.

1.4.2 Škola

Školní vzdělávání patří mezi další socializační nástroje. Určitým způsobem se tak dítě zařazuje do společnosti, ve které se učí žít, osvojovat si vzorce chování, které odpovídají různým

situacím, a především se učí respektovat a přijímat sdílené hodnoty a normy dané instituce, tedy školy (Franclová, 2013).

Dítě zde vstupuje do několika rolí současně. Role školáka, což je obecnější role, která v sobě zahrnuje dvě dílčí role, a sice roli žáka a spolužáka.

„Role školáka je obligatorní rolí, kterou si dítě nevybírání, ale v určitém věku ji získává automaticky. Je limitována jen dosažením věku a odpovídající vývojové úrovně. Proto je obecně chápána také jako potvrzení normality dítěte, které může být přijato do školy, jen pokud očekávané úrovni alespoň přibližně odpovídá” (Vágnerová, 2012, s. 329).

Stejně jako získá dítě mladšího školního věku roli školáka, získá i určitou prestiž. Už není dítě předškolního věku, ale jeho postavení stoupá. Přesto však na dítě může tato nová role působit různými způsoby, tedy jak pozitivně, tak i negativně. Právě to může ovlivnit postoj dítěte k roli školáka, který ovlivňují různé schopnosti, dovednosti ale i osobností vlastností dítěte.

Role žáka je dána tím, že se dítě přiřadí do určité třídy a bude s ním pracovat učitel, ke kterému si dítě vytvoří nějaký vztah. Na dítě tak budou kladeny určité požadavky, jež jsou přesně vymezeny, a dítě se bude muset přizpůsobit.

Dítě, které se dostane do role školáka, je nuceno se začít osamostatňovat a naučit se přijímat zodpovědnost a následky za své činy. Mladší školní věk je také obdobím, kdy se dítě pomalu vzdává svého egocentrismu, musí si uvědomit, že ve škole bude všem žákům přisuzována stejná pozornost a péče.

1.4.3 Vrstevnická skupina

Neformální vrstevnická skupina je pro mnoho dětí mladšího školního věku, ale i jiných věkových kategorií, první a často také jedinou formou dobrovolného neformálního sdružování. Bývá tvořena dětmi, které jsou podobně staré a spojují je obdobné zájmy, často mají i blízký sociální status. Dětská vrstevnická skupina vzniká obvykle v blízkosti bydliště, později se jejich dosah působení může zvětšovat.

Dítě mladšího školního věku má potřebu právě kontaktu a přijetí od vrstevnické skupiny, v tomto období má skupina na dítě významný socializační vliv. Příslušnost k takové skupině nabízí dítěti určité zázemí, ochranu, vytváří se zde sociální vztahy. Vrstevnická skupina dítěti také nabízí pomoc překonat sociální izolaci a přispívá k osvojování pozitivních hodnot. Je zde uspokojena také potřeba učení, protože právě kontakt s vrstevníky je zdrojem mnoha

nových zkušeností. Dítě se učí komunikaci, kooperaci, pomoci druhým, ale také prosadit sebe samo (Vágnerová, 2012).

Hofbauer popsal dění ve vrstevnických skupinách následovně: „*Stanovují si jednoduché, přístupné a krátkodobé cíle, mají různý stupeň soudržnosti i délku trvání, postrádají pevnou organizační strukturu. Přitom však mohou podněcovat intenzivní zážitky, trvalé vzpomínky a hlubší osobní vztahy* ” (Hofbauer, 2004, s. 99).

2 Volný čas

V pedagogickém slovníku podle Průchy, Walterové a Mareše je volný čas definován jako: „Čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, jež zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby včetně spánku“ (Průcha, Walterová, Mareš, 1998, s. 283). Volný čas je činnost, která přinese ať dítěti či dospělému příjemné zážitky a uspokojení a je prováděna na základě svobodného rozhodnutí.

Pojetí volného času a jeho příslušná terminologie prošly z doby historie do současnosti vývojem. Německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski komplexně vymezil funkce a možnosti volného času, za základní z nich považuje: rekreaci (zotavení a uvolnění), kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba), kompenzaci (odstraňování zklamání a frustrací), komunikaci, výchovu, vzdělávání, participaci (podílení se na vývoji společnosti) a integraci (vrůstání do společenských organismů).

Za nynější funkce volného času je považována relaxace, regenerace, kompenzace, sociální prevence a výchova (Hofbauer, 2004).

Volný čas dětí a mládeže má svá specifika, od volného času dospělých se odlišuje rozsahem, protože děti mívají obvykle více volného času než dospělí lidé. Liší se také obsahem, který odpovídá věkovým a individuálním zvláštnostem daného jedince, dětské aktivity jsou jinak zaměřeny než aktivity pro dospělé. Další odlišnost je míra samostatnosti a závislosti a také nezbytností pedagogického ovlivňování (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

2.1 Výchova ve volném čase

2.1.1 Přehled základních pojmů pedagogiky volného času

Přestože je pedagogika volného času založena a také vychází z pojmosloví obecné pedagogiky, je nutné zde rozepsat a zmínit její základní pojmy. V praktické části mé bakalářské práce jsem se rozhodla vytvořit volnočasový kroužek a udělat jeho pilotáž, pro což se v pojmosloví musím zdatně orientovat.

Mezi důležité pojmy pedagogiky volného času patří výchova mimotřídní, mimoškolní a výchova mimo vyučování. S pojmem mimotřídní výchova se lze setkat ve starší odborné literatuře. Mimotřídní výchova znamená realizaci aktivit školou, ale mimo povinnou školní výuku, například činnosti zájmových útvarů. Zahrnuje také činnosti školních klubů a družin. Termín mimoškolní výchovy se stejně jako termín výchovy mimotřídní používal spíše v

poválečné sovětské pedagogice. Mimoškolní výchova představuje výchovné působení jiných institucí, než jsou školy, příkladem jsou střediska volného času nebo domovy mládeže. U nás sice měly oba pojmy zakladatelský význam, ale nepřispívaly však příliš k ujasnění chápání volného času dětí a mládeže a jeho pedagogickému zhodnocování.

Právě z tohoto důvodu bylo toto pojetí v šedesátých letech nahrazeno termínem výchova mimo vyučování (Hofbauer, 2004).

Výchova mimo vyučování dostatečně vymezuje obsah všeho, co souvisí s dětskou výchovou v období docházky na základní i střední školy po skončeném vyučování.

„Pojem výchova mimo vyučování je vzhledem k obsahu činností širší než termín výchova ve volném čase. Kromě aktivit ve volném čase (odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolná veřejně prospěšná činnost) zahrnuje i oblast dětských povinností (sebeobsluha, příprava na vyučování). Výchova mimo vyučování v nejčastějším chápání je vymezována čtyřmi znaky: probíhá mimo povinné vyučování, probíhá převážně ve volném čase, probíhá mimo bezprostřední vliv rodiny a je institucionálně zajištěna“ (Pávková, 2008, s. 67).

Dalšími pojmy výchovy volného času je výchova formální, informální a neformální.

Výchova formální zahrnuje působení škol či jiných odborných vzdělávacích zařízení. Zajišťuje a podporuje ji stát, žák jí prochází od základního po vysokoškolské vzdělání. Dokončení formálního vzdělání je potvrzeno příslušným dokladem o dosažení vzdělání, vysvědčením, nebo osvědčením.

Výchova neformální přejímá doplňující, ale nezastupitelnou, úlohu k výchově formální. Výchova neformální oproti výchově formální, kde je důraz kladen na tradiční vzdělávání, vyzdvihuje tvořivost, novátorství, individuální interakci a pružnost při řešení problémů. Je to také cílená a strukturovaná aktivita, ale zapadá mimo formální výchovný systém. Může jí být zájmový kroužek nebo členství ve sdružení dětí a mládeže. Obvykle neprobíhá ve škole a také nebývá ukončena předáním osvědčení. Mezi základní rysy neformální výchovy patří svoboda a dobrovolné rozhodování o účasti na aktivitách, je součástí koncepce a praxe celoživotní výchovy a vzdělávání. Neformální výchova je také pokládána za jeden ze způsobů, jak rozvíjet demokratickou společnost a podporovat práva občana.

Výchova informální neboli výchova rozptýlená je založena na získávání vědomostí a rozvoji osobnosti bez institucionálního začlenění. Jedinec se učí skrze každodenní život, zkušenosti s rodinou, prací, či vrstevnickou skupinou, jejíž je členem. Obvykle taková výchova probíhá náhodně, necíleně (Hofbauer, 2004).

Součástí pedagogiky volného času jsou také pojmy jako metodika výchovy ve volném čase a metodika výchovy mimo vyučování. Jsou to obory s úzkým vztahem k praxi, zabývají se hlavně používanými pedagogickými prostředky, zejména obsahem činností, metodami a formami práce. Pedagogičtí pracovníci v oblasti volného času se nazývají vychovatelé a pedagogové volného času.

2.1.2 Funkce výchovy ve volném čase

Mezi specifickou oblast výchovy patří i výchova ve volném čase, která má své funkce.

Mezi základní funkce řadíme: funkci výchovně-vzdělávací, funkci zdravotní a v neposlední řadě funkci sociální a preventivní.

Podle Kapláňka je chápání funkcí volného času následující:

- *Volný čas jako rekreace (zotavení)*
- *Volný čas jako kompenzace (vyrovnání toho, co se v ostatním životě nedostává či nedaří)*
- *Volný čas jako katarze (osvobození a odreagování od potlačených emocí a napětí)*
- *Volný čas jako ventil (ventil k uvolnění přebytečné energie)*
- *Volný čas jako konzum (prostředek k užívání věcí a produktů)*
- *Volný čas jako kontrast (protiklad vůči práci)*

(Kaplánek, 2017, s. 20).

„Jednotlivé typy zařízení, institucí, organizací pro výchovu ve volném čase, v době mimo vyučování plní tyto funkce v různé míře, různými způsoby podle svého poslání. Význam jednotlivých funkcí se v průběhu historického vývoje měnil“ (Pávková, 2008, s. 70).

V době prvních institucí, jako jsou např. spolky či dobrovolná sdružení, které se staraly o děti školního věku v době mimo vyučování, byl největší důraz kladen na sociální a preventivní funkci výchovy. Bylo důležité děti ohlídat a zaměstnat je tak, aby se neměly čas věnovat společensky nežádoucím činnostem. S postupem času začala nabývat na důležitosti funkce výchovná či výchovně vzdělávací. Ta je v dnešní době pokládána za prioritní a je na ni kladen obzvlášť velký důraz.

Výchovně-vzdělávací funkce spočívá v tom, že je osobnost jedince záměrně a cílevědomě ovlivňována, pedagog se snaží dosáhnout reálných cílů pomocí promyšleně volených pedagogických prostředků. Podmínky volného času působí na fyzickou, psychickou, ale také

na sociální stránku osobnosti, dále působí na rozvoj emocí, rozumových schopností, ale i volných vlastností. Volnočasová výchova umožňuje jedinci uspokojovat potřeby seberealizace, sociálních vztahů, ale také prohlubování zájmů a rozvíjení specifických schopností.

Neméně významná a důležitá je také druhá funkce, a sice funkce zdravotní. Ta říká, že veškeré výchovné působení ve volném čase, v době mimo vyučování, musí být v souladu a podporovat zdravý tělesný, duševní i sociální vývoj vychovávaných jedinců. Dobrý zdravotní stav jedinců, které vychováváme, lze podpořit hned několika způsoby. Například vhodným uspořádáním režimu dne tak, aby odpovídal přirozeným biorytmům člověka, prováděním sportů a tělesných aktivit, vedením ke zdravé stravě a stravovacím návykům, či pěstováním a upevňováním hygienických návyků (Pávková, 2014).

Poslední sociální funkci výchovy ve volném čase lze chápat z několika pohledů a perspektiv. Nejčastěji je chápána jako péče o děti, zajištění jejich bezpečnosti, poskytnutí dohledu nad dětmi, jejich ohlídání v čase mezi vyučováním a dobou, než si je vyzvednou rodiče. Tato funkce bývá často veřejností chápána jako nejdůležitější.

Další pohled na sociální funkci výchovy je, že skrze ni mají jedinci možnost navazovat nové sociální vztahy, přátelství a vztahy s ostatními, kteří jsou podobně zaměřeni, vykonávají obdobnou aktivitu a činnost, mají podobné zájmy.

Skrze sociální funkci lze také do jisté míry pomoci dětem, které pochází z problematických rodin a doma nemají ideální prostředí. Zařízení, ve kterých děti tráví svůj volný čas mají schopnost vyrovnávat do určité míry nestejně podmínky rodinného prostředí (Pávková, 2014).

Poslední funkcí výchovy je preventivní funkce, která spočívá ve snaze předcházet negativním jevům, jako jsou neukázněnost, lhaní, krádeže, útoky z domova, šikana a další. Pokud volnočasový pedagog zvolí vhodné a promyšlené aktivity, mohou sloužit jako nespécifická primární prevence a mohou pomoci, taková prevence je totiž celkově efektivní. Oproti sekundární a terciální prevenci bývá levnější a hlavně účinnější (Pávková, 2014).

2.1.3 Cíle, podmínky a prostředky výchovy ve volném čase

Pojmy jako cíle, podmínky a prostředky výchovy jsou v pedagogice velmi důležité. I já sama, jako budoucí volnočasový pedagog, si je budu muset v každé fázi svého výchovného působení pečlivě stanovit a naučit se s nimi pracovat.

Tuto znalost využiji i ve své praktické části bakalářské práce, jelikož k tomu, abych dokázala vést volnočasový kroužek, je zapotřebí nejen dobré orientace v těchto pojmech, ale také jejich praktická znalost, kterou si právě při pilotáži kroužku vyzkouším.

Každá hodina či lekce má svůj **výchovně-vzdělávací cíl**, který si musí pedagog stanovit, a také ho splnit. Výchovně-vzdělávací cíle slouží rovněž jako motivace pro žáky, kteří by s ním měli být dobře seznámeni. Takový cíl zahrnuje záměr výuky, výsledek výuky, zkrátka představuje znalosti a dovednosti, které chceme žáky za danou hodinu či lekci naučit.

Obečným cílem výchovy ve volném čase je naučit jedince, jak se hospodaří s volným časem, jak jej racionálně využívat a jak chápat jeho důležitost a nepostradatelnost. Tento cíl má několik dílčích cílů, jako např. naučit vychovávané jedince efektivně odpočívat, rozvíjet a podporovat jeho zájmy, uspokojovat a kultivovat jeho potřeby nebo jej vést k celoživotnímu vzdělávání.

I takto definované cíle jsou do značné míry zobecněny, každý druh zájmové činnosti má své cíle (Zormanová, 2014).

Podmínky výchovy jsou determinanty procesu výchovy, vedení, kultivace i tvorby lidského charakteru. Podmínky výchovy jsou vzájemně propojené a mimořádně diferencované. Když chceme svého svěřence komplexně rozvíjet, musíme ho také dobře znát a znát také jeho aktivity a prostředí, ve kterém žije. Charakteristika podmínek výchovy je celkové dosažení úrovně života a životního prostředí vychovávaných, ale i vychovatelů. Rozlišuje se mezi okolím a prostředím. Za okolí se považuje souhrn všech vnějších podmínek sociálních i přírodních bez ohledu na to, jestli jsou pro člověka zdrojem vývojových podnětů, nebo nejsou. Prostor omezuje jen na okolní jevy, jež mají pro daného jedince nějakou subjektivní hodnotu, která účinkuje jako podnět, na který nevědomě i vědomě reaguje (Zormanová, 2014).

Podmínky výchovy se dělí na **vnější a vnitřní**. Vnější podmínky výchovy tvoří sociální i přírodní okolnosti, za nichž výchova probíhá. Za vnější podmínky výchovy považujeme například velikost školy a její vybavení, kurikulum, učebny, pomůcky nebo dílny. Vnější podmínky dále třídíme na objektivní a subjektivní, přírodní a společenské, věcné a osobní, materiální a duchovní, obecné a konkrétní.

Druhou skupinou jsou vnitřní podmínky výchovy. Ty jsou dány vlohami a dispozicemi každého člověka. Tvoří celkově pojatá dosažená úroveň vychovávaných jednotlivců a skupin. Vnitřní podmínky výchovy určitých jedinců tvoří výsledky jejich dosavadního pedagogicky nezáměrného utváření, veškeré výchovně vzdělávací výsledky a tělesné a duševní předpoklady člověka.

„Skupiny pro volnočasové aktivity bývají často věkově heterogenní (např. oddíly na letním táboře, rodinná skupina v dětském domově). Volba vhodných cílů a prostředků je za těchto podmínek velmi náročná a je důležitá pro úspěšnou realizaci činnosti. Ta musí být přiměřená, přínosná a zajímavá pro všechny zastoupené věkové skupiny“ (Pávková, s. 19, 2014).

K tomu, aby pedagog zjistil vnější a vnitřní podmínky výchovy, využívá metod pedagogicko-psychologické diagnostiky jako je rozhovor, pozorování a následná analýza výsledků činností. Ke splnění vytyčených výchovných cílů a při respektování podmínek výchovy volí pedagog výchovné prostředky.

Tento pojem je v pedagogice chápán v různé šíři, mezi pedagogické prostředky patří činitelé výchovy, obsah, metody, formy a materiální prostředky. Pojmem činitelé výchovy je rozuměn podle Pávkové vliv rodiny, školy a dalších výchovných institucí.

Obsah výchovy ve volném čase není na rozdíl od obsahu vyučování, který je stanoven do značné míry závazně základními pedagogickými dokumenty, nijak závazně vymezen.

Vychovatel vychází nejen z vytyčených cílů, ale také z přání a potřeb vychovávaného jedince. Stanovování obsahu výchovy je založeno na značné míře volnosti a iniciativy vychovatele.

Je samozřejmé, že při stanovování obsahu výchovy ve volném čase pedagog dbá na dodržení základních pedagogicko-psychologických požadavků (Pávková, 2008).

„Obsah výchovy ve volném čase má činnostní charakter, proto bývá vymezován výčtem činností. Jsou to činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové a veřejně prospěšné, pro které platí požadavek dobrovolnosti a jsou součástí volného času. Činnosti sebeobslužného charakteru a příprava žáků na vyučování patří do sféry povinností, jsou součástí výchovy mimo vyučování, nikoliv volného času“ (Pávková, s. 20, 2014).

2.1.4 Metody a formy

Právě výchovné formy a metody jsou pro vychovatele jakési způsoby a cesty, jak dosahovat stanovených cílů výchovy.

Výchovné metody lze rozdělit několika způsoby, mezi nejběžnější patří metody **slovní, názorné** a **metody praktických činností**. Na metody praktických činností je kladen zvláštní důraz, povzbuzují totiž aktivitu dětí a ta vyplývá i z činnostního pojetí výchovy ve volném čase. Velmi efektivně působí na vychovávané také vhodně a taktně vedený rozhovor, což je jedna ze slovních metod. Mezi neméně významné patří také **metody názorné**, kam spadá například pozorování při zájmových činnostech nebo předvádění.

Také lze rozlišit **metody mravní výchovy**, které se ale vztahují k výchově v užším smyslu. Důraz je kladen na to, aby pedagog působil jako osobní příklad pro vychovávané, jelikož právě svým osobním příkladem působí silněji než slovy. Je to právě pedagog volného času, kdo má k dětem často méně formální vztah než například učitel, bývá dětmi přijímán spíše jako partner, protože s nimi sdílí společný čas a činnosti spadající do neformálního vzdělávání ve volném čase.

Stejně významnou je i **metoda cvičení**, ve které si vychovávaní jedinci mají šanci procvičit a upevnit chtěné a vhodné formy chování v přirozených a modelových životních situacích (Pávková, 2008).

Mezi preferované **formy výchovy** se řadí takové, které navozují a podporují aktivitu účastníků, řadí se sem například hry, soutěže, vycházky, exkurze, schůzky zájmových útvarů, oddílů atd. **Formy práce** se při výchově ve volném čase dají třídit podle počtu účastníků, a to na **individuální, skupinové a hromadné**. Lze je také třídit dle míry jejich organizovanosti a podle toho, jak často se uskutečňují. Z hlediska množství účastníků je žádoucí menší skupina lidí, ve které lze s jedinci lépe pracovat individuálně, ale ani hromadným formám práce se v oblasti výchovy ve volném čase nelze vyvarovat (Pávková, 2014).

Mezi další **pedagogické prostředky** se řadí prostředky materiální, mezi které patří například prostory, ve kterých výchova probíhá, a jejich materiální vybavení. Na všechny prostory, ve kterých tráví jedinci svůj volný čas, jsou kladeny pedagogicko-psychologické, hygienické a estetické požadavky. Při zařizování takových prostor je také nutné brát v potaz, že zvláště děti, které tráví v prostředí výchovných zařízení hodně času, by se zde měly cítit příjemně a bezpečně. Prostory by měly být zařízeny v souladu s věkem dětí, ale také s volnočasovou činností, která se v nich bude odehrávat, a s přihlédnutím na množství času, který zde dítě stráví. Výchovnými prostředky se mohou stát i nahodilé, zcela neplánované situace a jevy, u kterých původně nebylo předpokládáno, že by na jedince působily výchovně. Je na vychovateli, jak se rozhodne na takové jevy reagovat (Pávková, 2014).

„Pedagogové volného času a vychovatelé mají pro využívání mimovýchovných vlivů mnoho příležitostí. Dobrý pedagog dokáže reagovat na neočekávané situace a vhodně je využít. Má možnost ovlivňovat režim dne, životní styl, v běžných životních situacích utvářet žádoucí formy chování“ (Pávková, s. 75, 2008).

2.1.5 Výchova ve volném čase a duševní zdraví

Podpora zdravého tělesného a duševního vývoje člověka je jedním ze základních a také nejdůležitějších požadavků výchovného působení. Právě skrze výchovu ve volném čase může

vychovatel cíleně zlepšovat duševní zdraví svých svěřenců, ať už se jedná o děti, mládež, nebo dospělé jedince různých věkových kategorií.

Existuje několik důležitých způsobů, jak může vychovatel přispět k duševnímu zdraví vychovávaných.

Prvním je **ovlivňování režimu dne**. Výkonnost každého člověka se v průběhu dne, týdne, roku, ale vlastně i v průběhu celého života mění. Lidská výkonnost je určována přírodními biorytmy, což jsou známé výkonnostní křivky, které je nutné brát při sestavování časových režimů na vědomí.

Pedagog volného času musí sestavovat časový harmonogram s individuálním zhodnocením, typem zařízení a složením skupiny účastníků.

I přes všechny snahy vychovatelů a pedagogů volného času o zachování optimálního časového režimu se tomu ne vždy podaří. Zdárnému uspořádání často brání pevně sestavené rozvrhy hodin ve školách či dostupnost prostorů pro volný čas. Je ale velmi podstatné, aby i přes tyto, kolikrát nepříznivé podmínky, byly respektovány a dodržovány alespoň základní požadavky na uspořádání režimu dne. Pedagog či vychovatel tedy musí: poskytovat dětem a mládeži dostatek času k odpočinku, naučit vychovávané odpočívat a relaxovat, střídat činnosti náročné a snazší, naučit dodržovat děti určitý řád v pravidelnosti činností, vést je k pochopení významu správného denního režimu a v době výrazného poklesu výkonnosti zařazovat fyzicky i psychicky méně náročné aktivity (Pávková, 2008).

Mezi další významný způsob, jak může vychovatel přispět k duševnímu zdraví svého svěřence, patří **podpora pozitivních mezilidských vztahů**. Základní podmínkou úspěšnosti ve výchově jedince je pozitivní vztah mezi vychovávajícím a vychovávaným, ve výchově ve volném čase by to znamenalo mezi dětmi a pedagogem. Nejen tento vztah je ve výchově důležitý, velmi významnou roli hrají také vztahy mezi dětmi, mladými lidmi či dospělými, kteří se účastní volnočasových aktivit. Významný je také kontakt volnočasového pedagoga s rodiči svých svěřenců, i ten je pro účinnost výchovného působení podstatný, protože vzájemná důvěra a rovnocenný partnerský vztah mezi nimi napomáhají efektivnímu výchovnému působení. Je ale nutné podotknout, že za kvalitu těchto vztahů odpovídají především pedagogové, jelikož je to součástí jejich profesní kvalifikace.

Významnou roli hrají nejen výše zmíněné vztahy, ale také vztahy na pracovišti mezi ostatními kolegy pedagogy, tedy vztahy mezi učiteli a vychovateli. V případě, že jsou tyto vztahy narušené a nepříjemné, se tento fakt dokáže negativně projevit i na výsledcích výchovného působení.

Pro duševní psychohygienu a pohodu vychovatele jsou podstatné vztahy jeho rodinného zázemí, odkud vychází, ale i jeho přátelské, kamarádské a partnerské vztahy.

Dalším podstatným aspektem, který ovlivňuje zdravý tělesný a duševní vývoj člověka a který by měl pedagog dokázat předat svým svěřencům, je **naučit je úspěšně zvládat a řešit stresové situace a konflikty**. Patří mezi ně různé techniky a cvičení, jak se naučit efektivně odpočívat, jak se rychle zbavit únavy, to vše dokáže zvýšit míru duševní pohody, která je pro volný čas tak důležitá (Pávková, 2014).

2.1.6 Osobnost pedagoga volného času či vychovatele

Jako pro budoucí pedagožku volného času je pro můj profesní, ale i osobní růst, velmi důležité získat povědomí o tom, jaké vlastnosti a požadavky by měl mít správný vychovatel volného času. Právě pedagogická profese se řadí mezi tzv. pomáhající profese, u nichž je na prvním místě psychická odolnost a vyrovnanost.

Znaky osobnosti, které by měl volnočasový pedagog či vychovatel mít, se dělí do tří skupin, a sice na obecné pozitivní lidské vlastnosti, vlastnosti, které jsou pro pedagogy obzvlášť důležité a na specifické požadavky na vychovatele a pedagogy volného času.

Podle Pávkové by měl být pedagog především dobrým člověkem, tuto obecnou frázi nadále rozvádí:

„Dalo by se říci, že jeho poznávací procesy by měly mít dobrou úroveň, měl by mít dobrou paměť, pozornost, přiměřené volní vlastnosti, schopnost prožívat i ovládat své emoce, z charakterových vlastností pak mají převažovat ty kladné, jako je např. altruismus, spravedlivost, pracovitost, sebeovládání. Projevy svého přirozeného temperamentu by měl dokázat ovládat. Měl by mít patřičné vědomosti, dovednosti a návyky, příslušné schopnosti, inteligenci, tvořivost, zvláště schopnost vychovávat i žádoucí názory a postoje “ (Pávková, s. 132, 2008).

Každý člověk má své rysy osobnosti. Mezi takové rysy osobnosti, které by měl mít pedagog volného času či vychovatel a které jsou podmínkou úspěšného vykonávání pedagogické profese, patří například pozitivní vztah k lidem a dětem obecně, pozitivní ladění a optimismus, přiměřená míra dominantnosti, komunikativnost a schopnost vcítit se do prožívání druhých neboli empatie.

Podle Pávkové také existují určité vlastnosti, které jsou pro volnočasové pedagogy zvláště žádoucí. Řadí se sem schopnost přizpůsobit se proměnlivým podmínkám, vhodně na ně

reagovat a řešit je, aktivita, iniciativa, průbojnost, nápaditost, hravost, fyzická zdatnost či smysl pro humor.

Tyto výše zmíněné požadavky se nevztahují pouze k pedagogům volného času, jsou důležité pro všechny pedagogy. Lze ale říci, že pro pedagogy volného času platí ve zvýšené míře, což potvrzují i názory a zkušenosti dlouholetých pedagogů volného času (Pávková, 2008).

2.1.7 Zařízení pro zájmové vzdělávání

Mezi základní zařízení pro zájmové vzdělávání dětí a mládeže patří **střediska volného času** (domy dětí a mládeže). Volnočasovou činnost lze ale také provádět ve školních zařízeních, a to prostřednictvím **školní družiny** a **školního klubu**.

„Střediska volného času jsou zpravidla státní subjekty. Domy dětí a mládeže jsou zařízení s širokou zájmovou působností. Pokud se zabývají pouze jednou zájmovou oblastí, mají název stanice zájmových činností. Jejich služby (stejně jako ostatních zařízení zájmového vzdělávání) mohou jako účastníci využívat děti, žáci, studenti, pedagogové, rodiče s dětmi, příp. další zájemci“ (Hájek, s. 142, 2008).

Je několik forem zájmového vzdělávání, mezi základní typy patří zájmová činnost příležitostná, pravidelná zájmová činnost a táborová činnost.

Obsahem zájmové činnosti příležitostné je nabídka organizovaných příležitostných nebo cyklických akcí, které mají výchovně-vzdělávací či rekreační charakter. I když může být pravidelná, nejedná se o činnost průběžnou, má jasně vymezený začátek a konec. Zájmovou činnost příležitostnou přímo řídí a organizuje pedagog. Řadí se sem například výlety, exkurze, nebo divadelní představení. I jednotlivé akce příměstských táborů lze považovat za zájmovou činnost příležitostnou.

Další formou zájmového vzdělávání je pravidelná zájmová činnost. Ta je na rozdíl od zájmové činnosti příležitostné určena pro účastníky, kteří ji budou navštěvovat podle pravidelně stanovené docházky. Příkladem je soubor, kroužek, nebo oddíl, zkrátka organizované zájmové útvary (Hájek, 2008).

Táborová činnost neboli organizovaná činnost s dětmi a mládeží, která bývá obvykle prováděna v období delšího volna, spadá také pod formy zájmového vzdělávání. Typy táborů lze podle jejich účelů dělit na tábory běžné, ozdravné nebo integrační. Ozdravné tábory bývají pro děti, které jsou nějak imunitně oslabené a nemocné, dochází zde k jejich rekonvalescenci. Táborů integračních se účastní děti z rizikových skupin nebo z dětských domovů.

V rámci školy působí specifická zařízení, která jsou určena pro žáky, aby zde trávili volný čas. Na našich základních školách jsou to družiny a školní kluby, které vznikaly po druhé světové válce, aby zde byly vychovávány děti zaměstnaných rodičů (Hofbauer, 2004).

Školní družina je v pedagogickém slovníku definována jako: „školské výchovné zařízení pro výchovu mimo vyučování pro žáky 1. stupně základní školy, zvláštních, speciálních a pomocných škol“ (Průcha, Walterová, Mareš, s. 248, 1998).

„Školní družina je přednostně určena žákům prvního stupně základního vzdělávání, dělí se na oddělení, která se naplňují do počtu 30 žáků. Ředitel stanovuje nejvyšší počet účastníků na jednoho pedagoga s ohledem na druh vykonávané činnosti, zejména přihlíží k zajištění jejich bezpečnosti“ (Hofbauer, s. 144, 2008).

Základní formou činnosti ve školní družině je hra, která dětem po náročném vyučování poskytuje zisk pozitivních emocí a nových zážitků. Žáci jsou ve školní družině přihlášení obvykle k pravidelné docházce, probíhá zde činnost pravidelná, což znamená, že děti jsou zde přihlášené k pravidelné docházce a práce s nimi zde probíhá každý den.

V družině jsou dětem nabízeny příležitostné, spontánní a odpočinkové činnosti. Příležitostné aktivity jsou určeny pro více oddělení družin, účastní se jich rodiče či širší veřejnost, příkladem jsou sportovní dny, slavnosti či besídky pořádané školní družinou. Mezi spontánní aktivity družiny patří veškeré hry, které pedagog neorganizuje a nemají stanovený řád, probíhají obvykle v ranní a v koncové družině, ať už uvnitř družinové třídy, nebo na školní zahradě či v parku.

Důležitou činností, kterou družina dětem poskytuje, je činnost odpočinková, která má hlavně psychohygienické poslání, má odbourat stres nashromážděný z celého dopoledne, kdy bylo dítě ve školní lavici, a uvést jej tak do psychické pohody.

Mezi odpočinkovou činností se řadí jak relaxační klidové aktivity, které mohou žáci provádět v klidu v leže na koberci, jako jsou například klidové hry či poslechové činnosti, tak ale i aktivní odpočinek, při kterém si děti zahrají venku sportovní hry, anebo jdou na procházku.

Mezi odpočinkové činnosti ve školní družině se řadí ale také různé zájmové aktivity, které pomáhají k rozvoji dětské osobnosti skrze jejich seberealizaci a dalším poznávání a rozvoji nových dovedností.

Žákům 2. stupně (včetně příslušných ročníků gymnázií) je určen školní klub, který může společně s družinou tvořit jeden organizační celek. Družina a klub spolu mohou organizovat různé akce a činnosti. Školní klub organizuje kroužky, příležitostné akce a aktivity, na kterých, na rozdíl od školní družiny, není pravidelná účast podmínkou (Hájek, 2008).

3 Zájmová činnost

Veškeré činnosti, které jedinec provádí ve svém volném čase, jsou založeny na jeho zájmu. Zájem je tedy jakýsi pilíř k provádění různých volnočasových aktivit a motivuje k činnosti zaměřené na uspokojení předmětu zájmu, ve struktuře osobnosti řadíme tedy zájmy mezi vlastnosti aktivačně-motivační.

„Zájmové činnosti příznivě ovlivňují efektivitu výchovy a vzdělávání, jsou socializačním prostředkem, a stávají se tak významnými činiteli individuálního i společenského rozvoje. V sociálním rozvoji dětí mají nezastupitelnou úlohu skupiny, které se vytvářejí (sdružují) kvůli uspokojování svých zájmů. Všechny typy zájmových činností umožňují prožívání kladných citů, odraťování citů negativních, poznávání vlastních možností na základě svobodné možnosti volit druh činnosti, dobrovolnosti i individuálních přání “ (Hájek, s. 164, 2008).

Tím, že jedinec vykonává zájmovou činnost se mu v podstatě otevírá možnost prožívat kladné city, odraťovat se, relaxovat, ale také to v jedinci podněcuje, podporuje a rozvíjí samostatnost a tvořivost.

Podle Hájka provádění zájmové činnosti souvisí s pozdějším uplatněním na pracovním trhu, protože zájmová činnost podněcuje a přispívá k uvědomělejším úvahám jak o volbě profese jako takové, tak i k profesní flexibilitě.

Obecně lze říci, že jakákoliv zájmová činnost, která je prováděna se zájmem a nadšením, je klíčem k uspokojení základních lidských potřeb (Hájek, 2008).

3.1 Kategorizace zájmové činnosti

Zájmy lze dělit podle jejich úrovně činnosti, podle intenzity, podle časové dotace, podle stupně koncentrace, podle společenských hodnot, a především podle jejich obsahu.

První z kategorizací je dělení zájmů podle úrovně jejich činnosti. Zde rozlišujeme zájmy **aktivní** (např. plavání, zpěv), kdy jedinec vyvíjí činnost, které se aktivně účastní a je do ní zapojen. Rozlišujeme ale také zájmy **receptivní**, kdy je aktivita jedince omezena předmětem jeho zájmu (např. sledování filmů či divadelních představení). Jak činnost aktivní, tak činnost receptivní se mohou vzájemně doplňovat a prolínat.

Druhým dělením zájmů je dělení podle intenzity. Tyto zájmy dělíme na **hluboké** a **povrchní**. Hloubkou zájmů je myšleno úsilí, které musí jedinec vynaložit při uspokojení zájmu, hluboké zájmy jedince značně ovlivňují, pomáhají v rozvoji poznání, dovedností a obohacují jeho citový život.

Podle časového trvání lze zájmy dělit do tří kategorií, a sice na zájmy **krátkodobé, dočasné** (přechodné) a jejich opak – zájmy **trvalé**. To, jak jsou zájmy intenzivní a jak dlouho vydrží jedinec u konání daného zájmu, je závislé na vývoji jedince a jeho zrání.

Další kategorizací zájmů je rozdělení na **jednostranné**, kdy se jedinec věnuje pouze jednomu zájmu, a na **mnohostranné**, kdy má jedinec zájmů více.

Z hlediska společenských norem lze dělit zájmy podle toho, jestli jsou chápány jako hodnotné, vedoucí k žádoucímu rozvoji osobnosti, talentu a aktivnímu životu, tedy **žádoucí**, anebo jako zájmy **nežádoucí**, které mohou vést až k patologickému chování.

Zájmové činnosti bývají děleny do zájmových oblastí z organizačních důvodů, ale přesnou hranici mezi nimi nelze vymezit, protože vždy existují nějaké zájmové činnosti, které není možné jednoznačně zařadit.

Každá z následujících oblastí, do které zájmovou činnost dělíme, má své priority v rozvoji některých ze složek osobnosti. Podle obsahu činnosti se tedy zájmy dělí na: **rukodělné činnosti, technické činnosti, přírodovědně zájmovou činnost, esteticko-výchovnou činnost, tělovýchovu a sport, turistiku, společenskovědní zájmovou činnost a činnost PC.**

3.2 Motivování zájmové činnosti

Motivace v zájmových činnostech je velmi důležitá. Pedagogické motivování zaměřuje činnost k uspokojení vyvolané nebo navozené potřeby dítěte, například tedy potřeby sdělení, seberealizace, uznání, sebevyjádření. Tyto vyšší potřeby však jedinec uspokojuje až poté, co uspokojí své základní fyziologické potřeby.

Potřeby jako něco vědět, dokázat či naučit se v dětech vyvolává pedagog svým působením.

„Pedagogické motivování zaměřuje činnost k dosažení zamýšleného výsledku – uspokojení navozené nebo vyvolané potřeby. Motivace má vyvolat potřebu a současně také ukázat cestu, jak ji uspokojit. Měla by účastníkům odpovědět na otázku, proč danou činnost budou vykonávat“ (Hájek, s. 170, 2008).

Motivace má tři základní funkce, aktivizuje (musí být přiměřená věku dítěte), reguluje (určuje dítěti, co se má naučit, dokázat) a také posiluje žádoucí chování a jeho směr.

Motivace je vlastně odpovědí na otázku, proč budou jedinci danou činnost vykonávat. Pedagog dokáže motivovat svoje svěřence srze činností, u kterých je nějaký viditelný výsledek, který je pro dítě jakousi zpětnou vazbou, a dítě chce úspěch zažít znovu. Nejlepší motivací je však podle Hájkův radost z činnosti, kterou dítě provádí, ale také soutěživost a chuť vyhrát může být výrazným motivačním prvkem (Hájek, 2008).

3.3 Vedení zájmové činnosti

Jako budoucí pedagog volného času musím dokázat rozlišit typy vedení zájmové činnosti a podle některého se také řídit a chovat ke skupině mých svěřenců.

Jakým způsobem vedoucí vede kolektiv, působí na jeho výkonnost, soudržnost, ale i na vztahy uvnitř kolektivu? Existují tři typy, jak lze kolektiv vést.

Prvním typem je vedení **autoritativní** neboli autokratické. U takového typu vedení vedoucí rozhoduje sám a žádné námítky nejsou přípustné. Kolektivy, které jsou vedeny autoritativním způsobem bývají z hlediska kvantity výkonné, spokojenost členů se skupinou bývá průměrná, avšak postrádají soudržnost. Autoritativní způsob vedení vyvolává u některých členů skupiny agresi či apatii vůči ostatním.

Druhým typem je vedení **demokratické**, které u členů podněcuje iniciativu a zájem o činnost. V takové skupině je vysoká účast a spolupráce členů na řízení chodu celé skupiny, včetně problémů a důležitých rozhodnutí, které se ve skupině vyskytují a je nutné je řešit. Demokratičnost v řízení skupiny se projevuje nejvíce v plánování, přípravě činností, ale například i v hodnocení výsledků. Výkonnost takové skupiny sice nemusí být tak vysoká jako u autoritativního vedení, zato bývá vyvážena vysokou kreativitou a spokojeností členů ve skupině, ve které panují přátelské a vstřícné vztahy.

Třetím typem vedení zájmové činnosti je typ **liberální**, který je ze všech tří typů nejméně efektivní. Často způsobuje ve skupině hádky a nesrovnalosti, jelikož účastníky nikdo nevede. Výkonnost takové skupiny je pak nízká, spokojenost členů malá a soudržnost kolektivu bývá minimální (Hájek, 2008).

Podle Hájka je jen málo organizátorů zájmových činností, kteří jsou zároveň profesionálními pedagogy. Proto je dobré, aby si každý neprofesionální pedagog, který se pro práci s dětmi rozhodl, uvědomil, jaké vlastnosti jsou pro něho žádoucí a jaké podmínky je třeba plnit, aby byl kroužek pro děti zajímavý, aby je bavil a aby i docházka na něj neupadala.

Žádoucí vlastnosti jako jsou tolerance, citlivost a empatie, pohotovost, přirozená autorita či tvořivost jsem rozebírala v předchozí kapitole této bakalářské práce, proto je zde již nebudu rozepisovat.

Jako velmi důležité ale shledávám činnosti, na které by si měl vedoucí volnočasového kroužku najít čas, jestliže chce být ve své profesi úspěšný.

Takový pedagog by měl tedy ve svém výchovném působení při zájmové činnosti, ale i ve svém osobním životě, neopomíjet:

- zábavu, protože ve hře se navzájem všichni dobře poznají a přináší radost
- přemýšlení, protože myšlenky jsou zdrojem síly
- získávání nových informací, jelikož skrze ně získáme nové poznatky, které nás obohatí
- vlastní citový život, protože máme potřebu milovat a také být milováni
- veselost a úsměv
- štedrost a velkorysost, protože právě malichernost zabíjí nápady a tvořivost
- a v neposlední řadě vyjádření uznání a ocenění, protože pochvala je sladkým koláčem života

(Hájek, 2008)

3.4 Zážitková pedagogika

Právě kapitolu o zážitkové pedagogice nelze v mé bakalářské práci vynechat. Při realizaci volnočasového kroužku vaření, jenž je cílem mé práce, chci do této formy volnočasové aktivity zařadit prvky zážitkové pedagogiky. Při takovém kroužku je kladen důraz na aktivitu dětí, využívá se zde zážitku z vaření ke stanoveným pedagogickým cílům. Kroužek vaření také spojuje dva zdánlivě protichůdné aspekty – hru (hraní si) a výchovu (cílený rozvoj a vzdělávání), jelikož děti zde nebudou jen vařit, ale dozví se také mnohé informace o různých zemích světa.

„Pod označením zážitková pedagogika rozumíme takové výchovné procesy, které pracují s navozováním, rozborem a reflexí prožitkových událostí za účelem získání zkušeností přenositelných do dalšího života. Cíle takových výchovných procesů mohou být vytyčovány a dosahovány v různorodém prostředí (školním i mimoškolním, přírodním i kulturním), v rozmanitých sociálních skupinách (diferencovaných věkem, sociálním statutem, profesním postavením či dalšími demografickými faktory) a naplňovány nejrůznějšími prostředky (hrami všech typů, modelovými situacemi, tvořivostními a dramatickými dílnami, besedami a diskusemi, fyzicky i psychicky náročnými výzvoverymi situacemi, sebepoznávacími i k týmové spolupráci směřujícími aktivitami).“ (Jirásek, 2004, s. 13).

K dosažení výchovných cílů a jejich uplatnění v praktickém životě se sestavuje zážitkový program tak, aby obsahoval tyto důležité rysy:

- vyjasnění si s účastníky cíle akce a způsoby, jakými budou cíle dosahovány

- vybrání cílů a programu s ohledem na složení skupiny a uvědomováním si rozdílů práce
- nabídnutí velkého a pestrého množství aktivit a prožitků, obsahující dobrodružství, ale i určitý stupeň rizika
- propojení pohybové aktivity s takovými činnostmi, které vyžadují rozhodování a přemýšlení
- zajištění, aby měl každý účastník stejnou šanci na výhru a na úspěch
- pokud je možnost, tak zapojení ekologické tematiky do programu
- zajištění všestranné bezpečnosti všech zúčastněných, tedy tělesné, emoční i sociální
- zajištění vedení skupiny kvalifikovaným a zkušeným vedoucím
- pracování s danou skupinou i po skončení akce, pedagogické zúročení a reflektování nabitých zážitků

Zážitkový program, který obsahuje právě tyto vymezené rysy, představuje účinnou pedagogickou metodu, stavící na emocionálně silném a intenzivním zážitku, na prožití si zkušeností, překonávání různých překážek a poznání sebe samého a na vnímání kontaktu s přírodním prostředím, a hlavně na zážitku spolupráce v týmu (Hájek, 2008).

Praktická část

4 Analýza kroužků na základních školách

Prvním cílem, který jsem si stanovila v rámci praktické části, byla **analýza volnočasových kroužků, které nabízejí základní školy v daném městě**. Pro mojí práci a přípravu volnočasového kroužku byly tyto informace důležité. Díky této rešerši jsem mohla porovnat zájem žáků mladšího školního věku, ale i možnosti a preference různých škol, jak běžných, tak soukromých či speciálních.

Nabídky volnočasových kroužků ve školách jsem se rozhodla analyzovat ve svém rodném městě, a sice v Jablonci nad Nisou. Žije zde téměř 45 000 obyvatel a je správním, kulturním i sportovně rekreačním střediskem Jizerských hor. Město Jablonec nad Nisou proslulo výrobou skla a bižuterie, nyní se pyšní svým okolím, které nabízí plno možností k volnočasovému vyžití v krásné přírodě Jizerských hor.

Zaměřila jsem se na kroužky pro děti mladšího školního věku a sledovala jsem nabídku volnočasových aktivit, které jsou dětem nabízeny v době otevřených škol, ne v současné, poznamenané pandemií nemoci Covid-19. Informace o volnočasových kroužcích jsem vyhledávala na webových stránkách základních škol.

Z hlediska vzdělávacích institucí, které jsou v Jablonci nad Nisou zastoupeny, se zde nachází 18 mateřských škol, 9 základních škol zřizovaných obcí, 2 soukromé základní školy a 2 základní školy zřízené podle §16 školského zákona. Dále se zde nachází 6 středních škol a jedna jazyková škola.

Mezi 9 základních škol v Jablonci nad Nisou patří:

- Základní škola Jablonec nad Nisou – Mšeno, Arbesova 30, příspěvková organizace
- Základní škola Jablonec nad Nisou – Mšeno, Mozartova 24, příspěvková organizace
- Základní škola Jablonec nad Nisou – Kokonín, Rychnovská 216, příspěvková organizace
- Základní škola Jablonec nad Nisou – Rýnovice, Pod Vodárnou 10, příspěvková organizace
- Základní škola Jablonec nad Nisou, 5. května 76, příspěvková organizace
- Základní škola Jablonec nad Nisou, Liberecká 26, příspěvková organizace

- Základní škola Jablonec nad Nisou, Na Šumavě 43, příspěvková organizace
- Základní škola Jablonec nad Nisou, Pasířská 72, příspěvková organizace
- Základní škola Jablonec nad Nisou, Pivovarská 15, příspěvková organizace

Mezi 2 základní soukromé školy se řadí:

- Svobodná základní škola o.p.s., Jablonec nad Nisou
- Základní škola Antonína Bratršovského

Mezi 2 základní školy zřízené podle § 16 školského zákona se řadí:

- Základní škola a Mateřská škola, Jablonec nad Nisou, Kamenná 404/4, příspěvková organizace
- Základní škola, Jablonec nad Nisou, Liberecká 1734/31, příspěvková organizace

Název základní školy	Nabídka volnočasových kroužků
Základní škola Jablonec nad Nisou – Mšeno, Arbesova 30, příspěvková organizace	<ul style="list-style-type: none"> • turistický kroužek • florbal • výuka kytary • věda
Základní škola Jablonec nad Nisou – Mšeno, Mozartova 24, příspěvková organizace	<ul style="list-style-type: none"> • výtvarné činnosti • deskové hry • pohybová výchova • zdravotnický kroužek
Základní škola Jablonec nad Nisou – Kokořín, Rychnovská 216, příspěvková organizace	<ul style="list-style-type: none"> • keramika • deskové hry • anglický jazyk • vědecký kroužek • sborový zpěv
Základní škola Jablonec nad Nisou– Rýnovice, Pod Vodárnou 10, příspěvková organizace	<ul style="list-style-type: none"> • přírodovědný a vědecký kroužek • keramika • pohybové hry • sborový zpěv • čtenářský kroužek
Základní škola Jablonec nad Nisou, 5. května 76, příspěvková organizace	<ul style="list-style-type: none"> • kroužek vědeckých pokusů • hýbáňky • keramika • sborový zpěv • vaření
Základní škola Jablonec nad Nisou, Liberecká 26, příspěvková organizace	<ul style="list-style-type: none"> • florbal • hrátky s matematikou • paličkování • žurnalistika • volejbal
Základní škola Jablonec nad Nisou, Na Šumavě 43, příspěvková organizace	<ul style="list-style-type: none"> • míčové hry • keramika • florbal • robotika • čtenářský klub

Základní škola Jablonec nad Nisou, Pasířská 72, příspěvková organizace	<ul style="list-style-type: none"> • sudoku • včelařský kroužek • sportovní • keramika • počítače
Základní škola Jablonec nad Nisou, Pivovarská 15, příspěvková organizace	<ul style="list-style-type: none"> • aerobic • angličtina • košíková

Tabulka 1- Nabídka volnočasových kroužků na základních školách

Název soukromé základní školy	Nabídka volnočasových kroužků
Svobodná základní škola o.p.s., Jablonec nad Nisou	<ul style="list-style-type: none"> • ranní plavání v přehradě • francouzština • počítačový kroužek
Základní škola Antonína Bratršovského	<ul style="list-style-type: none"> • náboženský kroužek • flétna • sborový zpěv • japonština

Tabulka 2 - Nabídka volnočasových kroužků na soukromých základních školách

Název základní školy zřízené podle § 16 školského zákona	Nabídka volnočasových kroužků
Základní škola a Mateřská škola, Jablonec nad Nisou, Kamenná 404/4, příspěvková organizace	<ul style="list-style-type: none"> • stolní tenis • keramika • tance • IT
Základní škola, Jablonec nad Nisou, Liberecká 1734/31, příspěvková organizace	<ul style="list-style-type: none"> • košíková • kopaná • vybíjená • plavání

Tabulka 3 - Nabídka volnočasových kroužků na základních školách zřízených podle § 16 školského zákona

Analýzu nabídek volnočasových kroužků ve školách v Jablonci nad Nisou jsem vytvořila formou tří tabulek, kde srovnávám základní školy běžné, soukromé a základní školy zřízené podle § 16 školského zákona.

Z této analýzy jsem se snažila vyvodit, který volnočasový kroužek je pro děti zajímavý a oblíbený, ale také jaké kroužky školy nabízejí, abych měla inspiraci k tvoření ankety určené k mému průzkumu o oblíbenosti kroužků.

Na **běžných základních školách** byla nabídka volnočasových kroužků obdobná, byly zde ale i výjimky, kde škola poskytovala opravdu netradiční kroužek, jako třeba kroužek paličkování na ZŠ Liberecká, anebo včelařský kroužek či luštění sudoku na ZŠ Pasířská.

Kroužek, který se na všech školách hojně opakoval byl kroužek vědecký, který je obecně mezi dětmi velmi oblíbený, protože je inovativní a pestrý, na volnočasovém trhu je také relativně nový.

Podle analýzy volnočasových kroužků na **soukromých základních školách** v Jablonci nad Nisou se domnívám, že kroužky jsou zde často situované do náboženské tematiky. Například na Základní škole Antonína Bratršovského je kroužek náboženství, ale s tím i související kroužky sborového zpěvu či hraní na flétny.

Myslím, že na soukromých základních školách se pracuje více individuálně a s menším počtem dětí, jelikož jsou zde nabízeny kroužky jako ranní plavání v přehradě, či japonština, kde se domnívám, že je potřeba více času na každého jedince individuálně.

Analýza zájmové činnosti na **základních školách zřízených podle § 16 školského zákona** pro mě byla velmi zajímavá, nečekala jsem, že i zde bude dětem poskytováno tak široké spektrum kroužků. Většina zájmové činnosti byla také doplněna fotografickou podporou, zaujal mě zde nejvíce kroužek vaření, který je dětem prospěšný pro budoucí život a odnesou si z něj bohaté zkušenosti.

Přišlo mi zajímavé, že se právě na těchto školách vyskytuje množství pohybových kroužků jako je kopaná, košíková, ale třeba i plavání.

5 Průzkum zájmu žáků dané ZŠ formou ankety

Na základě výsledků analýzy nabídek kroužků na ZŠ v Jablonci nad Nisou jsem hledala nástroj pro zjištění zájmu žáků 1.stupně mé domovské školy, kde jsem chtěla připravit a realizovat kroužek s inovativními prvky a reflektující zajímavosti současné doby s přesahem témat a oblastí.

5.1 Metoda výzkumného šetření

Pro sběr dat v mém šetření jsem zvolila metodu, jež se používá při zjišťování kvantity v kvantitativním výzkumu, a to druh dotazníku – **anketu**.

Při sestavování dotazníku je třeba promyslet a přesně určit hlavní cíl dotazníkového průzkumu, logicky a stylisticky správně připravit konkrétní otázky a před definitivní aplikací dotazníku provést pilotáž na menším počtu zkoumaných osob, která nám pomůže provést poslední úpravy dotazníku. Otázky by měly být anonymní. Tím lze zvýšit upřímnost odpovědí.¹

Takovým typem dotazníku je právě anketa. Anketa je průzkum názorů dotazem u skupiny respondentů, jejichž výběr neumožňuje náležité zobecnění na celou populaci.

Pro mé šetření bude právě anketa vhodnějším prostředkem, protože výzkum provádím na malé základní škole, kde má každý ročník pouze jednu třídu, a tak je tu i méně dětí. Anketa je tedy nesystematický průzkum názorů dotazem u obvykle menší skupiny lidí. Kvantitativní výzkum využívá sběr dat pomocí testů, dotazníků či pozorování (Švaříček, Šed'ová, 2007).

5.2 Ukázky vyplněných anket

Níže jsou náhodně vybrané ankety dětí, barevně jsou vyznačené jejich preferované kroužky.

Dotázáno dítě z 1. třídy
Hudební kroužky (hra na nástroj, zpěv)
Rukodělné kroužky (výtvarné dílny, paličkování, pletení)
Sportovní kroužky (florbal, pohybové hry)
Taneční kroužky (moderní a exotické tance)
Vaření letem světem
Deskové hry
Jiné kroužky: Líbila by se mi i gymnastika.

Tabulka 4 - Ukázka vyplněné ankety z 1. třídy

Dotázáno dítě z 2. třídy
Hudební kroužky (hra na nástroj, zpěv)
Rukodělné kroužky (výtvarné dílny, paličkování, pletení)
Sportovní kroužky (florbal, pohybové hry)
Taneční kroužky (moderní a exotické tance)
Vaření letem světem
Deskové hry
Jiné kroužky: Ještě by mě bavil fotbal, nebo hokej.

Tabulka 5 - Ukázka vyplněné ankety z 2. třídy

Dotázáno dítě z 3. třídy
Hudební kroužky (hra na nástroj, zpěv)
Rukodělné kroužky (výtvarné dílny, paličkování, pletení)
Sportovní kroužky (florbal, pohybové hry)
Taneční kroužky (moderní a exotické tance)

¹ <http://www.ssvp.wz.cz/Texty/dotaznik.html>

Vaření letem světem
Deskové hry
Jiné kroužky: –

Tabulka 6 - Ukázka vyplněné ankety ze 3. třídy

Dotázáno dítě z 4. třídy
Hudební kroužky (hra na nástroj, zpěv)
Rukodělné kroužky (výtvarné dílny, paličkování, pletení)
Sportovní kroužky (florbal, pohybové hry)
Taneční kroužky (moderní a exotické tance)
Vaření letem světem
Deskové hry
Jiné kroužky: –

Tabulka 7 - Ukázka vyplněné ankety ze 4. třídy

Dotázáno dítě z 5. třídy
Hudební kroužky (hra na nástroj, zpěv)
Rukodělné kroužky (výtvarné dílny, paličkování, pletení)
Sportovní kroužky (florbal, pohybové hry)
Taneční kroužky (moderní a exotické tance)
Vaření letem světem
Deskové hry
Jiné kroužky: Kromě kroužku vaření by se mi líbil také kroužek pečení, ráda mamince pomáhám v kuchyni a chtěla bych se naučit nové recepty.

Tabulka 8 - Ukázka vyplněné ankety z 5. třídy

Zhodnocení výsledků anket

Třída	Odesláno anket	Přijato anket
1.	24	18
2.	13	8
3.	23	15
4.	22	11
5.	26	17

Tabulka 9 - Zhodnocení výsledků anket

Sběr dat byl proveden online formou, prostřednictvím ankety. Anketu online formou jsem zaslala všem žákům 1. stupně, což je 108 žáků. Dohromady jsem získala 69 odpovědí, což představuje přibližně 60 % návratnost anket.

U dětí v **první a druhé třídě** byly odpovědi obdobné. Jak chlapci, tak děvčata obvykle vybírali sportovní kroužky, které jsou pro ně v tomto věku důležité z hlediska jejich správného motorického rozvoje.

Děvčata také často volila taneční kroužky, zajímaly se o moderní a exotické tance, několik děvčat z prvních a druhých tříd dokonce zmínilo do sekce jiné i zájem o gymnastiku, zumbu, či o břišní tance.

Chlapci prvních a druhých tříd měli nejvíce zájem o sportovní kroužky. Také byl projevěn zájem o otevření kroužku fotbalu, ledního hokeje, rybaření či deskových her.

Žáci **třetí třídy** měli po shrnutí celé ankety zájmy odlišné od žáků prvních a druhých tříd. Se souvisejícím rozvojem jemné motoriky se zde objevoval zájem o rukodělné činnosti, jako je paličkování i pletení, či háčkování. Zvláště mě zaujal zájem chlapců o tyto aktivity. V sekci jiné jsem našla u dvou dětí zájem o fotografování, což mi přijde vzhledem k věku dětí neobvyklé. Hodně ohlasů měl také kroužek Vaření letem světem, který si zvolilo 10 dětí.

U žáků **čtvrté třídy** v anketě jasně vedly hudební kroužky, děti do sekce jiné doplňovaly například hru na kytaru, na housle či na klavír. Zájem byl zde také o sborový zpěv, a to nejen z řad dívek, ale také z řad chlapců. Zájem o rukodělné kroužky zde oproti třetí třídě upadal, naopak ještě víc zde vzrostl ve srovnání se třetí třídou zájem o kroužek vaření. Některé slečny měly také zájem o moderní tance jako je hip hop.

V páté třídě jasně dominoval kroužek Vaření letem světem, který zaujal překvapivě více chlapců než dívek. V sekci jiné byla také zmínka o zájmu vytvoření kroužku o pečení či kroužku výroby cukrářských dortů.

Stejně jako ve čtvrté třídě neupadal zájem o hudební kroužky, byla zde dokonce poptávka i po sólovém zpěvu či po hudební teoretické nauce.

Volnočasový kroužek	Zájem
Hudební kroužky (hra na nástroj, zpěv)	9 dětí
Rukodělné kroužky (výtvarné dílny, paličkování, pletení)	15 dětí
Sportovní kroužky (florbal, pohybové hry)	8 dětí
Taneční kroužky (moderní a exotické tance)	6 dětí
Vaření letem světem	21 dětí
Deskové hry	3 děti
Jiné kroužky	7 dětí

Tabulka 10 - Konkrétní zhodnocení volnočasových kroužků

6 Vaření letem světem

Druhým cílem mojí práce bylo, na základě průzkumu dětí na naší škole, **vytvořit a realizovat kroužek pro děti mladšího školního věku.**

Po zhodnocení výsledku ankety jsem se rozhodovala mezi dvěma kroužky, které bych ráda otevřela. Prvním byl kroužek Výtvarné ruce a druhým kroužek Vaření letem světem. Po přepočítání anketních odpovědí a také z důvodu mého zájmu o vaření jsem se nakonec rozhodla pro vytvoření koncepce právě kroužku vaření.

Kroužek **Vaření letem světem** je název pro volnočasovou aktivitu určenou dětem mladšího školního věku, tj. od 1. do 5. třídy základní školy. Kroužek se zaměřuje jak na vaření samotné, tak i na zeměpisné a kulturní poznání cizích zemí a spojení teoretických znalostí o cizích zemích s praktickou činností, jako je právě samotné vaření jejich národní kuchyně.

Kroužek Vaření letem světem bude probíhat po celý školní rok, děti se zde budou scházet jednou týdně. Na každou lekci je potřeba dvouhodinová časová dotace, jelikož proběhne vždy jak teoretická, tak poté praktická část lekce. Členové kroužku vaření se budou scházet vždy v prostorách základní školy, která má k dispozici kuchyňku, která je jinak určena k pracovním činnostem a také je plně vybavena. Benefitem kroužku je právě jeho široké zaměření a propojenost tradic dané země s její historií, kulturou a geografii.

Provoz kroužku bude plně hrazen jeho účastníky, kteří jej budou platit každé pololetí, a to částkou 1500 Kč. V této částce bude zahrnut pronájem prostor, energie, ale především veškeré ingredience potřebné pro vaření jídel.

6.1 Hlavní a vedlejší cíle kroužku vaření

Jako **hlavní cíl kroužku** vaření bych vytyčila rozvoj kladného vztahu k vaření prostřednictvím poznávání rozmanitosti kuchyně v jiných zemích. Druhým cílem je pak osvojení si základů vaření pro běžný život.

Mezi **vedlejší cíle kroužku** Vaření letem světem patří:

- Tvorba přátelského kolektivu
- Budování pevných a kladných vztahů mezi členy kroužku
- Propojení vaření s tradicemi dané země a zajímavostmi o ni
- Rozvoj kooperace ve skupině

- Rozvoj sebedůvěry
- Rozvoj komunikace
- Rozvoj motoriky

6.2 Organizační forma kroužku vaření

Podle kritérií klasifikace organizačních forem práce s dětmi lze kroužek Vaření letem světem charakterizovat následovně:

- Instituce: školní
- Prostředí: plně vybavená kuchyňka na základní škole
- Časová dotace: 1x týdně 120 minut

Kroužek Vaření letem světem budu vést a lektorovat já, jako budoucí pedagožka volného času. Vzhledem ke kapacitě kroužku, která je 15 dětí, se budu moci všem naplno individuálně věnovat, zejména kvůli heterogenní věkové skupině dětí mladšího školního věku.

S vedením různorodých kroužků mám bohaté zkušenosti (hra na kytaru, ukulele, basketbal, sborový zpěv) ale myslím, že právě kroužek vaření pro mě bude zábavou i výzvou zároveň.

6.3 Obsah kroužku Vaření letem světem

Obsahem kroužku Vaření letem světem by byla každotýdenní lekce, kde by se děti postupně dozvíдалy zajímavé a užitečné informace o jednotlivých zemích světa. Každý kroužek by měl obdobnou koncepci.

V první lekci kroužku s dětmi proberu podrobně zásady bezpečnosti práce, ale před každou další lekcí je dětem opět připomenu. Na úvod každé lekce kroužku Vaření letem světem si s dětmi sednu ke stolu a probereme zajímavé informace o dané zemi, poté si řekneme zajímavosti k pokrmu, který se danou lekcí bude vařit. Ještě u stolu s dětmi proberu přesný recept a jeho případná úskalí. Z důvodu lepšího zapamatování informací si děti budou zakládat blok-svůj kuchařský deník, kam si vždy nalepí materiály, které jim rozdám vytištěné. Nalepí si zde jak zobrazení daného státu na mapě světa, tak obecné informace o něm a přesné recepty pokrmů, jež budeme připravovat. Tento blok bude dětem sloužit do budoucna jako taková kuchařka plná pokrmů z různých koutů světa.

Děti budou vařit vždy ve dvou skupinách, jídlo se tedy uvaří dvakrát, aby měli všichni větší možnost a prostor se prakticky zapojit do vaření a do příprav daného pokrmu. Funkce každého dítěte se bude měnit na jednotlivých lekcích kroužku, aby si všichni zkusili různé role ve vaření.

Po vaření bude vždy následovat ochutnávka pokrmu a zhodnocení, jak se dílo zdařilo a jak se dětem spolupracovalo ve skupině. Přišlo mi zajímavé na úplný konec lekce naučit děti popřát si dobrou chuť v daném jazyce, jak je níže zpracováno v tabulce.

Jazyk	Dobrou chuť	Výslovnost
Hindština	अपने भोजन का आनंद लें	Apane bhojan ka aanand len
Čínština	どうぞよく召し上げて下さい	dózo joku mešiagete kudasai
Vietnamština	ăn nào	An náu
Portugalština	bom apetite	Bom apetít
Turečtina	afiyet olsun	Afijet olsún

Tabulka 11 - Přání dobré chuti v jednotlivých zemích

Lekce

1. Návštěva Indie a TIKKA MASALA s typickým NAANEM
2. Návštěva Číny a ochutnávka tradičních knedlíčků SHENG JIAN BAO
3. Na skok do Vietnamu s jarními závitky CHA GIO
4. Prozkoumáme Brazílii, ke svačině bochánky PAO DE QUEIJO
5. Sladká tečka v Turecku, ořechová BAKLAVA

7 Lekce č. 1 - Návštěva Indie a TIKKA MASALA s rýží basmati

Obecné povídání o Indii



Obrázek 1 - Zobrazení Indie na zeměkouli

- Indie je sedmá největší a s více než miliardou obyvatel druhá nejlidnatější země na světě, rozkládající se na Indickém subkontinentu v jižní Asii.
- Indie hraničí s Bangladéšem, Barmou, Čínou, Bhútánem, Nepálem a Pákistánem.
- Břehy Indie jsou omývány Indickým oceánem.
- Hlavním městem Indie je Nové Dillí.
- Indie je kolébkou několika světových náboženství – vznikl zde například hinduismus, a buddhismus.
- Dodnes zde převládá nejvíce hinduismus, který vyznává většina obyvatel Indie.
- V Indii lidé mluví hindštinou a angličtinou, ale také pro zajímavost například bengálštinou, či tamilštinou.
- Vzhledem k tomu, že v našem kroužku se zabýváme hlavně vařením a jídlem, je podstatné zmínit i potraviny, které se v Indii pěstují. Mezi ty nejvýznamnější patří rýže, obilniny (hlavně pšenice a proso), subtropické a tropické ovoce (banány, citrusy, mango).
- Velké množství obyvatel Indie se živí právě prací v zemědělství, například pěstováním fazolí, ořechů, nebo sezamových semínek či betelových ořechů, které zde lidé využívají jako prostředek proti střevním nemocem a také se využívají při léčbě zvířat.
- Hodně obyvatelstva živí i pěstování bavlny, juty, ale i výroba hedvábí. Zajímavostí je pěstování morušovníku, jehož plody (moruše) jsou velmi chutné a tvarem podobné ostružině. Morušovník je od dávné minulosti používán k výrobě pravého hedvábí. Listy

morušovníku jsou jedinou potravou housenky motýla bource morušového a mají tedy důležitou roli při výrobě přírodního hedvábí.

Poznáváme indickou kuchyni

Indická kuchyně je známá především svou barevností, kořeněnými a ostrými jídly a rozmanitostí chutí, které nabízí, za což Indie vděčí především tomu, že se rozkládá na obrovském prostoru, na němž žijí různá etnika se svými původními kulturami. Regiony se liší také podnebím a kvalitou půdy, která určuje dostupnost ingrediencí, které jsou využívány tamějším obyvatelstvem.²

Každá světová strana Indie se pyšní jinými, pro ni typickými, druhy jídel. Například severní Indie je známá svými jídly tandoori (jídla pečená ve speciální peci tandoor) a koftami (smažené masové koule), v jižní Indii vznikla světoznámá pálivá a velmi kořeněná jídla, na východě chilli kari a na západě je velmi oblíbený kokos a mořské plody.

V Indii je také typický jejich svérázný druh stolování. Tradičně se indická jídla jí na zemi nebo na nízkých stoličkách, většinou se nepoužívá příbor, jí se pravou rukou, zatímco levá slouží k nakládání si jídla na talíř. Nádobí obecně se používá málo, místo talířů se často používají banánové listy spíchnuté špejlemi, které se po jídle zahodí. Na stole nesmí chybět různé omáčky, čatní, jogurt, nakládaná zelenina a koření, kterými si stolující mohou dochutit jídlo nebo do nich namáčet jednotlivá sousta.

V indické kuchyni se používá hodně koření, mezi tradiční patří chilli, kardamom, kmín, kurkuma, koriandr, zázvor a česnek.

Mezi nejznámější koření patří především garam masala, která je směsí koriandru, římského kmínu, nového koření, muškátového oříšku, pepře, kardamomu, hřebíčku, fenyklu a bobkového listu.³

Mezi nejznámější indická jídla patří:

- **aromatická rýže biryani:** rýže s voňavým kořením
- **Milanguttanír:** jihoindická polévka z rýže, kokosu, zeleniny, koření a kuřecího nebo jehněčího masa.

² https://cs.wikipedia.org/wiki/Indick%C3%A1_kuchyn%C4%9B

³ <https://www.gurmankoreni.cz/smesi-koreni/smes-garam-masala-mleta>

- **tikka masala:** grilované maso v rajčatové omáčce
- **butter chicken:** jemnější máslové kari
- **vindaloo:** výrazné a ostré kari
- **palak paneer:** indický sýr se špenátem z pečiva placky roti
- **chléb:** naan a chapati ⁴

Co je to TIKKA MASALA?

Tikka masala je jedno z nejoblíbenějších indických jídel, obsahuje kousky smaženého marinovaného kuřete (kuřecí tikka, pokrm původem z Pandžábu) podávané s oranžově zbarvenou rajčatovou kari omáčkou. Tikka znamená v překladu kuřecí, masala pak znamená kořeněné, takže vlastně něco jako kořeněné kuřecí.

Historie pokrmu

Není úplně jisté, že se jedná přímo o indické jídlo, protože Indie byla poměrně dlouhou dobu britskou kolonií. Během této doby se spousta Britů přesunula do Indie a spousta Indů do Velké Británie. Obě kuchyně se prolínaly, a tak vznikaly nové a zajímavé recepty.

Jedna z verzí původu tohoto jídla tvrdí, že jídlo vzniklo v restauraci v britském Glasgow v 70. letech 20. století, když si jeden ze zákazníků stěžoval, že jeho grilované indické kuře je příliš suché. Pákistánský kuchař zrovna jedl talíř rajčatové polévky, tak ji improvizovaně smíchal s kořením a naservíroval ji zákazníkovi spolu s kuřetem. Jídlo si zákazník velmi oblíbil a brzy se stalo pevnou součástí menu restaurace. Jiné verze tvrdí, že tikka masala vznikla již v 50. letech v Indii a její recept byl uveřejněn v jedné z indických kuchařek.

Recept na TIKKA MASALA⁵

Suroviny, které budeme potřebovat:

Na přípravu kuřete:

- 400 g kuřecích prs
- 1 kelímek bílého jogurtu
- 1 lžička citronové šťávy

Na omáčku

- kapka oleje

⁴ <https://www.mundo.cz/indie/kuchyne>

⁵ <https://ochutnejtesvet.cz/tikka-masala/>

- 1 velká cibule
- 3 stroužky česneku
- 300 g pasírovaných rajčat
- 150 ml smetany ke šlehání (vysokoprocentní)
- hrst čerstvého koriandru na ozdobu

Koření

- 2 lžíce koření garam masala
- 1 lžička mleté kurkumy
- 1 lžička mletého zázvoru
- 1 lžička mletého chilli

Pracovní postup receptu:

Příprava masa

1. Nejprve si v misce smíchejte veškeré koření, směs si poté rozdělte na dvě části. Dejte pozor, abyste odměřili správné množství koření, pro chuť našeho jídla je to podstatné, aby chutnalo jako pravé indické tikka masala.
2. V misce si připravte marinádu – smíchejte jogurt s jednou polovinou kořenící směsi a zakápněte citronovou šťávou.⁶ Dobře promíchejte. Nakrájejte kuře na větší kostky, vhodte do připravené marinády a promíchejte. Dobře uschovejte druhou polovinu připravené kořenící směsi, budete ji potřebovat ještě do omáčky.
3. Maso zakryjte potravinářskou fólií a nechte marinovat. Nejlepší by bylo nechat maso naložené přes noc, ale protože na našem kroužku vaření tolik času nemáme, postačí nám hodina.
4. Uleželé kousky kuřete poté naskládejte na pečicí papír a pečte na 220 °C, dokud kousky nebudou měkké a opečené dozlatova.

⁶ <https://ochutnejtesvet.cz/tikka-masala/>

Příprava omáčky

1. Zatímco se nám peče maso v troubě, můžeme začít chystat omáčku. Rozkrojte cibuli napůl a nakrájejte ji na plátky. Při krájení si dejte velký pozor na práci s nožem, raději pracujte pomalu, aby nedošlo k úrazu. Česnek nastrouhejte na nejhrubší části struhadla.
2. Na velkou pánev kápněte trošku oleje a nechte jej rozehtát. Vhodte cibuli a za občasného míchání opékejte, aby cibule lehce zhnědla.
3. Přidejte česnek a druhou polovinu kořenící směsi. Za stálého míchání nechte na pánvičce rozvonět.⁷ Dejte si pozor, aby se koření nespálilo, vše by pak bylo hořké.
4. Přidejte pasírovaná rajčata a smetanu. Promíchejte a nechte cca 15 minut omáčku probublávat na nízkou teplotu, aby se vyvařila přebytečná voda a omáčka zhoustla.
5. Do omáčky dejte opečené kousky kuřete a nechte dalších 10 minut probublávat.

Při čekání na uvaření pokrmu dětem připravím ještě jednoduchou aktivitu pro zpestření. Připravím 10 papírků s indickými slovíčky, které se týkají právě vaření. Každá skupina malých kuchařů si vylosuje 5 papírků, naučí se indická slovíčka, která na konci lekce ostatním poté přeříkají a pokusí se je druhou skupinu zábavnou formou naučit.

Dokončení

Dnešní pokrm TIKKA MASALA budeme servírovat s rýží basmati. Hotovou směs poté posypeme koriandrem. Před ochutnávkou jídla si s dětmi popřejeme dobrou chuť, a to hindsky. Na závěr si po ochutnávkce jídla s dětmi ještě krátce popovídáme o Indii, abychom si zopakovali a shrnuli, co nového jsme se dozvěděli. Obě skupiny vystoupí se závěrečnou aktivitou a pokusí se naučit ostatní kamarády nová indická slovíčka, poté si vzájemně sdělí své dojmy a postřehy z vaření, mohou i vzájemně ochutnat svá jídla a zkoumat detaily a rozdíly v jejich chuti.

⁷ <https://ochutnejtesvet.cz/tikka-masala/>

8 Lekce č. 2 - Návštěva Číny a ochutnávka tradičních knedlíčků SHENG JIAN BAO

Obecné povídání o Číně



Obrázek 2 - Zobrazení Číny na zeměkouli

- Čína je stát ležící ve východní Asii.
- Čínu obývá 1,4 miliardy lidí a je nejlidnatější zemí světa.
- Číně se přezdívá obrovská země velkých kontrastů.
- K vidění jsou supermoderní města jako Peking, Šanghaj či Hongkong, ale i stále velmi chudý venkov, na kterém žijí stamiliony rolníků.
- Mluví se zde čínsky, v jižní Číně je velmi rozšířena také kantonština.
- Svoji rozlohou je Čína čtvrtým největším státem světa.
- Zemědělství je v Číně životně důležitým odvětvím a zaměstnává přes 300 milionů zemědělců.
- V Číně se pěstuje a do celého světa rozváží především rýže, pšenice, brambory, rajčata, čirok, arašídý, čaje, ječmen, bavlna, olejniný, kukuřice a sója.⁸

Poznáváme čínskou kuchyni:

Pod označením čínská kuchyně si můžete představit kuchyni s neobyčejnou rozmanitostí, různorodostí a s obrovským množstvím kuchařských stylů. Je zde hodně regionů, mezi kterými jsou ve vaření a kuchařských zvyklostech velké rozdíly, odlišují se od sebe surovinami, které používají, ale i způsobem přípravy jídla, jako je například smažení na pánvi wok, kterým se upravuje maso, zelenina, tofu, houby, nebo předem uvařené nudle či rýže. V čínské kuchyni se

⁸ <https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8C%C3%ADna>

také používá metoda vaření v páře, vaření ve vodě či ve vývaru, dušení, vaření v otevřeném kotlíku, uzení za tepla či grilování.⁹

Suroviny, které čínští kuchaři používají při vaření své národní kuchyně jsou pro cizince často překvapující, či dokonce nechutné a odporné.

Mezi nezvyklé přísady patří například psi, hadí nebo kočičí maso, žraločí ploutve či chaluhy.

Co se týče stolování, je Čína velice specifická, potrpí si totiž na estetickou úpravu pokrmů.

Zajímavostí je, že v Číně jedí přednostně starší lidé a muži. Při stolování se používají hůlky, za těžký prohřešek proti etiketě je považováno, pokud někdo zapíchne jídelní hůlky do zbytků jídla v misce, protože to připomíná způsob obětování jídla zemřelým předkům.

Typická pro čínskou kuchyni je porcelánová těžká ručně malovaná lžice, která se používá na polévky. U jakéhokoliv jídla nesmí chybět také různé omáčky, nakládaná zelenina a koření.

Mezi nejznámější čínská jídla patří:

- **Černá vejce:** též přezdívána jako stoletá vejce, která jsou konzervována ve směsi vápna a rýžových otrub, mají zvláštní vůni a tmavou barvu¹⁰
- **Ostro-kyselá polévka:** polévka z kuřecího nebo vepřového masa, hub, nudlí, případně zeleniny, ochucená kořením chilli a octem
- **Čínské knedlíky:** existuje více druhů, připravují se z těsta nebo z lepkavé rýže, plní se masem, fazolemi nebo směsí masa a zeleniny. Podle tvaru a velikosti se rozlišuje více druhů, např. „stříbrné pruty“ nebo „lví hlavy“
- **Chop suej:** směs kuřecího nebo vepřového masa, hub a zeleniny, podává se s nudlemi nebo s rýží¹¹
- **Polévka ze žraločích ploutví:** specialita kantonské kuchyně, známá také jako „Buddha skáče přes zed“, přidávají se do ní žraločí ploutve, sumýši, krevety a kachní žaludky, je hustá a pikantní
- **Nian-gao:** sladké knedlíky, jejichž hlavními složkami jsou lepkavá rýže, cukr, kaštiny a lotosové listy

⁹ https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8C%C3%ADnsk%C3%A1_kuchyn%C4%9B

¹⁰ https://cs.wikipedia.org/wiki/Stolet%C3%A9_vejce

¹¹ <https://www.recepty.cz/svetova-kuchyne/cina>

Co jsou to knedlíčky SHENG JIAN BAO

Jsou to čínské knedlíčky s masovou a zeleninovou náplní. Jsou tvořeny z jemného těsta stejně jako šanghajské knedlíčky, ale nejsou tak známé. Jejich kouzlo je v tom, že se nejprve opečou a poté se dusí v páře. Přípravují se obvykle na velkých pánvích, kde se knedlíčky naskládají jeden vedle druhého, proto se někdy může stát, že místo kulatého tvaru mají spíš tvar čtvercový. Zajímavostí je, že se tyto slané masové knedlíčky v Číně jí hlavně ke snídani.

Recept na knedlíčky SHENG JIAN BAO

Suroviny, které budeme potřebovat:

Na těsto:

- 200 g hladké mouky
- 100 ml vody
- 0,5 čajové lžičky sušeného droždí

Na náplň:

- 350 g jemné namletého vepřového masa ¹²
- 0,5 hrnku čínského zelí
- 2 stroužky česneku
- hrst hub shiitake
- 1 střední jarní cibulka
- 1 cm čerstvého zázvoru
- 1 polévková lžíce ústřicové omáčky
- 1 polévková lžíce sójové omáčky
- 1 čajová lžička soli
- 1 čajová lžička cukru krystal

Na zalití:

- 1 polévková lžíce kukuřičného škrobu
- půl hrnku vlažné vody

¹² <https://ochutnejtesvet.cz/cinske-knedlicky/>

Na ozdobu:

- černá a bílá sezamová semínka
- nadrobno nakrájená jarní cibulka

Pracovní postup receptu:

1. Jako první si na pracovní desku vyndejte mouku, droždí a teplou vodu. Vše poctivě smíchejte a zapracujte do sebe, hladké těsto nechte půl hodiny kynout pod utěrkou, ideálně na topení nebo na sluníčku.
2. Mezitím si připravte masovou náplň do knedlíčků. Nakrájejte jarní cibulku nadrobno, zázvor nastrouhejte na struhadle, česnek propasírujte, čínské zelí a houby nakrájejte na proužky. Smíchejte tyto ingredience s vepřovým masem a přidejte dochucovadla: ústřicovou a sójovou omáčku, sůl a cukr. Vše řádně promíchejte, aby vzniklo těsto, které drží pohromadě.
3. Těsto sundejte z topení, je krásně nakynulé a rozdělte jej na 12 kousků. Každý z kousků vyválejte na tenkou kulatou placku. Do středu dejte lžící masové náplně. Postupně skládejte těsto do středu, dokud náplň neobalíte. Všechny konce nahoře spojte a zamotejte, aby knedlíček držel pohromadě.
4. Vyndejte si hlubší pánev a zahřejte na ni trochu sezamového oleje. Až bude olej rozehřátý, položte na něj knedlíčky. Nechte je pár minut opékat dozlatova. Mezitím smíchejte škrob s vodou a vylijte trochu této směsi na pánev tak, abyste vytvořili vrstvu kolem knedlíčků. Zakryjte je pokličkou a vařte 3-5 minut, dokud se voda nevypaří, poté vznikne kolem knedlíčků křupavá vrstva, kterou můžete buď sníst s knedlíčky nebo ji oloupat, je to na vás.
5. Hotové knedlíčky poznáte tak, že na nich bude zespodu opečená zlatavá vrstva, zatímco uvnitř na povrchu budou krásně jemné a vláčné.¹³

Volnou chvíli při čekání na dovaření knedlíčků vyplním krátkou aktivitou. Každému týmu malých kuchařů rozdám tužku a papír, jedné skupině poté zadám, aby zkusila vypsát vše, co si zapamatovala o etiketě při stolování v Číně, druhé pak o zvláštních přísadách, které se v čínské kuchyni vyskytují. Obě skupiny budou čerpat z předchozího úvodního vyprávění. Poté sdělí druhé skupině, co si zapsali a zapamatovali.

¹³ <https://ochutnejtesvet.cz/cinske-knedlicky/>

Dokončení

Před servírováním posypejte čínské knedlíčky čerstvou jarní cibulkou a černým sezamem, dodá to knedlíčkům ten správný atraktivní vzhled, a je dobré nezapomínat, že se jí nejen ústy, ale také očima.

Na závěr se před ochutnávkou jídla s dětmi ještě vrátíme zpět k čínským tradicím, poté si rozdáme hůlky a zkusíme knedlíčky jíst společně hůlkami a trénovat také jejich správný úchop. Popřejeme si čínsky dobrou chuť a pustíme se do jídla.

Obě skupiny malých kuchařů si závěrem vzájemně sdělí své dojmy a postřehy z vaření knedlíčků, mohou i vzájemně ochutnat své výtvořky.

9 Lekce č. 3 - Na skok do Vietnamu s jarními závitky CHA GIO

Obecné povídání o Vietnamu



Obrázek 3 - Zobrazení Vietnamu na zeměkouli

- Vietnam je stát v jihovýchodní Asii.
- Leží na východě poloostrova Zadní Indie při pobřeží Jihočínského moře.
- Sousedí s Kambodžou, Čínou a Laosem.
- Počet obyvatel Vietnamu přesahuje 90 milionů.
- Hlavním městem je Hanoj.
- Oficiálním jazykem je zde vietnamština.¹⁴
- Hlavní zemědělskou plodinou je rýže, dále pak kávovník, čajovník, ledvinovník (na kterém rostou oříšky kešu) a řada druhů ovocných stromů.
- Podstatné je také pěstování kukuřice, cukrové třtiny či bavlníku.

Poznáváme vietnamskou kuchyni:

Právě vietnamská kuchyně je důležitou částí vietnamské kultury, protože právě jídlo představuje pro Vietnamce možnost strávit čas společně s rodinou a je hlavním prvkem oslav a svátků.

Hlavní ingrediencí, která se ve vietnamské kuchyni používá, je rýže, která se pěstuje na vodních polích po celé zemi, tvoří součást každodenních jídel, a navíc se z ní vyrábějí různé druhy nudlí nebo koláčů. Kromě rýže se ve vietnamské kuchyni používá především maso, zelenina a různé druhy bylinek, jako je například koriandr či máta. Techniky vaření, které používají vietnamští

¹⁴ <https://cs.wikipedia.org/wiki/Vietnam>

kuchaři jsou velmi pestré, například vaření, dušení, smažení, jídla vařená ve vodě, v páře či v keramických hrncích. Vietnamská kuchyně je často považována za jednu z nejzdravějších na světě, právě díky použitým surovinám, ale i díky snaze zachovat co nejčerstvější a přírodní chuť jídel.

Zajímavá je tzv. filozofie pěti elementů, kterou se řídí vietnamská kuchyně.¹⁵ Zobrazuje se v pěti základních chutích: ostrá (železo), kyselá (dřevo), hořká (ohně), slaná (voda) a sladká (země). Každé vietnamské jídlo má svoji vlastní chuť, která odráží jeden nebo více právě z těchto elementů.

Mezi nejznámější vietnamská jídla patří:

- **Phở:** Polévka se širokými rýžovými nudlemi (phở) podávanými s kousky masa, obvykle hovězí (phở bò) nebo kuřecí (phở gà), zeleninou a bylinkami (cibule, jarní cibulka, koriandr, thajská bazalka), které se zalijí vývarem z kostí a masa, cibule, zázvoru a různých druhů koření (skořice, badyán atd.). Polévka se ochucuje limetkou, chilli papričkami a rybí omáčkou.
- **Bún chả:** grilovaný vepřový bůček s tenkými rýžovými nudlemi (bún), bylinkami, zeleninou a omáčkou nước chấm¹⁶
- **Bún bò Nam Bộ:** salát z tenkých rýžových nudlí, salátu, smaženého hovězího masa, cibule, fazolových výhonků a jiné zeleniny a bylinek. Vše se přelije vývarem a posype drcenými arašidy a smaženou šalotkou
- **Bánh xèo:** smažené palačinky z těsta z rýžové mouky, kurkumy a kokosového mléka, které se plní vepřovým masem, krevetami, fazolovými výhonky, salátem a bylinkami
- **Bánh rán:** fritované bochánky z mouky z lepkavé rýže plněné sladkou pastou z fazolí mungo s jasmínovou esencí a obalované v sezamových semínkách

Co jsou to jarní závitky CHA GIO?

Závitky Chả giò byly v historii připravovány především pro vietnamskou šlechtu.

Závitky mají spoustu variant a jejich jména i ingredience se liší, dokonce i v jižním a severním Vietnamu. Chả giò v překladu znamená “závitek z mletého masa”, a to v dialektu jižního Vietnamu. V severním dialektu se používá název Nem rán nebo jednoduše Nem. Závitky se

¹⁵ https://cs.wikipedia.org/wiki/Vietnamsk%C3%A1_kuchyn%C4%9B

¹⁶ <https://www.cestujlevne.com/pruvodce/vietnam/jidlo>

balí do rýžového papíru, který je pro jídlo velmi důležitý, neboť dodává po usmažení jídlu správnou křupavost a chuť. Existuje však i jiná varianta závitků – tzv. salátové závitky, kterým se ve vietnamštině říká Gỏi cuốn a které se nesmaží.

Recept na závitky CHA GIO

Suroviny, které budeme potřebovat:

- 300 g mletého vepřového masa
- 75 g nudlí vermicelli (tenké rýžové nudle)
- hrst hub (cca 5 větších hub Jidášovo ucho)
- 1 větší mrkev
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 malé vejce
- sůl, pepř
- kulatý rýžový papír (8-10 kusů)

Pracovní postup receptu:

Příprava masové směsi:

1. Nejprve si namočte houby (Jidášova ucha) do horké vody a nechte namočené. Připravte si zeleninu: cibuli nakrájejte velmi nadrobno, česnek propasírujte, nebo nastrouhejte najemno na struhadle, stejně jako mrkev.
2. Nudle nalámejte na co nejmenší kousky, poté je vhodte do vroucí vody a vařte cca 3 minuty.¹⁷ Po této době budou napůl uvařené, ale stále spíš tuhé. Pak obsah hrnce sceďte přes cedník – horká voda odteče do odpadu, nudle zůstanou v cedníku. Poté je propláchněte studenou vodou, aby se zastavil proces vaření.
3. Dejte si vše do větší misky: nudle, maso a zeleninu osolte a opepřete. Přidejte Jidášovo ucho nakrájené na malé kousky. Smíchejte ingredience dohromady, aby se vše propojilo, nejlépe se to dělá ručně. Nakonec přidejte vejce a znovu promíchejte.

Rolování závitků

¹⁷ <https://ochutnejtesvet.cz/vietnamske-jarni-zavitky/>

1. Připravte si velký hluboký talíř či misku, do které se vejde namočený rýžový papír a napusťte do ní vlažnou vodu. Dále budete potřebovat velký talíř, na kterém budete závitky rolovat a ták, na který budete odkládat hotové závitky.
2. Rýžový papír vložte do misky s vodou a asi 15 sekund jej nechte namočený, poté změkne a bude možné jej zatočit do formy závitku, aniž by se roztrhl či zlomil. Papír si položte na připravený prázdný talíř.
3. Odeberte část náplně a položte ji ve tvaru válečku podélně do spodní části papíru. Pak přeložte spodní část papíru přes náplň, aby byla úplně zakrytá.
4. Poté přeložte levou a pravou část směrem do středu. Pracujte pomalu a pečlivě, papír se snadno protrhne, a to by byla škoda. Snažte se prsty dotvarovat závitek do hezkého válečku, aniž byste papír protrhli. Váleček musí být pevný a nesmí se rozbalovat.
5. Po přeložení všech tří stran chytněte váleček a začněte ho rolovat směrem od sebe nahoru. ¹⁸Hotový závitek odložte na ták. Skládejte závitky tak, aby se na táce nedotýkaly, mohly by se k sobě přilepit. Na ukázkou dětem předvedu, jak se balí závitek, jelikož jen podle popisu by se jim závitek motal špatně.
6. Rozehřejte v pánvi nebo ve fritovacím hrnci vyšší vrstvu oleje, aby v něm závitek plaval a postupně v něm osmažte připravené závitky. Nesmažte na příliš vysokou teplotu, rýžový papír je velmi rychle osmažený dokřupava, ale náplň se musí propéct, je tedy lepší smažit delší dobu a na menší stupeň výhřevnosti.

Aby byl potenciál kroužku plně naplněn, rozhodla jsem se, že pustím dětem při čekání na dosmažení závitků jednu vietnamskou lidovou píseň, čímž ještě rozšířím jejich přehled a nové informace o Vietnamu. Připravila jsem si i výtisky s výslovností textu, aby si děti mohly zazpívat. Dětem připravím i překlad do češtiny, aby si dokázaly představit, o čem zpívají, a co je pro vietnamskou kulturu důležité.

Dokončení

Závitky budeme s dětmi servírovat na malých porcelánových talířcích, do mističek přidáme na dochucení sladkou chilli omáčku. Nezapomene si vietnamsky popřát dobrou chuť. Na závěr lekce si ještě jednou pustíme a pokusíme se zazpívat vietnamskou lidovou píseň a zopakujeme si nové informace o Vietnamu.

¹⁸ <https://ochutnejtesvet.cz/vietnamske-jarni-zavitky/>

10 Lekce č. 4. - Prozkoumáme Brazílii, ke svačině bochánky PAO DE QUEIJO

Obecné povídání o Brazílii



Obrázek 4 - Zobrazení Brazílie na zeměkouli

- Brazílie je největší a nejlidnatější stát Jižní Ameriky.
- Je také pátý největší a šestý nejlidnatější stát světa.
- Brazílii obývá 212 milionů lidí.
- Brazílie je tvořena 26 státy a jedním federálním územím.
- Sousedí s Francouzskou Guyanou, Surinamem, Guyanou, Venezuelou, Kolumbií, Peru, Bolívií, Paraguayí, Argentinou a Uruguayí.
- Na území Brazílie se rozkládá největší tropický deštný les na světě – Amazonský prales.¹⁹
- Brazílie byla v minulosti největší kolonií Portugalska a portugalština je zde také úředním jazykem.
- Hlavním městem Brazílie je Brasília.
- Největším městem s 12 miliony obyvatel je São Paulo.
- Zemědělská produkce v Brazílii patří k největším na světě, převládá plantážnictví.
- Nejdůležitějšími pěstovanými plodinami jsou káva, pomeranče, cukrová třtina, maniok, banány, kakao, fazole, sója a oříšky kešu.
- Dále se sklízí kukuřice, pšenice, rýže, krmné obilí, brambory, batáty, bavlna, palmová jádra, kokosové ořechy a další.²⁰
- Živočišná výroba je zaměřena především na chov skotu, prasat, ovcí, koní, koz a drůbeže, významný je rybolov.

¹⁹<https://cs.wikipedia.org/wiki/Braz%C3%ADlie>

²⁰<https://cs.wikipedia.org/wiki/Braz%C3%ADlie>

Poznáváme brazilskou kuchyni:

Brazilská kuchyně je velmi rozmanitá, stejně jako jiné kuchyně, o kterých jsme se učili v předchozích lekcích kroužku. V brazilské kuchyni naleznete stopy po evropské, africké, ale dokonce i asijské, především pak japonské kuchyni.

Mezi suroviny používané v brazilské kuchyni patří tropické ovoce, arašídy, batáty, maso, ryby, mořské plody, fazole, rajčata, chilli nebo palmový olej.

Národním jídlem Brazílie je feijoada, což jsou dušené fazole s masem a uzeninou. Národním nápojem je káva. Je zajímavé, že kromě tradičních brazilských pokrmů najdete v Brazílii také pokrmy, jako je pizza (Itálie), klobásy (Německo), či sushi (Japonsko).

Mezi nejznámější brazilská jídla patří:

- **Feijoada:** vařené černé fazole s minimálně dvěma druhy podušeného masa²¹
- **Vatapá:** pokrm z krevet v omáčce z kokosového mléka
- **Acarajé:** smažené fazolové krokety, převzaté z africké kuchyně
- **Pão de queijo:** pečivo z těsta a sýra
- **Moqueca:** dušený kořeněný pokrm z ryb nebo mořských plodů
- **Polenta:** kukuřičná kaše
- **Churrasco:** grilované maso
- **Coxinha:** smažené kuře
- **Kibbeh:** kořeněná koule z mletého masa, převzaté z arabské kuchyně

Co jsou to bochánky PAO DE QUEIJO

Pão de queijo je brazilské pečivo ve formě malých bochánků, které mají elastickou konzistenci, výraznou sýrovou chuť a jsou nádherně nadýchané a vláčné uvnitř.

Jsou vhodné pro celiaky, jelikož neobsahují žádnou mouku, a tedy ani lepek. V Brazílii se tyto bochánky používají jako pečivo a forma přílohy. Jedná se o tradiční brazilský recept pocházející ze státu Minas Gerais.

Historie těchto sýrových bochánků sahá až do doby, kdy v Brazílii žili kolonizátoři a afričtí otroci. Velmi oblíbená surovina, která se v této době pěstovala byla tapioka. Při jejím zpracování vzniká tapioková mouka, z které si tamější otroci plácali obyčejné bochánky.

²¹ https://cs.wikipedia.org/wiki/Brazilsk%C3%A1_kuchyn%C4%9B

Na konci 19. století, se přidali k tapiokové mouce ještě ingredience jako je mléko, vejce a tvrdý sýr, a vznikly již známe bochánky pão de queijo.

Recept na bochánky PAO DE QUEIJO

Suroviny, které budeme potřebovat:

- 400 g tapiokové mouky
- 320 ml mléka
- 4 lžíce oleje
- 130 g strouhaného parmezánu
- 2 velká vejce
- 3 lžičky soli ²²

Pracovní postup receptu

1. Připravte si středně velký hrnec a vařečku. Mléko společně s olejem a solí nalejte do hrnce. Začněte zahřívát a jakmile začne směs bublat, tedy vřít, sundejte ji z plotny.
2. Do vzniklé směsi přidejte tapiokovou mouku a míchejte, dokud se vše nespojí do jedné koule. ²³Těsto odložte a počkejte, dokud nevychladne. Pak po jednom přidávejte vejce, dejte pozor, aby vám tam nespadla skořápka. Pokaždé je třeba vejce do těsta zapracovat, ideálně pořádně umytou rukou, anebo vařečkou.
3. Nakonec k těstu přidejte nastrohaný sýr a znovu zapracujte.
4. Plech si položte na linku a vyložte jej pečícím papírem. Dále si připravte hrnek s vodou a 2 lžíce. Lžící naberte těsto, druhou lžící ho sesuňte na papír. Tvořte takto kupičky těsta v pravidelných rozestupech. Poté si namočte prsty do studené vody a každý bochánek dotvarujte dokulata. Díky vodě se vám nebude těsto lepit na prsty.
5. Pečte na 180 °C asi 20 minut dozlatova. Po upečení by měly být kuličky dozlatova opečené a pevné, uvnitř ale sýrově-krémové a vlhké.

Při čekání na upečení bocháneků jsem dětem připravila jednoduchou aktivitu. Každému týmu malých kuchařů rozdám mapu a budou na ni hledat města, ve kterých jsou výborné fotbalové kluby, např. Rio de Janeiro, Sao Paulo či Porto Alegre. Města jim nejdříve prozradím, poté je budou kroužkovat a pobavíme se krátce o fotbale.

²² <https://ochutnejtesvet.cz/pao-de-queijo/>

²³ <https://ochutnejtesvet.cz/pao-de-queijo/>

Také dětem pustím ukázkou capoeiry, což je bojové umění pocházející právě z Brazílie.

Dokončení

Bochánky budeme servírovat na malých talířcích posypaných petrželkou na ozdobu. Společně si popřejeme dobré chuti. Při ochutnávání pokrmu si s dětmi ještě zopakujeme nové informace o Brazílii a vzájemně se naučíme brazilská města, která se děti učily již při čekání na dopečení bochánků.

11 Lekce č. 5 - Sladká tečka v Turecku, ořechová BAKLAVA

Obecné povídání o Turecku



Obrázek 5 - Zobrazení Turecka na zeměkouli

- Turecko hraničí s Gruzíí, Arménií, Ázerbájdžánem a Íránem, s Irákem a Sýrií.
- Je omýváno Středozemním, Egejským a Černým mořem.²⁴
- Hlavní město Turecka je Ankara.
- Nejvyšší horou je Ararat.
- Nejdůležitějšími plodinami, které se v Turecku pěstují, jsou obilniny, které jsou vysazené asi na polovině obdělávaného území. Z nich se nejčastěji pěstuje pšenice, ječmen, žito, oves, kukuřice a rýže.
- Mezi obvyklé plodiny pěstované v Turecku se řadí bavlna, cukrová řepa, tabák, fíky, meruňky či lískové ořechy.²⁵
- V Turecku jsou také rozlehlé vinice, ovocné sady či olivové háje.
- Častou zemědělskou aktivitou je chov dobytka, a to hlavně tura domácího, ovce domácí, kozy domácí a buvola domácího.
- Důležitými zemědělskými obory jsou také lesnictví a rybářství.

Poznáváme tureckou kuchyni:

V turecké kuchyni se stejně jako v předchozích mísí různé vlivy ostatních kuchyní, například středomořská, řecká, balkánská a kavkazská kuchyně.²⁶ Obecně se ta turecká považuje za velmi pestrou a chutnou, používá se zde především skopové, jehněčí a drůbeží maso, vepřové maso zde chybí, jak tomu v muslimských zemích bývá.

²⁴ <https://cs.wikipedia.org/wiki/Turecko>

²⁵ <https://cs.wikipedia.org/wiki/Turecko#Zem%C4%9Bd%C4%9Blstv%C3%AD>

²⁶ https://cs.wikipedia.org/wiki/Tureck%C3%A1_kuchyn%C4%9B

Turecká kuchyně je pestrá a chutná. Konzumuje se nejčastěji skopové, jehněčí a drůbeží maso. Ze zeleniny pak hlavně papriky, lilek, cibule, česnek, olivy a luštěniny. Turecká kuchyně je doplněná různými saláty, které se podávají téměř ke každému jídlu. Velmi oblíbené jsou také bylinky (především petržel, máta a oregano), všemožné druhy oříšků a koření (kmín, pepř, paprika a další).

Důležité jsou také mléčné výrobky – především jogurt a ovčí sýry. Z jogurtu a vody se vyrábí známý nápoj ayran, který je typický i pro Bulharsko či Afghánistán.

Jako příloha se v Turecku nejčastěji podává rýže (pilav) nebo bílý chléb (ekmek). Pro Turky je také typické pití kávy, která je připravovaná v džezvě, což je kovový džbán s dlouhou rukojetí.²⁷ Turci pijí také hodně čaj, na který mají zvláštní čajové soupravy a považují to za rituál.

Mezi nejznámější turecká jídla patří:

- **Çorba:** polévka, je nejčastěji hustá a velmi sytá, často se konzumuje s chlebem jako hlavní jídlo
- **Merdžimek:** čočková polévka, často z červené čočky
- **Çoban salatasi:** salát podobný šopskému salátu, jeho základem jsou okurky, rajčata a papriky
- **Kebab:** národní jídlo, pečené nebo grilované maso v mnoha variantách²⁸
- **Musaka:** do zapékací misky postupně naskládané mleté maso, brambory, lilek, rajčata a pak zapečené ve velké keramické míse
- **Okra:** dušené maso s mrkví
- **Lokkum:** sladké a velmi měkké bonbony nebo kostky. Jsou obalené nebo zdobené ořechy, kokosem či jinými dobrotami
- **Chalva:** rozemletá sezamová semínka s cukrem, popřípadě s různými dalšími přísadami.

Co je to BAKLAVA?

Baklava je typ zákusku či dezertu, který je velmi oblíbený jak v Turecku, tak i v jiných zemích jako například v Íránu či na Kavkaze. Je velmi sladká a tučná, složená z vrstev filo těsta (turecký druh listového těsta), plněná sekanými ořechy a slazená sirupem nebo medem.

²⁷ <https://cs.wikipedia.org/wiki/D%C5%BEezva>

²⁸ <https://www.turecko.org/jidlo.html>

Historie této pochoutky sahá až do osmého století před Kristem na území Asýrie (dnešní Írák), odkud se rozšířila do jiných oblastí. Tehdy byly plátky těsta prokládané ořechy a mazané medem, dezertem nejvyšších vrstev a králů, mohli si jej dovolit jen ti nejbohatší. Dodnes s v Turecku říká “nejsem tak bohatý, abych jedl baklavu každý den“.

Kde si můžu baklavu koupit? Lze ji nalézt na tureckých tržištích, ale i na rodinných slavnostech. Každá rodina má svůj tajný recept, který si předává po generacích, a tak je každá baklava v různých domácnostech trochu jiná.

Recept na BAKLAVU

Suroviny, které budeme potřebovat:

- 500 g filo těsta (1 nebo 2 balení, potřebujete 35 plátů) ²⁹
- 200 g rozpuštěného másla
- 300 g mletých vlašských ořechů (mohou to být také pistáciové ořechy, či směs různých druhů)
- 1 lžička mleté skořice
- ořechy na ozdobu
- špetka kardamomu

Na sirup

- 150 ml vody
- 200 g cukru krupice
- 4 lžíce medu
- 2 lžíce citronové šťávy

Pracovní postup receptu:

Příprava

1. Na přípravu baklavy budeme potřebovat kulatou formu o průměru 20 cm.
2. Rozbalte si hotová filo či listová těsta a vyřízněte z něj 35 kruhů o průměru 20 cm, aby se vešly do formy. Kruhy udělejte tak, že obkreslíte příborovým nožem kulatou formu na těsto.

²⁹ <https://ochutnejtesvet.cz/turecka-baklava/>

3. Směs ořechů, které chcete používat, si vsypte do mísy, přidejte skořici a kardamom, které ořechy krásně provoní.
4. V rendlíku si nechte rozpustit 200 g másla a nachystejte si k němu mašlovačku.

Skládání baklavy

1. Nyní už jsme připraveni začít skládat baklavu do připravené formy. Nejprve do formy budeme vkládat 10 plátů těsta, a to tak, že vložíme jeden plát, pak jej mašlovačkou potřeme rozpuštěným máslem a na něj opět položíme další plát a znovu pomazeme. Takto naskládáme všech 10 plátů.
2. Ořechovou směs si rozdělte na stejné díly do 4 misek. Na desátý plát těsta pak vysypte čtvrtinu ořechů (jednu misku) a rovnoměrně je rozprostřete. Poté začněte znovu skládat pláty těsta, které zase promazáváte máslem.
3. Tento proces se bude opakovat, a to tak, že baklava bude vypadat takto: 10 plátů těsta – *čtvrtina ořechů* – 5 plátů těsta – *čtvrtina ořechů* – 5 plátů těsta – *čtvrtina ořechů* – 5 plátů těsta – *čtvrtina ořechů* – 10 plátů těsta.³⁰

Krájení a pečení

1. Zapněte troubu na 170 °C a nechte ji 10 minut přehřát.
2. Je hezké, když se baklava hezky nakrájí, aby pak po upečení tvořila zajímavou mozaiku. Zvolit můžete různé tvary podle vaší fantazie. Mezi tradiční tvary patří tzv. diamant. Dětem ukážu inspiraci na vytištěných fotkách baklav.
3. Nyní je potřeba baklavu ještě z vrchu posypat a ozdobit ořechy.
4. Budeme ji péct přibližně 1 hodinu. Je potřeba ji ale průběžně kontrolovat, aby se její horní vrstva nespálila.
5. Ihned poté, co vytáhnete baklavu z trouby, ji začněte po celém povrchu polévat sirupem. Použijte opravdu veškerý sirup, ať je baklava vláčná a sladká.
6. Nechte ji 20 minut zchladnout v lednici.

Sirup na polítí baklavy

1. Do hrnce dáme vodu, vlijeme med, vsypeme cukr a přidáme citronovou šťávu, směs řádně zamícháme.

³⁰ <https://ochutnejtesvet.cz/turecka-baklava/>

2. Zapneme si plotnu, směs začneme zahřívát až do úplného rozpuštění cukru. Necháme ještě 5 minut probublát na mírném plamenu.
3. Poté směs sundáme z plotny a necháme ji bokem ještě 20 minut zchladnout.

Čas, kdy bude baklava chladnout využijí k doplnění informací o Turecku. S dětmi si budeme povídat o tamějších památkách, jako je Hagia Sofia. Dětem ukáží vytištěné fotografie.

Dokončení

K podávání baklavy si připravíme malé skleněné talířky a drcené pistácie, kterými připravenou nakrájenou baklavu ještě zasypeme. S dětmi si opět popřejeme turecky dobrou chuť. Při ochutnávce společně probereme, co jsme se v lekci dozvěděli a naučili.

12 Pilotáž kroužku

Vzhledem ke stále přetrvávající koronavirové krizi mi bohužel nebylo umožněno řádně zrealizovat 5 lekcí kroužku **Vaření letem světem**, jak jsem plánovala od začátku psaní mé bakalářské práce.

Stále jsem doufala, že se situace rozvolní, nicméně jsem alespoň mohla realizovat jednu lekci s omezeným množstvím dětí. Pilotáž navržené lekce je pro mne velice důležitá, mohu si ověřit smysluplnost a přiměřenost aktivit v mém připravovaném kroužku pro děti dané věkové skupiny a zároveň časovou dotaci vařených jídel.

12.1 Cílová skupina

Připravovaný kroužek bude koncipován pro žáky 1.stupně, pro svoji pilotáž jsem tedy oslovila čtyři děti mladšího školního věku. Od jejich rodičů jsem získala souhlas se zapojením dětí do pilotní lekce nového kroužku vaření.

Pracovala jsem s:

- Klárou, 9 let
- Honzou, 10 let
- Míšou, 8 let
- Aničkou, 9 let

12.2 Výběr lekce

Ze všech lekcí, které jsem připravila a v bakalářské práci rozepsala, mě nejvíce zaujala lekce čtvrtá, o Brazílii a o pečení sýrových bochánků PAO DE QUEIJO, protože jsem léta dělala bojové umění capoeiru, které vzniklo právě v Brazílii. Vzhledem k tomu, že Honza je celiak a drží bezlepkovou dietu, byla volba jasná, jelikož se v těchto bochánkách nenachází klasická lepková mouka, ale mouka tapioková.

12.3 Příprava

Všechny potřebné suroviny jsem nakoupila v běžném obchodě, tapiokovou mouku jsem sehnala ve zdravé výživě. S dětmi jsme se sešli v 15 hodin a na zrealizování lekce jsme si vymezili 2 hodiny. Připravila jsem také pro děti tematicky zaměřené pracovní listy.

12.4 Úvod lekce

Na úvod lekce jsme si s dětmi sedli ke stolu a čekala nás první část, a sice povídání o Brazílii. Dětem jsem vyprávěla o Brazílii přesně podle mojí přípravy. Přišlo mi, že na osmiletou Míšu byly některé informace moc složité a musela jsem je ještě vysvětlovat, např. co je to zemědělská produkce či kolonie. Vzhledem k tomu, že je kroužek především o jídle, rozhodla jsem se dětem zemědělské plodiny, jako jsou papája, podzemnice olejná, cukrová třtina, maniok, banány, kakao, fazole, sója a oříšky kešu vytisknout na papír, aby je poznaly, jelikož jsem si myslela, že pro ně budou některé plodiny neznámé. Moje domněnka byla správná. Byla jsem ráda, že jsem si tuto pomůcku vytiskla a nemusela jsem dětem ukazovat obrázky z mobilu.

12.5 Poznáváme brazilskou kuchyni a její nejznámější jídla

Po úvodním povídání o Brazílii obecně jsme přešli ke stěžejní části naší práce, a sice k brazilské kuchyni. Seznámila jsem děti s typickými surovinami využívanými v brazilské kuchyni a tradicemi stolování.

Připravila jsem vytisknuté obrázky tradičních brazilských pokrmů jako je Feiojada, Vatapá, Acarajé či Polenta a k nim i jejich názvy, aby si to děti snáze propojily a věděly, jak daný pokrm vypadá.

Poté jsem dětem představila pokrm, který budeme dnes vařit. Řekly jsme si o jeho historii a vzniku, chutí i typech k servírování – obvykle jako příloha k salátům a masu, či jako klasické pečivo.

12.6 Příprava surovin a pracovní postup receptu

Všechny suroviny na bochánky jsem již měla připravené na pracovní desce. Děti jsem rozdělila do dvou dvojic, aby si mohly práci lépe vyzkoušet. Pracovala Klára s Honzou a Míša s Aničkou.

Obě dvojice dostaly vytisknutý recept a jeho pracovní postup. Společně jsme si jej pročetli a poté jsem je proškolila o bezpečnosti a zásadách práce v kuchyni. Děti věděly, jak se mají v kuchyni chovat, a tak to nebyl pouze monolog z mé strany, ale rozhovor, který jsem jen občas doplnila.

Každá dvojice malých kuchařů měla připravený svůj stůl, na kterém byly tyto ingredience: mléko, plato vajec, 1 kg tapiokové mouky, sýr parmezán v celku, sůl, olej a miska s vodou. Z kuchyňského náčiní jsem připravila každému misku, hrnec, struhadlo, lžičku, vařečku a váhu.

Bylo na dětech, aby si dle receptu odvážíly potřebné množství surovin a daly se do práce.

12.7 Pozorování

Rozhodla jsem se dětem do práce nijak nezasahovat, pokud nebudou samy chtít a potřebovat. Mojí rolí bylo tedy pouze přihlížet, kontrolovat bezpečnost dětí a poradit, pokud si to děti vyžádají.

Klára a Honza (dále jen tým 1) a Míša s Aničkou (dále jen tým 2) se dali do práce a měli vyhrazených 60 minut na přípravu bochánků i s upečením. První celou hodinu jsme totiž strávili úvodem o Brazílii, což jsem myslela, že stihneme za 45 minut, a tak nás čas lehce tlačil.

Oba týmy začaly pracovat s plným nasazením. Tým 1 měl suroviny připraveny podstatně dříve než tým 2 a tak se mohl pustit do práce dříve. Týmu 2 jsem musela ukázat a naučit je postup práce s váhou, jelikož vážili mouku i s miskou.

Po připravení surovin bylo v obou týmech jasně zřetelné, kdo se ujmul role vedoucího týmu. U obou týmů se této role zhostila děvčata, protože měla s vařením obecně větší zkušenosti než chlapi.

Suroviny si děti vážily a chystaly asi pět minut, a poté se pustily do vaření. Těsto se oběma týmům povedlo, ale až po drobných úpravách z mé strany. Tým 1 si dobře nepřečetl, že těsto musí nejprve vychladnout, a až poté se do něj mají přimíchávat vajíčka po jednom a vajíčka se v těstě začala vařit, takže museli začít znovu.

Po třiceti minutách měly oba týmy těsto hotové, vychladlé a mohlo se jít péci. Děti si vyložily plech pečícím papírem, nandaly na něj kuličky pomocí lžice. V receptu bylo napsané, že se musí kuličky tvarovat mokrou dlaní, jinak se těsto přilepí na dlaně a nepůjde dolů, čehož si nevšiml tým 2, který pak měl značné potíže s mytím rukou a úbytkem těsta.

Připravené bochánky jsme dali péci a při čekání na jejich upečení jsem dětem připravila jednoduchou aktivitu. Každému týmu malých kuchařů jsem rozdala vytisknutou mapu Brazílie. Jejich úkolem bylo najít a zakroužkovat města, ve kterých jsou úspěšné fotbalové kluby, např. Rio de Janeiro, Sao Paulo či Porto Alegre. O městech a fotbalových klubech jsme si samozřejmě nejdříve povídali, ale překvapilo mě, že je ani chlapi neznali. Jak jsem se ale později dozvěděla, chlapi, kteří se účastnili pilotní verze kroužku, preferují jiné sporty než fotbal.

Po této aktivitě, která trvala dvacet minut, nebyly bochánky stále dopečené, a tak jsem dětem ještě pustila ukázkou capoeiry, což je bojové umění pocházející právě z Brazílie. Ta děti také velice zaujala, protože capoeiristi ve videu dělali různé akrobatické triky a salta.

Po shlédnutí videa o capoeiře a povídání si o fotbale byly již bochánky krásně dopečené, děti je opatrně vyndaly z trouby a nechaly chvilku vychladnout, ale ne úplně, protože PAO DE QUEIJO chutná nejlépe teplé. Děti si ještě nakrájely pažitku, bochánky s ní lehce posypaly a pustily se do jídla.

12.8 Závěr lekce

Po ochutnání jsme usoudili, že oba týmy se práce zhostily výborně a bochánky byly moc dobré. Každému týmu samozřejmě víc chutnal jejich výrobek, ale mně jako pozorovatelce přišly dobré upečené bochánky od obou týmů.

Na závěr lekce nám zbylo asi 5 minut, kdy jsme s dětmi probírali, co jsme se dozvěděli nového o Brazílii, jejich kultuře, kuchyni a sportu. Udělala jsem s dětmi také krátkou reflexi celé lekce. Dětem se pečení netradičního pokrmu líbilo, byly spokojené, ale uvítaly by početnější pracovní skupiny, aby se práce na přípravě pokrmu mohla rozdělit mezi více dětí, což bohužel v aktuální situaci nebylo možné. Také se dětem zdál čas moc krátký, prý by kroužek klidně mohl být o půl hodiny delší, což by bylo vzhledem k nabitému programu žádoucí. Určitě tyto postřehy a poznámky zakomponuji do časové přípravy kroužku, aby se vše zvládlo a děti si v klidu prožily společné chvíle jak při vaření, tak při ostatních doplňujících aktivitách.

Ač pilotní lekce kroužku proběhla ve velmi minimalistickém pojetí, se čtyřmi dětmi a v malé kuchyni, musím za sebe tuto zkušenost hodnotit velmi pozitivně. Nic jsem nepodcenila a byla jsem ráda, že se moje důkladná příprava vyplatila. Lekce děti obohatila nejen ve vaření, ale také v poznání nové země a její kultury. Pro mne z této pilotáže vyplývá, že časová i organizační struktura kroužku je navržena poutavě a přiměřeně věku a schopnostem dětí. Při větším počtu dětí je nutné býti ještě obezřetnější v dodržování bezpečnostních pravidel.

Cíle lekce byly dle mého splněny, děti se naučily péct typické brazilské pečivo a seznámily se s kulturou, tradicemi i zajímavostmi této země v jižní Americe.

Získala jsem větší motivaci k realizaci tohoto kroužku v novém školním roce na naší škole. Věřme, že situace bude k vedení volnočasových aktivit vstřícnější, než tomu bylo doposud.

13 Závěr

Psaní mé bakalářské práce jsem rozdělila do dvou hlavních částí, a sice do teoretické a praktické.

V teoretické části jsem se zabývala dítětem mladšího školního věku z hlediska vývojové psychologie, jeho školní zralostí a připraveností, vývojem základních schopností a dovedností jako jsou tělesný růst, hrubá a jemná motorika, smyslové vnímání, vývoj myšlení, paměť a učení či vývoj jazykových kompetencí. Dále pak emočním vývojem jedince a jeho socializací. Ráda bych zmínila knihu od paní *Marie Vágnerové*, a sice *Vývojovou psychologii*, která mi k psaní této části bakalářské práce byla velkým přínosem a inspirací.

Dále jsem se v teoretické části věnovala pojmem jako je volný čas a zájmová činnost. V kapitole o volném čase jsem se zabývala například funkcemi výchovy ve volném čase, výchovou ve volném čase a duševním zdravím, zařízeními pro zájmové vzdělávání a v neposlední řadě pak osobností pedagoga volného času či vychovatele. Právě tato kapitola mě velmi obohatila z hlediska rozvoje mé osobnosti v roli pedagoga – byly zde vyzdvíženy podstatné osobnostní rysy a vlastnosti, které by měl pedagog mít, jako je pozitivní vztah k lidem a dětem obecně, pozitivní ladění a optimismus, ale také komunikativnost, kreativitu či empatii. Myslím si, že tyto rysy a vlastnosti mám, a pročitání publikací právě k této tématice mě jen utvrdilo v tom, že dělám nejen práci, která mě baví a naplňuje, ale že k ní mám také předpoklady a potřebné schopnosti.

Kapitola o zájmové činnosti obsahovala podkapitoly o kategorizaci zájmové činnosti, motivování zájmové činnosti, vedení zájmové činnosti, ale také zajímavou část o zážitkové pedagogice. Ta pro mne byla stěžejní, protože kroužek vaření je také forma zážitkové pedagogiky, kde je kladen důraz na aktivitu dětí a využívá se zde zážitku z vaření k dosažení stanovených pedagogických cílů.

Při realizování mé praktické části jsem si stanovila 3 úkoly. Prvním bylo analyzovat nabídky kroužků na základních školách v Jablonci nad Nisou a provést rešerši prostřednictvím jejich webových stránek. Po nahlédnutí do různých webových stránek škol, jsem byla velmi překvapena, jak prakticky a přehledně je mají řešeny a kolik informací o volnočasových kroužcích zde lze nalézt. Druhým úkolem bylo prozkoumat zájem žáků o volnočasové kroužky na škole, kde pracuji. Sběr dat byl proveden online formou prostřednictvím ankety, kterou jsem zaslala všem žákům 1.stupně, což je 108 žáků. Dohromady jsem získala 69 odpovědí, což

odpovídalo přibližně 60 % návratnosti anket. Je zřejmé, že osobní sběr dat v osobním kontaktu s dětmi by byl jak pro ně, tak pro mne přínosnější a návratnost by byla jistě vyšší. Nicméně současná pandemická situace neumožňuje se zatím osobně s dětmi setkávat, byla jsem tedy ráda alespoň za tuto online formu sběru dat.

Po vyhodnocení výsledků ankety jsem zjistila, že velký zájem je mezi dětmi o rukodělné, sportovní a hudební kroužky. Největší zájem se ale projevil o kroužek Vaření letem světem, jehož následná pilotáž byla třetím cílem v realizaci mé praktické části.

Vytvořila jsem 5 pilotních lekcí kroužku Vaření letem světem, o vaření a kultuře indické, čínské, vietnamské, brazilské a turecké. Z každé z těchto zemí jsem si vybrala pokrm, který je pro ni typický a v lekci jsem na něj připravila recept.

Po celou dobu psaní mé bakalářské práce jsem věřila, že se epidemiologická situace rozvolní a bude možné kroužek plně realizovat v jeho rozsahu pěti lekcí. Bohužel tomu ale tak nebylo, a tak jsem se rozhodla provést alespoň jednu pilotní lekci s menší skupinou dětí, kde jsme vařili brazilskou pochoutku – sýrové bochánky PAO DE QUEIJO. Jsem ráda, že jsem si alespoň touto formou mohla vyzkoušet, jaké to je s dětmi vařit a vést kroužek zaměřený nejen na vaření, ale i na kulturu a zeměpisné informace k daným zemím. Po zhodnocení lekce převažovaly kladné postřehy ze strany mé, i ze strany dětí. Dětem se líbilo, že se kromě nového receptu na brazilské sýrové kuličky také naučily něco o brazilské kultuře, geografii a sportu. Kladnému hodnocení se dočkaly také pracovní listy, na kterých jsem dětem připravila názvy a obrázky plodin a pokrmů typických pro Brazílii. Mezi slabší stránky bych zařadila nedostatečnou časovou dotaci, či příliš složitě formulované zeměpisné informace. Všechny postřehy od dětí z realizované lekce zakomponuji a zohledním při přípravě kroužku v novém školním roce.

Jsem velmi vděčná, že jsem se skrze bakalářskou práci mohla dostat k tak zajímavému nápadu na volnočasový kroužek, který opravdu dává smysl a je pro děti přínosem. Od září bych jej velmi ráda otevřela na základní škole, kde působím, a to v plném rozsahu. Již teď mám od dětí kladné ohlasy, zajímají se o otevření kroužku s nádechem cizích krajin, cizokrajných vůní, netradičních pokrmů a hlavně se těší na získání nových zážitků při společných chvílích s kamarády, kterých je v současné chvíli velmi málo.

Do budoucna bych se taky ráda zaměřila na realizaci obdobné koncepce kroužku na pečení sladkých pokrmů české kuchyně.

Psaním bakalářské práce jsem se naučila hledat informace v odborných publikacích, snažila jsem se třídit zdroje a informace z nich pro tvorbu koncepce volnočasového kroužku, dozvěděla jsem se plno přínosných informací k porozumění specifik dětí mladšího školního věku, které využiji ve své praxi.

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Zobrazení Indie na zeměkouli	50
Obrázek 2 - Zobrazení Číny na zeměkouli.....	55
Obrázek 3 - Zobrazení Vietnamu na zeměkouli.....	60
Obrázek 4 - Zobrazení Brazílie na zeměkouli.....	64
Obrázek 5 - Zobrazení Turecka na zeměkouli	68

Seznam tabulek

Tabulka 1- Nabídka volnočasových kroužků na základních školách	42
Tabulka 2 - Nabídka volnočasových kroužků na soukromých základních školách.....	42
Tabulka 3 - Nabídka volnočasových kroužků na základních školách zřízených podle § 16 školského zákona.....	42
Tabulka 4 - Ukázka vyplněné ankety z 1. třídy.....	44
Tabulka 5 - Ukázka vyplněné ankety z 2. třídy.....	44
Tabulka 6 - Ukázka vyplněné ankety ze 3. třídy.....	45
Tabulka 7 - Ukázka vyplněné ankety ze 4. třídy.....	45
Tabulka 8 - Ukázka vyplněné ankety z 5. třídy.....	45
Tabulka 9 - Zhodnocení výsledků anket	45
Tabulka 10 - Konkrétní zhodnocení volnočasových kroužků.....	46
Tabulka 11 - Přání dobré chuti v jednotlivých zemích	49

14 Literatura

- ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4.
- DOLEŽALOVÁ, Ladislava a Marie VLKOVÁ. *Občanský a společenskovední základ: PSYCHOLOGIE*. Kralice na Hané: Computer Media, 2010. ISBN 978-80-7402-060-5.
- FRANCLOVÁ, Marta. *Zahájení školní docházky*. Praha: Grada, 2013. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4463-6.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- KAPLÁNEK, Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- LUU, Uyen. *Pravá vietnamská kuchyně: recepty a příběhy, které na váš talíř přinesou opravdové vietnamské jídlo*. Přeložil Stanislava MORAVCOVÁ. [Praha]: Slovart, [2019]. ISBN 978-80-7529-790-7.
- PATEL, Nitisha. *Moderní indická kuchařka: více než 60 receptů na domácí indická jídla*. Přeložil Marie DUPALOVÁ. V Brně: CPress, 2018. ISBN 978-80-264-1851-1.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
- PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-252-1.
- ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- TUAN a LAN. *Vietnamská kuchařka s rodinným příběhem*. Praha: Pohlreich, 2017. ISBN 978-80-905710-9-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

15 Internetové zdroje:

Indická kuchyně [online]. 2021, 15. 03. 2021 [cit. 2021-4-28]. Příspěvatelé wikipedie.

Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Indick%C3%A1_kuchyn%C4%9B

Vietnamská kuchyně [online]. 2021, 5. 03. 2021 [cit. 2021-4-28]. Příspěvatelé wikipedie.

Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Vietnamsk%C3%A1_kuchyn%C4%9B

ANDRÝSKOVÁ, Petra. *Ochutnejte svět* [online]. [cit. 2021-4-28]. Příspěvatelé wikipedie.

Dostupné z: <https://ochutnejtesvet.cz/>

JANOVSKÝ, Dušan. *O Turecku* [online]. [cit. 2021-4-28]. Příspěvatelé wikipedie. Dostupné

z: <https://www.turecko.org/jidlo.html>

16 Články:

JIRÁSEK, Ivo. Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion*. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2003, (15), 6–16.

KOHOUTEK, Rudolf. Kognitivní vývoj dětí a školní vzdělávání. *Pedagogická orientace*. Brno, 2008, **18**(3), 3–22. ISSN ISSN 1211-4669.

17 Seznam příloh:




Pracovní list č. 1

Pracovní list č. 2

Pracovní list č. 3

18 Přílohy

Pracovní list č. 1

Obrázek plodiny pěstované v Brazílii:	Název:
	papája
	podzemnice olejná
	cukrová třtina



maniok



banány



kakao







fazole



sója



oříšky kešu

Brazilské národní jídlo	Obrázek
Feijoada	
Vatapá	
Acarajé	
Polenta	

Pracovní list č. 3

1. Prohlédněte si mapu Brazílie a najděte zde města významná svými fotbalovými kluby a zakroužkujte je červeně (Sao Paulo, Porto Alegre, Rio de Janeiro).
2. Které město je hlavním městem Brazílie? Zakroužkujte jej modře.
3. Najděte dvě řeky, které protékají Brazílií a vypište jejich název.

