

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

KURZOVNÍ VÝUKA A JEJÍ PŘÍNOS PŘI POZITIVNÍM OVLIVŇOVÁNÍ  
ŽIVOTNÍCH POSTOJŮ STUDENTŮ GYMNÁZIA PIERRA DE COUBERTINA

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Barbora Veselá, Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Olomouc 2021

**Jméno a příjmení autora:** Barbora Veselá

**Název bakalářské práce:** Kurzovní výuka a její přínos při pozitivním ovlivňování studentů Gymnázia Pierra de Coubertina

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Rudolf Rozsypal

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2021

**Abstrakt:** Bakalářská práce pojednává o přínosu kurzovní výuky pro studenty Gymnázia Pierra de Coubertina. Před samotným výzkumem jsem se zaměřila na definici podobných přístupů k tomuto druhu výchovy. V teoretické části práce definuje termíny, jako je zážitková pedagogika a výchova v přírodě. Dále se věnuje pojmům, jako je flow, zpětná vazba, a popisuje nejznámější organizace, které se zabývají touto formou vzdělání. Zkoumá také vývoj adolescentů jak po fyzické stránce, tak po té psychické a zaměřuje se na vhodné přístupy výchovy v tomto období. Hlavním cílem této práce je předložit důkazy o kladném působení školních kurzů na studenty. Dalším cílem je potvrdit pozitivní ovlivňování psychického i fyzického zdraví studentů. Všechny zadané cíle byly splněny. Výzkum prokázal pozitivní dopad na studenty a taktéž na pedagogy, kteří se kurzů účastní.

**Klíčová slova:** kurzovní výuka, zážitková pedagogika, zpětná vazba, adolescenti

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Barbora Veselá

**Title of the bachelor's thesis:** Course form of teaching and its contribution to positively influencing the life attitude of the Pierre de Coubertin Grammar School students

**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies

**Supervisor:** Mgr. Rudolf Rozsypal

**The year of presentation:** 2021

**Abstract:** This bachelor's thesis deals with course teaching and its contribution to positively influencing the life attitudes of students of the Pierre de Coubertin Grammar School in Tábor. Before the research itself, I focused on the definition of similar approaches to this type of education. In the theoretical part, terms such as experiential pedagogy and outdoor education were defined. It also deals with concepts such as flow, feedback, and describes well-known organizations that deal with this form of education. It also examines the development of adolescents both physically and mentally and focuses on appropriate approaches to education in this period. The main goal of this thesis is to present evidence of the positive effect of school courses on students. Another goal is to confirm its positive influence on mental and physical health of students. All set goals were met. The research has shown a positive impact on students and also on teachers who take courses.

**Keywords:** course teaching, outdoor and experiential learning, feedback, adolescents

I agree the thesis paper to be lend within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Rudolfa Rozsypala a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky. V Olomouci dne 25. dubna 2021 .....

Ráda bych touto formou poděkovala všem, kteří mě na mé cestě studiem podporovali a nikdy nepřestali věřit, že zvládnou dojít až sem. Moc bych chtěla poděkovat celé mojí rodině, přátelům a nesmím opomenout Mgr. Rudolfa Rozsypala, který mi byl velmi nápomocem při psaní této práce.

# Obsah

1 Úvod .....	8
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Historie zážitkové pedagogiky ve světě .....	10
2.2 Přínos pro zážitkovou pedagogiku u nás .....	11
2.3 Výchova v přírodě .....	12
2.4 Flow .....	13
2.5 Zóny učení .....	13
2.6 Zpětná vazba .....	14
2.7 Organizace a směry rozvíjející aktivity v přírodě .....	15
2.7.1 Outward Bound .....	16
2.7.2 Prázdninová škola Lipnice .....	17
2.7.3 Hnutí Brontosaurus .....	17
2.7.4 Klub českých turistů .....	17
2.7.5 Friluftsliv .....	18
2.8 Pobyt v přírodě a pohybová rekreace .....	19
2.8.1 Dělení sportovních aktivit .....	19
2.9 Bezpečnost a rizika při výuce sportovních kurzů v přírodě .....	22
2.9.1 Plavání a koupání .....	23
2.9.2 Lyžařský výcvik .....	23
2.9.3 Bezpečnost na lyžařských kurzech .....	25
2.9.4 Úrazy žáku a jejich evidence .....	27
2.10 Dopady pandemie covidu na psychické a fyzické zdraví populace .....	27
2.11 Vývojová psychologie adolescentů .....	28
2.11.1 Negativní dopady času stráveného u obrazovky .....	29
2.11.2 Jak předcházet civilizačním chorobám .....	31
2.12 Gymnázium Pierra de Coubertina .....	32
2.12.1 Sportovní kurz .....	33
2.12.2 Lyžařský výcvik .....	33
2.12.3 Eko kurz .....	33
3 Cíle .....	35
3.1 Hlavní cíle .....	35
3.2 Dílčí cíle .....	35
3.3 Úkoly .....	35

4 Metodika .....	36
4.1 Metoda dotazník .....	36
4.2 Charakteristika souboru .....	36
4.3 Způsob sběru dat.....	37
4.4 Metody zpracování dat .....	37
5 Výsledky .....	38
5.1 Dotazník číslo jedna – žáci gymnázia .....	38
5.2 Dotazník číslo dva – Otázky pro učitele .....	46
5.3 Dotazník číslo tři – absolventi .....	52
6 Diskuze .....	58
7 Závěry.....	59
8 Souhrn .....	61
9 Summary .....	62
10 Referenční seznam .....	63
11 Přílohy .....	67

# 1 Úvod

Kurzovní výuka je typická pro každý stupeň vzdělání. Už na základní škole jezdí žáci na školy v přírodě. Později na středních školách jsou v prvních ročnících časté lyžařské kurzy, dále pak vodácké kurzy a jedno – či vícedenní exkurze za kulturou či do přírody. Tyto kurzy jsou příjemným zpestřením studia. Žáci zde na chvíli zapomenou na školní povinnosti a zároveň se naučí novým věcem, které by při běžné výuce těžko zažili (Rushford, DiRenzo, Furman, & Sibthorp, 2020). Další pozitivní faktory dokládá studie z Anglie (Mygind et al., 2019), ve které zjistili, že pobyt v přírodě v dětském věku má pozitivní vliv na pozdější psychické zdraví.

Mezi další benefity patří lepší studijní prospěch, plynulejší přechod na vysokou školu, lepší duševní i fyzické zdraví, nižší úroveň stresu a úzkostí, lepší a četnější sociální vazby (Andre, Williams, Schwartz, & Bullard, 2017). Outdoorové aktivity, jakými jsou jízda na kole, pěší turistika, lezení či běžné míčové hry, přitom přináší žákům bohaté zkušenosti a zážitky, které se nejlépe vstřípí při provádění dané činnosti. Dokládá to studie, ve které autor zmiňuje onu výhodu outdoorových aktivit (Wigglesworth, 2012). Dlouho trvající dopad těchto aktivit může jedinci přinést nový náhled na život a ovlivnit jeho pozdější činy a rozhodování (Mindset & Development, 2014).

Výlety do přírody, turismus a navštěvování památek je velmi funkční vzdělávací formou, jak u mladých a dospívajících vzbudit zájem, nadšení či nový rozměr chápání věcí kolem sebe (Tomik & Mynarski, 2009). Přitom samotný pobyt v přírodě, bez potřeby nějaké významné činnosti, přináší úlevu od stresu, jak uvádí Richardson (Richardson, Richardson, Hallam, & Ferguson, 2020) ve své studii.

Psychickými problémy trpí v dnešní době velké množství studentů už v nízkém věku. American College Health Association v roce 2017 zjistila, že 45,1 % vysokoškolských studentů zažívá při studiu vyšší než průměrnou hladinu stresu a 12 % studentů uvedlo, že pociťují nadměrný stres. Podobně se cítilo 87 % studentů za svoji odpovědnost v posledním roce a 84 % se cítilo psychicky vyčerpano (Hubbard, Reohr, Tolcher, & Downs, 2018).

Na základě těchto studií a jasně daných čísel je zřejmé, že by pobyt v přírodě, ať už za jakýmkoliv účelem, měl být nutnou složkou vzdělání. Redukce stresu, lepší socializace, pozornost ve škole, otužování, snižování rizika civilizačních chorob, lepší



začlenění do kolektivu. To jsou vše faktory, proč by tato forma vzdělání měla být součástí každé základní a střední školy (Dobay, Bánhidi, & Šimonek, 2018).

Důvodem, proč jsem si vybrala toto téma je skutečnost, že kurzovní výuka, byla mou nejoblíbenější částí studia už od základní školy. Byla jsem mezi těmi, kteří si balili kufry týden do předu a čerpali energii z toho neskutečného nadšení. Měla jsem to štěstí, že jsem vyrůstala ve sportovně založené rodině a pohyb pro mě byl vždy potěšením. Byla u toho sranda, člověk se potkal se super partou a všichni měli skvělou náladu. Postupem času jsem si začala uvědomovat, že ne každý se na školní výlety těší a že to pro některé jedince, může být dokonce utrpení. Jak člověk zraje, naučí se vnímat věci a lidi kolem sebe trochu jinak. Zjistí, že každá mince má dvě strany, a ne vždy je vše černo – bílé. Tato myšlenka mě posunula k sepsání této práce. Zajímalo mě, jak kurzovní výuku vidí ostatní studenti a jestli je pro ně přínosem.

Cílem mé práce je zjistit, zda má kurzovní výuka na gymnáziu nějaké pozitivní dopady na studenty. Zda mají kurzy větší přesah a jestli ano, zkusit některé konkrétní přínosy vyjmenovat.

V teoretické části se věnuji prvkům zážitkové pedagogiky, která na tyto kurzy neodmyslitelně patří. Zmíním některé metodické prvky a stručně popíšu, jejich využití na kurzech. Dále zmíním některé podobné pedagogické směry, jako je například Prázdninová škola Lipnice nebo Outward Bound a zmíním hlavní propagátory tohoto učení.

V praktické části se zaměřím na tři hlavní skupiny, které mají zkušenost s kurzy na Gymnáziu Pierra de Coubertina. První skupinou jsou současní studenti gymnázia. Druhou skupinou jsou učitelé, kteří jezdí na kurzy, jako doprovod a tvůrci programu. Poslední vybranou skupinou jsou absolventi gymnázia, kteří na kurzy pohlíží s větším odstupem a jejich pohled se může trochu lišit od studentů, kteří zažili kurz poměrně nedávno. Výsledky budu získávat formou dotazníku, který bude zavěšen na internetovém portálu Survio.com.

## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Historie zážitkové pedagogiky ve světě

Do své bakalářské práce bych ráda zařadila i historické prameny, které se se svým přístupem k výchově vážou. Zmíním pro mě nejpodstatnější průkopníky zážitkové pedagogiky a stručně popíši jejich přínos pro tento obor.

Ačkoli teorii o zážitkové pedagogice lze nalézt už ve starověké řecké a čínské filozofii, tento termín získal v 60. letech na důležitosti. Intenzivní veřejný zájem byl o alternativní školy založené na osnovách a výuce zaměřené na individualitu jednotlivých žáků. Zážitkové učení se od šedesátých let obecně chápe jako systematický přístup k aplikovanému učení, kdy student je středobodem dění. John Dewey jako první přišel s teorií zkušenostního cyklu učení. Jeho model zdůrazňuje povahu zážitku jako základního činitele vzdělávání (Hanuš & Chytilová, 2009).

Pedagogové se obecně shodují na tom, že termín zážitková pedagogika začal knihou Johna Deweye z roku 1938 *Experience and Education*. V jeho chápání zážitkové pedagogiky je hrstka klíčových zásad. Mezi ně patří i to, jak důležité je nabídnout studentům kvalitní studijní zkušenosti, protože zkušenost a vzdělání nelze navzájem přímo srovnávat. Dewey definuje kvalitní učební prožitek jako ten, který žáka postupně posune vpřed, aby se chtěl dozvědět více o předmětu svého bádání. Dle autora může jakýkoli vzdělávací zážitek buď nabudit nebo zablokovat studentovu zvědavost. Lze též posílit intelektuální motivaci studenta tak, aby chtěl pokračit dál. Cílevědomé zážitkové učení podporuje to, co Dewey označuje jako „*kontinuitu zkušeností*“, což znamená, že zvědavost studenta je neustále podněcována zapojováním nových impulsů do výuky. Tím pádem je vzbuzováno ve studentovi nutkání stále posouvat své hranice dál a vystupovat ze své komfortní zóny (Dewey, 1938).

Dalším klíčovým principem zdůrazněným v Deweyově knize je důležitost sociální interakce. Učení je primárně sociálně konstruované, což znamená, že učení je výsledkem kvality interakcí mezi studenty a učiteli a mezi studenty samotnými.

Dalším odbočením od starořeckého smyslu pro praxi je teorie zážitkového učení navržená Davidem A. Kolbem (1985). Popsal zážitkové učení jako čtyřdílný cyklus, který nejčastěji začíná konkrétní zkušeností studentů. Poté pozorují a reflektují konkrétní

zkušenost, aby pochopili podstatu své zkušenosti. Vytvářejí abstraktní koncepty, které umožňují přenos jedné zkušenosti do mnoha dalších životních situací. Nakonec testují své porozumění v různých životních situacích, aby zjistili, zda jejich abstraktní koncept funguje v reálném světě (Nicholas, 2019).

## 2.2 Přínos pro zážitkovou pedagogiku u nás

Velmi významný přínos pro zážitkovou pedagogiku měl Jan Ámos Komenský. Tento tzv. učitel národů byl zastáncem teorie, že se má žák rozvíjet všestranně, za použití všech svých smyslů. Jeho žáci rozvíjeli tělo, mysl i ducha. Byl průkopníkem učení prožitkem, podporoval myšlenku důležitosti pohybu v přírodě a používal při svém učení hru jako zábavnou formu vzdělávání.

V 19. století měl hlavní vliv na rozvoj tělesné výchovy a sportu obecně Miroslav Tyrš (1832-1884). Vytvořil české tělocvičné názvosloví a podílel se na založení organizovaného tělocvičného hnutí v Čechách nesoucího název Sokol. Tato organizace měla za úkol rozvíjet osobnost po vzoru starořeckého ideálu calocaghatie (dokonalé harmonie duše a těla).

Jako posledního z historických velikánů v oblasti zážitkové pedagogiky uvádím jméno Antonín Benjamin Svojsík (1876-1938). Zasloužil se o založení skautského spolku Junák – český skaut, kde děti plnily nejrůznější úkoly a učily se, jak spolu vycházet v užším kolektivu, jak předcházet konfliktům a jak být samostatnými jedinci. Junák taktéž pomáhal s charitativní činností v Červeném kříži a v těžkém válečném období začal Svojsík vydávat časopis Junák.

Za novodobého průkopníka zážitkové pedagogiky je považován Radek Hanuš, který stál u zrodu Lipnické školy. Vydal publikaci „*Zážitkově pedagogické učení*“, která zkoumá pedagogické a psychologické aspekty zážitkové pedagogiky, prostředky zážitkové pedagogiky a tvorbu samotných programů (Hanuš & Chytilová, 2009). Hanuš tvrdí, že zážitkově pedagogický koncept se v Česku vyvíjel samostatně a specificky ve zvláštní době a za zvláštních okolností. Tyto vlivy způsobily, že vznikl velmi účinný a originální koncept, který můžeme právem považovat za originální český příspěvek do společného duchovního hnutí evropské výchovy.

*„Zážitková pedagogika jako výchova zkušeností a prožitkem tvoří protipól teoretickým přístupům, teoretické výchově a učení. Preferuje vlastní zážitky a zkušenosti, které se většinou vytvářejí v prožitkově bohatém prostředí i netradičními metodami.“* (Neuman, 2000)

## 2.3 Výchova v přírodě

Výchova v přírodě, jak tento termín definuje Neuman (2000), jsou *„aktivity v přírodním prostředí zaměřené na přípravu pro život v přírodním prostředí. Dále hledá řešení, jak přenést učební a výchovné postupy do přírody, jak získat více znalostí o přírodě a vztahu lidí k přírodě. Zároveň využívá aktivit v přírodě k rozvoji osobnosti.“* Autor dále reaguje na změny ve způsobech žití lidí u nás i ve světě. Úbytek pohybové činnosti a s ním spojené zdravotní problémy nutí autora přemýšlet o možných způsobech. Mluví především o rozšiřování prostoru a možností pro pěstování aktivit v přírodě tak, aby vyhovovaly potřebám populace; uvádět rozvoj aktivit v přírodě do souladu se zachováním přírodní rovnováhy; formovat a realizovat vzdělávání tak, aby lidé získávali impulzy pro pestrou a mnohostrannou náplň volného času a rekreace; dále rozvíjet ty okruhy výchovy člověka, které v sobě integrují mnohostranné využívání volného času, pohybovou aktivitu i vztah k přírodnímu prostředí.

*„Člověku totiž chybí právě toto kdysi obyčejné a zcela samozřejmé pobývání v civilizaci neponičené přírodě. Chybí nám to mnohem víc než jakékoliv předchozí generaci. Obyčejné doteky trávy, obyčejné pohledy na horizont, obyčejná zima sněhu, obyčejná vůně stromů – to vše přináší naprosto obyčejné prožitky,“* které nelze nahradit žádnou sociální sítí nebo hrou na počítači (Jirásek, 2019).

Jirásek termín výchova v přírodě rozdělil na dvě jednotlivá slova a vydefinoval je nejprve zvlášť a potom jako ustálené slovní spojení. Co je to tedy výchova? *„Výchova je naopak procesem záměrného (cílevědomého) působení (učitele, vychovatele, instruktora, trenéra..., ale i sebe sama, či nějaké organizace nebo instituce) na člověka (žáka, studenta, účastníka kurzu...) s cílem ovlivnit jej.“* (I. Jirásek, 2003). Přírodu ve své publikaci *Výchova v přírodě* (Hanus, R. & Jirásek, 1996) popisuje takto: *„Příroda je tak vnímána jako starořecká FYSIS, tedy nejenom v novodobém vědeckém významu slova jako souhrn skutečností nevzniklých lidskou činností, či jako volná krajina, ale současně tento pojem obsahuje i přirozenost. FYSIS vyjadřuje to, co dělá určitou věc (předmět, jev)*

*tím, čím ve skutečnosti opravdu je. Příroda se nejeví jako pouhý objekt zájmu (popisovaný vědami) nebo jako nesvéprávný objekt hodný ochrany ze strany člověka coby představitele vnímajícího se v roli zachránce, ale jako přirozené prostředí obklopující a zároveň zahrnující člověka i celou lidskou komunitu. Je to KOSMOS, krásně uspořádané a zharmonizované veškerenstvo udivující tím, že vůbec je a jak je.“*

## **2.4 Flow**

Pojem flow vytvořil americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi ve své knize Flow – O smyslu a štěstí života. Flow v překladu znamená „proudění“, „plynutí“. Tento termín popisuje jako stav, ve kterém jsou lidé natolik ponořeni do určité činnosti, že se jim nic jiného nezdá důležité, jako okamžik, kdy se naše tělo nebo mysl vzepne k hranicím svých možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to (Csikszentmihalyi, 2015).

Aktivity určené k vyvolání zážitku plynutí, ať už jsou založeny na soutěžení, na štěstí, nebo na jiné stránce prožívání, mají jedno společné: Poskytují pocit, že něco objevujeme, tvořivý pocit přenášející nás do nové reality. Vedou nás k vyšším úrovním výkonu a ke stavům vědomí, o kterých se nám předtím ani nesnilo. Zkrátka transformují naše já tím, že ho činí komplexnějším – propracovanějším a ucelenějším. Klíč k takovým aktivitám spočívá právě v tomto růstu našeho já (Csikszentmihalyi, 1966).

Kirchner (2009) ve své práci popisuje „koncept flow jako prožitek plynutí, dává do poměru míru dovedností, výzvu a náročnost, kterou určitá situace přináší. V momentě, kdy výzva a náročnost situace odpovídá našim schopnostem, člověk se dostává do stavu flow, který překračuje koncentraci až k meditaci, ve výjimečných případech i ke kontemplaci“.

## **2.5 Zóny učení**

S předchozím termínem velice úzce také souvisí zóna komfortu. Jirásek (2019) píše, že ve známých a bezpečných situacích jsme v takzvané zóně komfortu a pohodlí. Pokud se chceme naučit něco nového, musíme z této zóny odejít a vstoupit do jiné zóny. Do zóny učení, růstu a nových zkušeností. Tato zóna má své vlastnosti, jako je možnost rizika, nejistota a prožívání strachu. Činčera (2007) uvádí, že pokud účastník zážitkového

programu přijme výzvu, která před účastníkem leží, vystoupí tak z komfortní zóny. V důsledku pozitivní zkušenosti a jejího dopadu na sebepojetí se jeho komfortní zóna zvětší. V případě, že je připravená aktivita příliš náročná a účastník ji není schopen úspěšně splnit, komfortní zóna se též může důsledkem neúspěchu i zmenšit.

## 2.6 Zpětná vazba

Reflexe je řízený proces hodnocení aktivity nebo hry, který využívá zpětnovazebních informací k hledání širších souvislostí a významů. Učí nás vidět jednání účastníků a možné působení aktivit na ně prostřednictvím jednotlivých prožitků a zkušeností. Lépe tak zjistíme, jaký význam pro ně daná činnost měla. Můžeme lépe posoudit vliv jednotlivých programových bodů na učení a rozvoj účastníků. Reflexe je příležitostí, jak si v uvolněné herní atmosféře vyměnit názory s lidmi, kteří mají stejnou zkušenost jako my. Neumann (2000) tvrdí, že zpětnovazební hodnocení – reflexe – je stejně podstatná jako aktivita samotná. To znamená, že dobře zvolená metoda zpětné vazby jako by zvyšovala hodnotu získaných zkušeností a prožitků.

O zpětné vazbě mluví též Vážanský (1994), který zmiňuje, že se považuje za velmi důležité vyhodnotit získané zkušenosti na místě, v souvislosti s proběhlou událostí. Mladí lidé či studenti však toto zpracování blízké minulosti nebudou dělat z vlastního přesvědčení či rozhodnutí. Nyní je třeba aby zasáhla pomoc zvenčí od vyškoleného pedagoga či jiné pověřené osoby. Ten srovná své zkušenosti s prožitkem ostatních členů a upřesní jejich význam. Zpracování zkušeností patří k nejtěžším a nejnamáhavějším úkolům v práci s mládeží.

Pokud student není řádně připraven na to, kam zařadit či jak zpracovat nově nabytou zkušenost, ztratí se mnoho potenciálních výhod zážitkového učení. Ještě náročnější je uvědomit si, zda student ze zkušenosti důkladně vytěžil vše, co by se dalo. Existuje tedy potřeba učit studenty, jak komplexně pracovat s protichůdnými významy spojenými s jakoukoli učební zkušeností. Naučit se, jak vhodně interpretovat zkušenosti. Je velice žádoucí, aby studenti byli motivováni k tomu, aby se dostali k základní podstatě toho, co životní zkušenost znamená. Nově nabytá zkušenost by mohla výrazně ovlivnit jejich budoucí život.

Reflexe pomáhá účastníkům v těchto pěti oblastech:

- zefektivňuje proces učení
- obohacuje prožitky a zkušenosti
- pomáhá formovat smysl prožívané zkušenosti
- vyhledává a poukazuje na souvislosti
- rozvíjí dovednost učit se ze zkušeností (Radek Hanuš & Chytilová, 2009).

„Reflexe nám může pomoci porozumět tomu, co se v prožitku samém projevuje“ (Jirásek, 2019).

## 2.7 Organizace a směry rozvíjející aktivity v přírodě

V posledním půlstoletí ve vzdělávání jsme svědkem velkého počtu venkovních vzdělávacích programů zaměřených na životní prostředí. Jedná se o spektrum mimoškolních aktivit, které zahrnují vyčištění ekologicky znečištěného místa, turistiku, dobrovolnictví, outdoorové sporty a další programy celosvětově známé. Takovým příkladem je například Outward Bound, které interdisciplinárně klade důraz na dovednosti přežití. Dále sem můžeme zařadit projekt Adventure, Woodcraft, sdružení YMCA a Scouting. Tyto směry pochází ze zahraničí, později se objevily i u nás. Mezi ty ryze české přístupy můžeme řadit Junák – českého skaut, Liga lesní moudrosti, Klub českých turistů, Hnutí Brontosaurus a Prázdninovou školu Lipnici. V této kapitole více rozvedu pouze pár vybraných organizací.

Nejčastějšími školními kurzy bývají lyžařské kurzy, školy v přírodě a další vícedenní pobyty mimo školu. Studenti a pedagogové přinášejí do těchto programů řadu různých předpokladů a obměn, v závislosti na kulturním pozadí a letech zkušeností v městském nebo venkovském prostředí. V dnešním světě je k dostání mnoho publikací, ze kterých lze čerpat inspiraci. Jsou to například knihy výše zmíněné jako „*Výchova v přírodě*“ (Hanuš, R. & Jirásek, 1996) nebo „*Zážitkově pedagogické učení*“ (Hanuš & Chytilová, 2009) a nesmím též opomenout časopis Gymnasion. Toto periodikum vychází dvakrát ročně a je plné inspirace jak pro laiky v oboru zážitkové pedagogiky, tak pro odborníky. Slouží jako rádce při výchově a cíleném působení na všechny věkové kategorie.

## 2.7.1 Outward Bound

Zážitkově pedagogickou nabídkou Outward Bound se rozumí příspěvek k aktuální preventivně zaměřené práci především s mládeží. Outward Bound hnutí proklamuje snahu inspirovat lidi k respektování sebe sama, k respektu vůči druhým, odpovědnosti vůči společnosti a citlivosti vůči životnímu prostředí. Podporuje a rozvíjí interakci mezi lidmi různých ras a kultur. Snaží se též odstraňovat bariéry, kterými jsou především mladí lidé oddělováni. Outward Bound představuje již více než 40 let neměnné označení pro určitou krátkodobou pedagogickou zážitkově intenzivní koncepci pobytu ve volné přírodě, která se zrodila přes četné mezistupně reformní pedagogiky Kurta Hahna (Vážanský, 1994).

Neumann (2000) ve své knize uvádí, že hned zpočátku Hahn zdůrazňoval, že pro něj jsou aktivity a sporty především prostředky k výchově a utváření charakteru mladých lidí. Měsíc trvající kurzy se během válečných let osvědčily, a proto se pořadatelé rozhodli založit civilní společnost se stejným názvem (1949) a v programech uplatnit motto: „*Sloužit, snažit se, být aktivní a nikdy se nevzdávat*” („To serve, to strive and not to yield”). Kurzy, v nichž se účastníci učili překonávat své hranice a samostatně řešit nezvyklé a dobrodružné situace, byly stále populárnější, což vedlo k zakládání dalších škol ve Velké Británii, Německu, Austrálii a později v USA (1962). V současné době má tato organizace několik desítek škol a základen na všech světadílech. Po roce 1989 se vytvořily možnosti pro zakládání škol tohoto hnutí i v bývalých socialistických státech. Česká republika se stala řádným členem tohoto hnutí v roce 1991, a to díky Prázdninové škole Lipnice. Klasické kurzy trvají 21–26 dnů. Účastní se dobrovolníci, kteří si všechny náklady platí sami. Kurzy jsou v současnosti pořádány pro všechny věkové skupiny, pro různé profese i pro speciální skupiny populace. Outward Bound proces vychází z následujících zákonitostí:

- Skoro všichni lidé si můžou dovolit více, než si myslí.
- Stres a subjektivně prožívané nebezpečí, při objektivně vysoké garanci jistoty, představuje výborné možnosti k uspokojení potřeby rozvoje sebe sama a vzhledem k mezním zkušenostem podporuje proces úvah o sobě.
- Přípravenost k převzetí odpovědnosti za sebe i jiné, zodpovědné jednání je klíčovým příspěvkem rozvoje celé společnosti (Vážanský, 1994).



## 2.7.2 Prázdninová škola Lipnice

Prázdninová škola Lipnice je zájmové občanské sdružení, které má dnes již více než dvacetiletou tradici. Zaměřuje se na tzv. zážitkovou pedagogiku, výchovu v přírodě a na rozvoj osobnosti mladých lidí. Cílem je utváření vyváženého vztahu mezi člověkem, přírodou a společností. Vědomě pracuje se zážitkem a pečlivě vybírá své programové zdroje tak, aby maximálně ovlivnily účastníky kurzů. Na kurzech se objevují fyzicky náročné hry, psychologické hry, tvořivé programy a aktivity v přírodě. V roce 1991 se Prázdninová škola Lipnice stala členem celosvětového hnutí Outward Bound. V dalším období se v rámci této organizace zakládá společnost s ručením omezeným s názvem Outward Bound Česká cesta (Neuman, 2000).

Zážitková pedagogika PŠL působí:

- vytvářením neobvyklých, často náročných a problémových situací,
- překonáváním vnitřních i vnějších překážek,
- rozvojem fantazie,
- skupinovým prožíváním,
- rozvojem sebedůvěry, zlepšením sebepojetí,
- udržování psychické rovnováhy,
- posilování sociální kompetence (Radek Hanuš & Chytilová, 2009).

## 2.7.3 Hnutí Brontosaurus

Mezi nejznámější ekologicky zaměřená hnutí v České republice patřilo Hnutí Brontosaurus. Aktuálně čítá asi 1000 členů. Jejich cílem je rozvíjet ekologicky smýšlející společnost. Ve své činnosti spojují ekologickou výchovu dětí a mládeže s pobytem v přírodě (Neuman, 2000).

## 2.7.4 Klub českých turistů

Dominantní postavení při vzniku a rozvoji organizované turistické činnosti zaujímá v našich zemích Klub českých turistů (KČT), který se snaží přispět k rozvoji turistického hnutí u nás hlavně v těchto směrech:

- Budování sítě značených cest; ČR má světový primát v hustotě a návaznosti značených cest, kromě tras pro pěší turistiku se značí trasy pro lyžařskou turistiku, pro cykloturistiku, vodní turistiku; spolupracuje se na propojování dálkových cest v evropském měřítku.
- Vydávání turistických map a průvodců, v nichž je zachycena aktuální síť značených cest.
- Vydávání klubového časopisu Turista, který přináší cenné informace o turisticky zajímavých místech a novinkách v turistické činnosti.
- Budování sítě turistických chat a ubytoven po celém území ČR, aktuální stav je vždy zachycen v Katalogu turistického ubytování, který od r. 1995 vychází každoročně.
- Vytváření výhodných podmínek pro turistickou činnost členů KČT pomocí různých typů slev při ubytování, cestování i při získávání informací a organizování zajímavých akcí ve všech druzích turistiky (Neuman, 2000).

### **2.7.5 Friluftsliv**

Friluftsliv je norský kulturní fenomén, který je součástí norské národní identity. Nachází se sice i v ostatních skandinávských zemích, ale původní tradice a hodnoty friluftslivu pocházejí z Norska. Friluftsliv můžeme chápat různým způsobem. Obsah termínu se vyvíjí a měl různé role v historii norské společnosti. Primárně se dotýká oblasti výchovy, zdraví, volného času, ekologie, filosofie atd. (Tomenac, 2010)

Výzkum ukazuje, že venkovní život a rekreační aktivity jsou v Norsku velmi populární a přibližně 90% populace se tomuto fenoménu věnuje. Většina Norů též uvádí, že by se do budoucna chtěla více věnovat této venkovní aktivitě (Mikaels, 2018).

Tradiční Norský friluftsliv úzce souvisí s rekreačními aktivitami, které existují po celém světě. Tyto aktivity jsou jedinečné v tom, že mají tendenci oslovovat adolescenty, kterým organizovaný sport nepřijde zajímavý. Norská vláda se proto zaměřuje na podporu veřejného zdraví v oblasti tradičních aktivit frilufsliv (Lagestad, Bjølstad, & Sæther, 2019).

## 2.8 Pobyt v přírodě a pohybová rekreace

Školní kurzy jsou tradicí už od minulého století. Už i naše babičky jezdily na pracovní brigády či na exkurze do továren. Později se do výuky začaly zařazovat i sportovní kurzy, mezi které patří například lyžařský výcvik, vodácký kurz či pěší turistika. Společným činitelem takto stráveného času je aktivní pohyb. Může jím být chůze, pádlování, jízda na lyžích či kole atd. Tento pohyb nám umožňuje překonávat nejrůznější terénní překážky při návštěvě zajímavých oblastí, propojené s poznáváním přírodních i kulturních jevů. Nedílnou součástí takovýchto kurzů je tedy vlastní fyzická síla. Tato aktivita nám přináší uspokojení, radost a podporuje naše zdraví (Jirásek, 2019). V dnešní přetechnizované době, kdy se děti hýbají čím dál méně, je povinností rodičů a pedagogů ukázat jim, jak smysluplně trávit volný čas, jaké aktivity jsou vhodné a jak si udržet zdravou mysl ve zdravém těle.

*„Sedavé chování je nejvážnějším civilizačním onemocněním, globální pandemií, díky níž se snižuje tělesná zdatnost a psychická odolnost, naopak se zvyšuje existenciální frustrace a pocit nedostatku hlubších rozměrů života. Roste neschopnost adekvátně reagovat na problémy, s nimiž je mladý i dospělý člověk denně konfrontován.“* (Ivo Jirásek, 2019).

Skutečností je, že prostřednictvím intenzivního a emocionálně bohatého společného prožívání situací při pobytu v přírodě, spojeného s poznáváním vlastních schopností, kladů i nedostatků, dochází k lepšímu pochopení druhých, porozumění potřebám ostatních a toleranci vůči jiným lidem i okolnímu prostředí (Vážanský, 1994).

### 2.8.1 Dělení sportovních aktivit

Sportovní aktivity můžeme rozdělit do několika kategorií. V první řadě můžeme rozdělit aktivity na letní a zimní. Mezi zimní aktivity řadíme bruslení, lyžování či vysokohorskou turistiku. Do letních aktivit patří např. plavání, lanové aktivity nebo kanoistika. Dále aktivity dělíme na jednotlivé sporty jako je cyklistika, horolezectví či běh na lyžích. Každý autor má své vlastní členění a nelze jednoznačně určit, jaké dělení je nejvhodnější. Zde uvádím dělení sportovních aktivit podle Neumana (2000):

- Aktivity v přírodě

Mezi takové patří činnosti, které člověk vykonává vlastní silou, při kterých je ohleduplně využíváno přírodního prostředí nebo při nichž dochází k překonávání přírodních překážek. Tyto aktivity často představují výzvu pro jednotlivce a skupiny. Jestliže jsou vhodně aplikovány, mohou mít výchovný potenciál a úspěšně sloužit jako prostředek pro rozvoj osobnosti člověka.

- Turistika a putování

V Česku je turistika vnímána jako komplex činností spojených s aktivním pohybem a pobytem v přírodě, které vyžadují odborné znalosti a dovednosti. Motivem pro turistiku je především poznávání přírodních a kulturních krás.

- Pobyty v přírodě a táboření

Pod pojmem pobyt v přírodě se skrývají nejrůznější aktivity v přírodě, jejichž smyslem je obohatit chod všedního života o poznávání přírody a společné chvíle s blízkými lidmi. V českých zemích byla tato oblast výrazně ovlivněna trampingem, skautingem, woodcraftem a YMCA.

Táboření je široký pojem, do kterého zahrnujeme táboření jednotlivců, tábory putovní nebo stálé. V dnešní době jsou v České republice stále častěji pořádány i tzv. příměstské tábory. Pro ně je typické organizování programu v průběhu dne, ale v odpoledních hodinách, po skončení programu, se děti vrací domů.

- Sporty v přírodě

Jsou sportovní disciplíny, které probíhají v přírodním prostředí. Mají charakter soutěže, takže cílem je dosáhnout co nejlepšího výkonu. Moderním trendem je stěhování některých druhů venkovních sportů do hal a uměle vytvořených areálů (lezení, cyklistika, lyžování, veslování atd.). Přesto provádění těchto sportů v přírodních podmínkách zůstává tím nejkrásnějším a nejsilnějším zážitkem.

- Aktivity typu „survival“

Survival (v překladu přežití) je souhrnný název pro hraniční výkony spojené s překonáváním přírodních překážek a s určitým rizikem. Člověk je často v přímém kontaktu s divokou přírodou, což může být způsob, jak otestovat sebe sama. Dříve byla tato oblast pouze záležitostí např. armádních specialistů, v dnešní době se však v různých

formách rozšířila i mezi širokou veřejnost. Jedno však zůstává společné: smyslem je překonání hraniční situace, která vede k formování charakteru člověka.

- Cvičení v přírodě a lanové překážkové dráhy

Cílem těchto cvičení je překonávat určité přírodní či uměle vytvořené překážky, které v sobě skrývají jistou míru rizika a vyžadují překonání strachu, projevení rozhodnosti a tvořivosti. Tato tělesná cvičení vedou nejen k rozvoji pohybových dovedností, ale přispívají i k osobnostnímu růstu.

- Pracovní činnost a služba

Tyto činnosti jsou spjaty s pracemi v přírodě a pomáháním druhým lidem. Mají tedy velký potenciál pro formování charakteru mladých lidí, a proto by měly být součástí každého táboreni, popř. každého školního kurzu.

- Hry v přírodě, iniciativní a týmové hry

Teorie her je velmi rozsáhlá a zabývá se jí mnoho disciplín. Hra je často chápána jako protiklad vážnosti, užitečnosti a praktičnosti. Otevřenost herních situací a bezprostřednost atmosféry umožňuje hráči nahlížet na problémy novým způsobem, pomáhá mu překonávat ostych a strach, podporuje v získávání nových zkušeností a zážitků a v neposlední řadě rozvíjí osobnost hráče.

- Umělecko-tvořivá činnost

Měla by být součástí každého kurzu či akce, která si klade za cíl výchovu účastníků a rozvoj jejich osobnosti. Vhodné je využívat ověřených druhů tvorby, jako například opracovávání dřeva, modelování z hlíny, pletení z přírodních materiálů, ale i dramatické tvorby, tance, vyprávění atd. Estetické zážitky souvisejí s celou soustavou vztahů člověka k realitě. Význam těchto činností pro rozvoj osobnosti dokazuje i jejich využití při různých terapiích, například při arteterapii.

- Poznávání, pozorování a ochrana přírody

Při poznávání a pozorování přírody se neustále promítá věčná touha lidí poznávat sebe i své okolí. Prostřednictvím těchto činností jsme v kontaktu s přírodou, což nám umožňuje plně si uvědomit roli přírodního prostředí v našem životě. Tento okruh činností je v dnešní době rozvíjen mnoha institucemi a obory.

## 2.9 Bezpečnost a rizika při výuce sportovních kurzů v přírodě

Bezpečnost je v naší době základním předpokladem, prvotním požadavkem a imperativem pro každou činnost. Můžeme ji rozpoznat v jakékoliv dimenzi života (policie, armáda, hygienické předpisy, životní pojistky, právní instituce). Bezpečnost je velmi užitečná, a hlavně potřebná pro naše pohodlí a klid. Pokud se však obrátíme pocitem totálního bezpečí, ztratíme kontakt s vnějším okolím, se skutečným světem. Budeme se bát improvizovat a vzít zodpovědnost za sebe, natož za jiné. „*Příliš mnoho bezpečí je, stručně řečeno, nebezpečné.*“ (Jirásek, 2019)

Riziko představuje nebezpečí, možnost, že s určitou pravděpodobností vznikne událost, jež se liší od předpokládaného stavu vývoje. Je to potencionální ztráta něčeho cenného. Riziko představuje nebezpečí nezdaru, nějaké fyzické ztráty, fyzické újmy, duševní újmy, nebezpečí po emoční stránce, intelektové či sociální nebezpečí. Nebo finanční nebezpečí umocněné velikostí této ztráty (Kirchner, 2009).

Abychom předešli možnému riziku újmy na zdraví během školních akcí, je třeba se držet jasných pokynů, které vydalo ministerstvo školství v roce 2005. Metodický pokyn stanovuje postupy vedoucí k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků ve školách a školských zařízeních (MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, 2005). Riziko úrazu je na kurzech tohoto typu skoro pravidlem. Nejčastěji dochází k různým oděrkám na kolenou či loktech, dále pak k podvrtnutým kotníkům, kolenům a ramenům. Neméně častým úrazem je naražené zápěstí či puchýř od nových bot.

Při výuce tělesné výchovy dodržuje škola platné rámcové vzdělávací programy a didaktické zásady. Bezpečnost žáků při tělesné výchově zajišťuje pedagogický pracovník po celou dobu vyučování. Ve výjimečných případech pedagogický pracovník výuku dočasně přeruší a zajistí dozor zletilou osobou, která je plně způsobilá k právním úkonům a v pracovněprávním vztahu ke škole. Vydává jasné, přesné a žákům srozumitelné povely a pokyny, kontroluje bezpečnost a funkčnost tělocvičného náradí a náčiní před zahájením výuky. Přihlíží zejména k fyzické vyspělosti žáků, k jejich věku a předchozím zkušenostem. Při pohybových činnostech v přírodních podmínkách je třeba volit terén a překážky úměrné věku, klimatickým podmínkám, rozumovému a fyzickému vývoji s přihlédnutím ke kvalitě výzbroje a výstroje žáků. K zařazení sportovních odvětví, která nejsou podrobně rozvedena ve školských vzdělávacích programech, musí mít

pedagogický pracovník povolení ředitele školy a dodržovat bezpečnostní pravidla i metodické postupy pro danou věkovou kategorii platné v oblasti školního nebo svazového sportu (MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, 2005).

### **2.9.1 Plavání a koupání**

Výuka plavání se uskutečňuje v zařízeních k tomu určených. Ředitel školy musí ověřit dodržování hygienických podmínek ze strany zařízení určeného pro výuku plavání, odbornou úroveň poskytované výuky, podmínky pro zajištění bezpečnosti a ochrany žáků. Koupání se uskutečňuje pouze na vyhrazených místech, kde není koupání zakázáno. Pedagogický pracovník osobně předem ověří bezpečnost místa pro koupání, přesně vymezí prostor, kde se žáci mohou pohybovat a učiní taková opatření, aby měl přehled o počtu koupajících se žáků ve skupině. Při plavecké výuce se třída na základní škole dělí na skupiny, každou skupinu vede jeden vyučující.

Pedagogický pracovník má přehled o celém prostoru výuky a všech žácích, kteří se výuky účastní. Pedagogický pracovník pravidelně provádí v průběhu výuky překontrolování počtu žáků. Totéž se provádí při jejím zakončení. Odpovědnost za bezpečnost žáků při výuce plavání, která je realizována mimo školu, nesou pedagogičtí pracovníci, kteří žáky na výuku plavání doprovázejí (MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, 2005).

### **2.9.2 Lyžařský výcvik**

Lyžařský výcvik je veden pedagogickými pracovníky, kteří odpovídají za činnost instruktorů. Jejich kvalifikaci si ověří ředitel školy. Práci instruktorů řídí vedoucí kurzu určený ředitelem školy, který též schvaluje plán výcviku. Vedoucí kurzu před odjezdem na lyžařský výcvik upozorní na nutnost seřízení bezpečnostního vázání lyží. Žáci jsou povinni prokázat seřízení bezpečnostního vázání lyží potvrzením servisu, popř. čestným prohlášením zákonných zástupců nebo svým v případě zletilých žáků.

- Za řádnou organizační přípravu kurzu odpovídá jeho vedoucí. Zajišťuje vhodný objekt, dopravu, poučení žáků o předpisech a pokynech k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků. Při realizaci kurzu řídí činnost jednotlivých pracovníků, dbá na dodržování stanoveného programu praktické i teoretické části kurzu.

- Doporučuje se, aby zákonní zástupci nezletilého žáka a zletilí žáci předložili před odjezdem prohlášení o tom, že je žák zdravý a ve stavu schopném absolvovat lyžařský výcvik.
- Před odjezdem na kurz se doporučuje sjednat pojistnou smlouvu s pojišťovnou. (Jednorázové úrazové připojištění žáků, pojištění z odpovědnosti za škodu vzniklou při výkonu povolání.)
- Účastníci kurzu jsou povinni dodržovat předpisy a pokyny vedoucí k zajištění bezpečnosti a ochraně zdraví, včetně pravidel bezpečného pohybu na sjezdových a běžeckých tratích. U žáků se při lyžařském výcviku na základě zhodnocení rizik doporučuje používání lyžařských ochranných přileb.
- Žáci jsou rozděleni do družstev podle své výkonnosti a zdravotního stavu. Při rozřazení do družstev se nevyžaduje od úplných začátečníků předvedení výkonu, který by byl nad jejich síly, ale zařadí se přímo do družstva. Tato hlediska jsou dodržována i v průběhu výcviku, při výběru místa výcviku, zvláště též na sjezdových tratích a za ztížených podmínek, na zledovatělém povrchu, za snížené viditelnosti a podobně. Družstvo má nejvýše 15 členů.
- Péči o zdraví účastníků je povinen zajistit vedoucí kurzu nebo instruktor, který má pro tuto práci potřebné předpoklady, znalosti a případně i kvalifikaci. Účastníci se kurzu více než 30 žáků do 15 let, je potřebné ustanovit zdravotníka; podrobnosti upravuje zvláštní předpis.
- Zpravidla třetí den lyžařského kurzu se doporučuje z hlediska zdravotního zařadit odpočinkový půlden s aktivním programem a bez lyžařského nebo snowboardového výcviku.
- Lanovky a vleky se používají jen pro organizovaný výcvik po řádném poučení o všech pravidlech a bezpečnostních předpisech při jízdě na vlecích a lanovkách. Během pobytu na horách je nutné dodržovat pokyny Horské služby a respektovat výstražné značky. Za nepříznivých podmínek (hustá mlha, sněhová bouře, teplota pod mínus 12 °C apod.) se výcvik a horské výlety omezují, popřípadě nekonají.
- Výcvik se provádí v terénu, který odpovídá lyžařské vyspělosti členů družstva. Zvýšená pozornost se věnuje výběru terénu pro začínající lyžaře, zvláště s bezpečným dojezdem.
- Při výletu jedou žáci ve skupině v pravidelných odstupech, které se při snížené viditelnosti zkracují až na dotek. Skupina se řídí pokyny vedoucího přesunu



(určuje vedoucí kurzu), který jede v čele. V závěru jede vždy zkušený lyžař. V průběhu akce se pravidelně provádí překontrolování počtu účastníků. Totéž se provádí při jejím zakončení. O trase a časovém plánu výletu musí být informován vedoucí kurzu a odpovědný zástupce ubytovacího zařízení.

- Uvedené zásady se dodržují přiměřeně i při lyžařském výcviku konaném v hodinách tělesné výchovy v místě nebo blízkosti školy.
- Do programu lyžařského kurzu je možno zařadit i výcvik na snowboardu, pokud jsou zároveň dodržována pravidla k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při jízdě na snowboardu. Při organizaci výcviku je nutno dbát na to, aby nedocházelo ke kolizi mezi účastníky obou výcviků (MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, 2005).

### **2.9.3 Bezpečnost na lyžařských kurzech**

Před zahájením kurzu jsou účastníci poučeni školou o vhodné výstroji. Při nástupu na kurz je provedena určeným pedagogickým pracovníkem její kontrola. Bez potřebného vybavení nemohou být žáci do kurzu přijati. Zákonní zástupci žáka a zletilý žák předloží před odjezdem prohlášení o tom, že je žák zdravý. Rovněž se doporučuje před zahájením kurzu sjednat pojistnou smlouvu s pojišťovnou. (Jednorázové úrazové připojištění žáků, pojištění pedagogických pracovníků z odpovědnosti za škodu vzniklou při výkonu povolání.)

- Kurzy vedou pedagogičtí pracovníci, kteří odpovídají za činnost instruktorů. Jejich činnost řídí a kontroluje vedoucí kurzu. Zároveň kontrolují dodržování předpisů k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví. Žáci se dělí do družstev podle výkonnosti. Družstvo má nejvíce 15 žáků, pokud není zvláštními předpisy a tímto pokynem stanoven pro některé činnosti počet nižší. Družstvo žáků škol a tříd samostatně určených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami tvoří polovina nejvyššího počtu žáků třídy stanoveného zvláštním předpisem. Počet pedagogických pracovníků nesmí být menší než počet družstev. Kurzy s počtem do 30 žáků musí doprovázet tři zletilé osoby, které jsou plně způsobilé k právním úkonům a v pracovněprávním vztahu ke škole, přičemž minimálně jedna osoba musí být pedagogickým pracovníkem.
- Pedagogičtí pracovníci a instruktoři jsou povinni dbát na úroveň pohybové vyspělosti, předchozí výcvik, výkonnost a zdravotní stav žáků. Během kurzu

(výletu) přihlížejí k aktuálnímu počasí, zařazují včas a v přiměřené míře přestávky pro odpočinek. O trase a časovém plánu kurzu (výletu) musí být informován vedoucí kurzu, popřípadě odpovědný zástupce ubytovacího zařízení.

- Před zahájením cyklistického kurzu ověří vedoucí kurzu povinné vybavení, technický stav jízdních kol (včetně povinnosti mít ochrannou přilbu) a znalosti žáků o pravidlech silničního provozu, bez jejichž znalosti se žáci nemohou kurzu zúčastnit. V silničním provozu má družstvo maximálně 10 cyklistů, za které odpovídá vedoucí družstva. Trasu přesunu volí vedoucí kurzu s ohledem na výkonnost a zdravotní stav žáků, na stav a frekvenci dopravy na komunikaci atd. Při přesunech v rámci cyklistického kurzu za dopravního provozu musí být na začátku a na konci skupiny zletilá osoba, která je plně způsobilá k právním úkonům a v pracovněprávním vztahu ke škole, přičemž minimálně jedna osoba musí být pedagogickým pracovníkem.
- Před zahájením kurzu vodní turistiky zjistí vedoucí kurzu stupeň plavecké vyspělosti žáků. Vedoucí kurzu odpovídá za zhodnocení stavu sjízdnosti trasy. Pedagogický pracovník odpovídá nejvýše za pět kánoí (kajaků) nebo za dvě pramice (rafty). Při obtížnějších podmínkách vedoucí kurzu počet lodí na jednoho pedagoga sníží. Žáci jsou vybaveni při jízdě plovací vestou, při jízdě na divoké vodě nebo obtížně sjízdných propustech plovací vestou a přilbou. Pokud se v průběhu jízdy na divoké vodě podmínky zhorší nebo se zvýší riziko, vedoucí kurzu jízdu přeruší nebo sjíždění ukončí.
- Při horské turistice je pedagogický pracovník povinen seznámit žáky s možným nebezpečím hrozícím v horách. Při horských túrách se musí důsledně respektovat momentální zdravotní stav žáků, aktuální podmínky (zejména povětrnostní), značení a pokyny Horské služby. Před začátkem túry pedagogický pracovník informuje vedoucího kurzu a odpovědného zástupce ubytovacího zařízení o směru, cíli túry a o předpokládaném čase návratu. Pedagogický pracovník hlásí těmto osobám, pokud to situace umožňuje, eventuální zdržení. Na horskou túru doprovázejí družstvo nebo skupinu žáků vždy nejméně dvě zletilé osoby, které jsou plně způsobilé k právním úkonům a v pracovněprávním vztahu ke škole, přičemž minimálně jedna osoba musí být pedagogickým pracovníkem.
- Horolezecký výcvik, včetně základního kurzu, vede pedagogický pracovník, který odpovídá za činnost instruktora – člena Českého horolezeckého svazu při

dodržení všech pravidel k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví stanovených horolezeckým svazem (MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, 2005).

#### **2.9.4 Úrazy žáku a jejich evidence**

Úrazem žáků se myslí úraz, který se stal žákům při vzdělávání nebo s ním přímo souvisejících činnostech a při poskytování školských služeb. Jedná se tedy zejména o úrazy žáků na vycházkách, výletech, zájezdech, putováních, exkurzích, při koupání, při výuce plavání a lyžařském výcviku, sportovních a turistických kurzech, zahraničních výletech, při účasti na soutěžích a přehlídkách. Úrazem žáků není úraz, který se žákům stane na cestě do školy a zpět, nebo na cestě na místo nebo cestou zpět, jež bylo určeno jako shromaždiště mimo prostory školy při akcích konaných mimo školu.

Vedoucí zaměstnanec školy, jemuž byl úraz žáka hlášen, zajistí, aby byly objektivně zjištěny a případně odstraněny příčiny úrazu (MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, 2005).

## **2.10 Dopady pandemie covidu na psychické a fyzické zdraví populace**

Do této práce bych ráda zařadila aktuální dění ve světě, díky němuž se celý svět na chvíli zastavil a lidé byli nuceni zůstat doma několik týdnů či dokonce měsíců. Uvedu zde několik studií, které potvrzují negativní vliv pandemie na lidské zdraví.

Nové virové onemocnění se objevilo koncem prosince roku 2019 ve Wu-chanu v Číně. Prvním případem byl pacient se zápallem plic. Nemoc se rychle rozšířila po celém světě a způsobila obrovskou vlnu úmrtí po celém světě. Světová zdravotnická organizace (WHO) oznámila, že koronavirus způsobil celosvětovou pandemii. Po tomto prohlášení se začaly objevovat případy covid-19 po celém světě (Kaur, Kaur, & Kaur, 2020). Česko vyhlásilo první nouzový stav 15. března 2020. Světová zdravotnická organizace vydala preventivní opatření, jak bojovat proti coroně a zachránit tím co nejvíce životů. Mezi nejzásadnější doporučení patří důkladné mytí rukou mýdlem a dezinfekcí. Dále pak dodržování vzdálenosti mezi jednotlivými lidmi alespoň 2 metry, protože choroba se šíří kapénkovou nákazou a v případě, že někdo kýchne nebo zakašle, malé kapičky kapaliny létají vzduchem, což může být příčinou nákazy. V poslední řadě bylo doporučeno

vyhýbat se přeplněným místům, kde je vysoká pravděpodobnost infekce při kontaktu jinými lidmi. Analýza z Indie prokázala, že uzavření jednotlivých států, lockdown, zavření škol, povinnost nošení roušky a dočasné oddělení nemocných jsou neúčinnější strategie při zmírňování přenosu covid-19. Globálně se omezil cestovní ruch a jednotlivá ministerstva vydávají praktické rady, jak postupovat v případě nákazy, styku s nemocnou osobou nebo jak se nechat testovat.

Pandemie urychlila celkové zhoršení veřejného zdraví. Negativní dopady na zdraví v důsledku izolace jsou zřejmé. Pokud člověk nemůže dodržovat svůj pravidelný režim prostřednictvím cvičení, řízením stravy a sociální interakcí, dochází u něj k rozvoji stresu a může to vést až k fyziologickým a psychologickým změnám. Lidé během lockdownu více prokrastinují, nedodržují své stravovací a spánkové návyky a vynechávají pravidelný pohyb (Iyer, Saraff, & Tripathi, 2020). Současná situace přiměla zdravotnický průmysl přemýšlet o inovativních způsobech řešení problémů. Online zdravotní portály poskytují jednotlivcům podpůrnou, pozitivní, prosperující a motivující platformu pro regulaci jejich zdravotního režimu. Efektivním využíváním krokoměrů nebo používání mobilní aplikace pro sledování aktivity může jedinec zlepšit hodnotu svých stanovených cílů a zlepšit motivaci k dosažení lepších výsledků při pohybové aktivitě (Iyer et al., 2020). Tato studie má mnoho přínosů pro budoucí výzkum. Poukazuje na využití adaptivního přístupu zdravotní péče k navrhování inovativních mechanismů i po skončení pandemie. Tyto spolehlivé alternativní systémy umožňují šetřit čas, energii a umožňují omezit kontakt lidí a zabránit tak dalšímu přenosu infekce.

## 2.11 Vývojová psychologie adolescentů

Adolescence je fáze lidského vývoje ovlivněná rychlými biologickými, psychologickými a sociálními přechody a je obecně chápána jako období zvýšeného rizika experimentování a zapojení do nezdravého nebo nebezpečného chování. Hartl a Hartlová (2000) definují dospívání jako „*období ontogenetického vývoje, kdy vrcholí procesy sexuálního, emocionálního a sociálního zrání.*“

Mezi běžné rizikové chování během dospívání patří zneužívání návykových látek, nadměrné pití, užívání tabáku, fyzická nečinnost, nebezpečné sexuální chování, násilí mezi lidmi a riskantní chování, které mohou mít za následek zranění, nemoc nebo zdravotní postižení (Indian & Sh, 2011). Rizika u adolescentů se obvykle vyskytují

společně. Dlouhodobé vystavení se rizikovému chování je spojeno se zvýšenými obtížemi v oblasti duševního zdraví, snížením dosaženého vzdělání, horším fyzickým zdravím a snížením dosažených výsledků v dospělosti. Mezi biologické faktory patří fyzický růst, pubertální změny a sexuální zrání, jakož i změny v sociálně-emocionálních a kognitivních kontrolních systémech mozku. Psychologické faktory zahrnují kognitivní a morální vývoj, zkoumání sexuálních preferencí a připisování smyslu sexuální aktivitě, jakož i zkoumání, přehodnocování a oddanost vlastní identitě. Mezi sociálně-relační faktory patří individualizace – proces charakterizovaný integrací psychologických a sociálních dimenzí sebe sama a zahrnuje změny v tom, jak adolescenti vnímají rodičovské vedení a jaké účinky to má na individuální autonomii (M Trishala & Shilpa Kiran, 2015).

Individualizace je zdrojem konfliktů pro některé rodinné systémy a je spojena s problémy chování v období dospívání a mladé dospělosti. Během dospívání je skupina vrstevníků obzvláště důležitá pro socializaci, přijímání norem a posilování postojů, myšlenek a chování. Ukázalo se, že skupiny vrstevníků nejen ovlivňují psychologické a sociálně-relační aspekty vývoje dospívajících, ale také hrají důležitou roli při aktivaci systémů biologické odměny odpovědných za přijetí rizikového chování. Konkrétně se ukázalo, že stimulace poskytovaná vzájemnými interakcemi a společenským posilováním aktivuje systémy biologických odměn, které zvyšují pravděpodobnost zapojení dospívajících do rizikového chování.

Sportovní kurzy v přírodním prostředí můžou být skvělou prevencí proti těmto psychologickým faktorům, které k dospívání neodmyslitelně patří. *„Pohyb nás tak paradoxně propojuje nejen s námi samými, s celistvostí naší osobnosti, nejen s druhými lidmi, nejen s přírodou, v níž na kurzech k pohybu zejména dochází, ale také s otázkami týkajícím se přesahu, celku světa. Prostřednictvím tělesného vypětí lze pročistit i ostatní osobnostní dimenze, včetně té spirituální – pro někoho též posvátné, religiózní – překračující každodennost do rozměrů svátku a slavení. Duchovní prožitek sebepřekonání, překročení, transcendence je prožitkem, který soudobé vyprahlé civilizaci založené na jednorozměrnosti ekonomického profitu chybí nejvíce.“* (Ivo Jirásek, 2019).

### **2.11.1 Negativní dopady času stráveného u obrazovky**

Jak se screen time, neboli čas strávený u obrazovky zvýšil, čas pobytu v přírodním prostředí současně u mladých lidí poklesl. Děti v zemích s vysokými příjmy nyní zažívají výrazně nižší úroveň kontaktu s přírodou neboli green time, než jak tomu bylo u

předchozích generací. Čas mladých lidí strávený v přírodě byl silně ovlivněn rychlou urbanizací, která v mnoha zemích omezila přístup do městských parků a celkově přispěla ke snížení počtu zelených ploch ve městech.

*„Problém dnešní doby, který bude do budoucna pravděpodobně ještě narůstat, je přenesení životů zejména mladé generace do tohoto virtuálního prostředí, neboť – stejně jako v Platónově jeskyni – je zde pohodlněji a komfortněji. Veliká síla holistické výchovy realizované v přírodním prostředí spočívá v tomto otočení pohledu od virtuálních obrazů a nereálných představ k realitě skutečnosti, chcete-li – k pravdě.“ (Jirásek, 2019)*

Vzhledem k rychlému technologickému vývoji, rostou obavy o psychologické dopady spojené s prodlužující se dobou strávenou na telefonu či u počítače, zejména u dětí a dospívajících. Před deseti lety byl v Americe proveden průzkum, ve kterém bylo zjištěno, že u dětí ve věku mezi 8-18 lety byl průměrný celkový čas strávený na obrazovce uváděn na 7,5 hodiny denně a byl nejvyšší u adolescentů ve věku 11-14 let (9 hodin). To výrazně překračuje rekreační směrnice, které doporučují 2 hodiny denně nebo méně. Díky rozsáhlé integraci digitálních technologií do školních osnov se ST již neomezuje pouze na rekreační využití, což z něj činí nevyhnutelnou součást života mladých lidí (Iyer et al., 2020).

Zkrácení doby času u obrazovky může být pro mladé lidi přínosem, protože jim může poskytnout příležitosti k posílení stávajících vztahů, navázání nových kontaktů, zapojení do bezpečného zkoumání identity, pomoc při akademickém růstu a poskytnutí přístupu k informacím o světě nad rámec jejich bezprostředního okolí. Z hlediska vývojové neurobiologie však nadměrná ST může být pro mladé lidi škodlivá, protože ST stimuluje neurobiologické systémy, jako je osa hypotalamus-hypofýza-nadledviny (HPA) a dopaminergní obvody. Dětství a dospívání jsou citlivá období, ve kterých se tyto systémy vyvíjejí a mění, což je činí obzvláště zranitelnými vůči přetížení. Ze sociálního hlediska nadměrný ST také vytěsňuje důležité ochranné chování pro duševní zdraví, jako je fyzická aktivita, přiměřená doba spánku, sociální interakce a seberozvoj (Albright, 2016).

Četnost duševních chorob u dětí a dospívajících globálně roste. Zejména deprese a úzkost jsou hlavními příčinami snížené kvality života u dětí a dospívajících. Zkušenosti s depresivními a úzkostnými příznaky v dětství a dospívání jsou spojeny se zvýšeným rizikem špatného duševního zdraví v dospělosti, což naznačuje trvalé následky

zhoršeného duševního zdraví v mladém věku pro blahobyt a fungování po celý život (Mygind et al., 2019).

Vzhledem k těmto celoživotním dopadům existuje naléhavá potřeba identifikovat a řešit předcházející determinanty duševního zdraví se zaměřením na prevenci duševních chorob spolu s podporou duševní pohody.

### **2.11.2 Jak předcházet civilizačním chorobám**

Účast na dobrodružných programech se stává stále oblíbenějším přístupem k prevenci a intervenci při práci s dospívajícími v otázkách životních dovedností, jakými jsou například komunikace, řešení skupinových problémů a skupinová spolupráce. Koncept zkušeností hrál ústřední teoretické role v dílech pedagogů a psychologů jako jsou John Dewey, Jean Piaget a Jerome Bruner. Model Project Adventure je volně založený na principech Outward Bound (Andre et al., 2017).

Dobrodružné aktivity využívané v rámci mimoškolních aktivit jsou stále častější. Mezi dobrodružné programovací činnosti patří zápal či nadšení, riskování, spolupráce, soutěžení, důvěra, komunikace, fyzické, duševní a emocionální výzvy, fyzická aktivita, řešení problémů, kreativita, rozvoj skupinových a individuálních dovedností a taktéž zábava. Mnoho knih popisuje vhodné dobrodružné aktivity pro věkové skupiny od žáků základních škol až po dospělé. Vzájemná dohoda mezi členy skupiny o spolupráci jako tým je nedílnou součástí programu. Utváří se za účelem dosažení jejich cílů, dodržování pokynů pro bezpečnost a chování a poskytování a přijímání pozitivní i negativní zpětné vazby v prostředí skupiny. Orson (2020) tvrdí, že to umožňuje účastníkům vyzkoušet „potenciálně obtížné nebo děsivé“ aktivity v podpůrné atmosféře. (Orson, McGovern, & Larson, 2020).

Kognitivní perspektiva tvrdí, že „*myšlení utváří chování*.“ Rovněž se předpokládá, že emoce jsou silně spojeny s poznáváním, a proto je možné změnit emoce člověka změnou dysfunkčních poznání (T., Jr., S., & Wodarski, 1997). Moote Jr (1997) spojuje kognitivní teorii s dobrodružným poradenstvím v tom smyslu, že cílem určitých dobrodružných aktivit je „změnit automatické myšlenky, že nemohu, abych mohl“. Wodarski (1997) pojednává o podobnosti racionální emotivní terapie (RET) s přístupy založenými na dobrodružstvích. Jako příklady podobnosti v přístupu poukazuje na takové problémy, jak čelit obavám, riskovat, překonat předchozí limity a přijmout osobní

odpovědnost. Rovněž je zdůrazněna vhodnost skupinových přístupů pro dospívající jedince.

Celkovým cílem aktivit a programování založených na dobrodružstvích se zdá být posílení sebeúcty nebo sebepojetí účastníků. Model ABC řeší zdokonalování sebepojetí prostřednictvím strukturovaných aktivit, které zdůrazňují budování důvěry, stanovení cílů, výzvu/stres, špičkové zážitky, humor a řešení problémů. Albright (2016) uvedl faktory podílející se na definici sebeúcty: „*subjektivní, hodnotící jev, který určuje individuální vnímání osobní hodnoty jednotlivce.*“ Autor definoval sebepojetí jako celkovou sbírku postojů, úsudků a hodnot, které jednotlivec drží ve vztahu k jeho chování, jeho schopnostem, jeho tělu, jeho hodnotě jako osobě; zkrátka tomu, jak sám sebe vnímá a hodnotí.

Dobrodružné programy využívají skupinovou dynamiku jako primární faktor pro změnu. Tento jev pomáhá adolescentům socializovat se ve skupině a později i mimo ni. Adrenalinová složka, zejména aktivity lanového kurzu, umožňují účastníkům zapojit se do vhodné riskantní situace a vystoupit tak ze své komfortní zóny, „nechat se strhnout.“ Skupinový kontext dále přibližuje sociální situace, se kterými se lze setkat mimo program a dovednosti získané v tomto kontextu lze poté zobecnit i mimo rámec programu. Podobně může skupinová dynamika umožnit poradcům a vedoucím programů oslovit větší počet dětí.

## **2.12 Gymnázium Pierra de Coubertina**

Táborské Gymnázium je se svými 570 žáky a 55 pedagogy řazeno v Jihočeském kraji mezi větší školy. Budova školy byla postavena na začátku 20. století v secesním stylu. Je tak velkou dominantou na břehu vodní nádrže Jordán. V roce 1997 byla škola rozšířena o nový komplex, jehož základ tvoří moderní sportovní hala, která slouží jak studentům pro běžnou výuku, tak se pravidelně stává místem významných sportovních událostí na celorepublikové úrovni. Konají se zde závody v gymnastice, turnaje ve volejbale a další zajímavé sportovní události. Škola má bohatou sportovní tradici a též jazykovou. Nejvýznamnějším jazykem je zde především francouzština. Díky těmto příznivým faktorům dostala v roce 1999 čestný název Gymnázium Pierra de Coubertina. Díky zařazení do Coubertinovské „rodiny“ získala škola mezinárodní kontakty a je velvyslancem našeho regionu, ale i celého státu při setkáních škol tohoto typu. Ve škole



se vyučují tři různé obory. Čtyřleté studium všeobecně zaměřené, dále šestileté studium ve francouzském jazyce a osmileté studium, které má tradici už od roku 1989. Za zmínku taktéž stojí mimoškolní aktivity, jako je například školní festival Open[Pi]Air, který se koná vždy na závěr školního roku. Dále bych ráda uvedla tři stěžejní kurzy, které se pravidelně konají a jsou určeny pro všechny žáky gymnázia.

### **2.12.1 Sportovní kurz**

Kurz se koná v Nové Peci a přilehlém okolí koncem září. Kurz trvá šest dní a žáci se dopravují na místo určení vlakem. Cena kurzu se pohybuje kolem 2800 korun. Zde je započítaná cesta, ubytování, strava a vybrané aktivity. Sportovní kurz nabízí žákům 4. ročníku osvojit si některé vybrané aktivity, mezi které patří například jízda na katamaránu, střelba z luku či aktivity v lanovém parku. Veškeré aktivity jsou dobrovolné až na vodácký kurz, toho se musí účastnit všichni studenti. Sjíždí se Vltava z Nové pece do Českého Krumlova. Žáci se dále mohou účastnit cyklistického či pěšího výletu a zajezdit si na in-linech. V rámci volného času v kempu je připraveno několik kolektivních her, jako je volejbal, petang či frisbee.

### **2.12.2 Lyžařský výcvik**

Lyžařský výcvik se koná v Orlických horách pro studenty prvních ročníků v půlce února. Cena kurzu je 4000 korun (bez vleků). V ceně kurzu je ubytování, strava a cesta. Studenti si na kurz musí povinně vzít jak sjezdařské vybavení, tak i běžkařské. V rámci výcviku si student osvojí obě dvě činnosti a během aktivního odpočinku v krizový den se seznámí s vysokohorskou turistikou. Po večerech studenti hrají nejrůznější společenské hry, při kterých utužují kolektiv a blíže se seznamují. V rámci jednoho večera mají přednášku horské služby o základech první pomoci, chování v horském prostředí a dozví se další zajímavé informace.

### **2.12.3 Eko kurz**

Ekologický kurz se koná na Blatnici nedaleko Mladé Vožice na konci školního roku. Kurz je na 4 dny a účastní se ho studenti 3. ročníků. Cena kurzu je 600 korun, kde je zahrnuto ubytování, cesta a potřebné pomůcky. Studenti si zde vaří sami. Cílem tohoto

kurzu je seznámit studenty s místním ekosystémem v lese a v rybníku, rozpoznat byliny, které u nás běžně rostou a naučit je šetrnému chování v přírodě. Studenti vyplňují během kurzu různé pracovní listy a zpracovávají protokoly. Zkoumají nejrůznější živočichy, které si musí pracně nachytat do Petriho misek. Ze sebraných dat potom tvoří ve skupinkách seminární práci, kterou na konci kurzu musí ještě obhájit. Během kurzu mají každý večer přednášku na dané téma a ve volných chvílích mají možnost koupání, míčových her či projížďky na lodičce. Do programu jsou též zapojeny tematicky zaměřené hříčky. Ze všech vědomostí, které zde nabudou, je na konci kurzu čeká výstupní test. Znamka, kterou dostanou, může zásadně ovlivnit jejich výslednou známku z biologie ve 3. ročníku.

## **3 Cíle**

### **3.1 Hlavní cíle**

Hlavním cílem práce je prokázat pozitivní přínos kurzovní výuky pro studenty Gymnázia Pierra de Coubertina.

### **3.2 Dílčí cíle**

1. Jmenovat hlavní důvody, proč je důležité zapojovat kurzy do běžné výuky na středních školách.
2. Zjistit, jestli jsou kurzy přínosem i pro učitele.
3. Nastudovat a analyzovat potřebnou literaturu.

### **3.3 Úkoly**

1. Připravit dotazníky pro studenty.
2. Připravit dotazníky pro učitele.
3. Připravit dotazníky pro absolventy.
4. Oslovit konkrétní učitele na gymnáziu a jejich třídy.
5. Vyhodnotit výsledky ze získaných dotazníků.

## 4 Metodika

### 4.1 Metoda dotazník

Hartl a Hartlová (2000) uvádí, že „*dotazník je metoda hromadného získávání údajů pomocí písemných otázek.*“ Ty se dělí podle formy otázek na otevřené – nestrukturované a uzavřené strukturované. Dále se mohou dělit podle účelu např. zkoumání postojů, názorů, zájmů, vybraných znaků atd. Ferjenčík (2000) pro změnu uvádí, že dotazník „*není nic jiného než standardizované interview předložené v písemné podobě.*“ Zmiňuje také hlavní výhody a nevýhody dotazníku.

Výhody dotazníku:

- Úspora času a finančních prostředků
- Data lze obvykle lépe kvantifikovat

Nevýhody:

- Menší pružnost (např. nelze klást otevřené otázky)
- Formulace otázky nemusí být dostatečně srozumitelná všem
- Obvykle nižší věrohodnost dat (zařazení tzv. lžiskóre sice umožní vyřadit nejméně věrohodné sety odpovědí, neumožňuje však přiblížit se k pravdivým odpovědím)
- Příprava dotazníku vyžaduje větší pečlivost než příprava interview

### 4.2 Charakteristika souboru

Zkoumaným souborem byly tři okruhy lidí. Prvním okruhem byli studenti, kteří právě studují na GPdC a jejich hodnocení jednotlivých kurzů bylo nejaktuálnější. Tito studenti se skládali z druhých, třetích a čtvrtých ročníku. Jejich věk se pohyboval mezi sedmnácti a dvaceti lety. Dalším zkoumaným souborem byli učitelé, kteří jezdí s žáky gymnázia na sportovní kurzy. Poslední zkoumanou skupinou byli absolventi GPdC, maturující v roce 2017. Pro každou skupinu jsem utvořila dotazník zvlášť tak, aby otázky dobře vystihovaly aktuální situaci jednotlivých skupin.

### **4.3 Způsob sběru dat**

Dokumenty, ze kterých lze čerpat, můžou být v hmatatelné formě a taktéž v té elektronické. Mezi ně můžeme zařadit knihy, odborné články v novinách či časopisech, audio, video či jiné nahrávky, dále pak obrázky a názorné grafy. Pro mou práci jsem nejvíce čerpala z knih a odborných článků dostupných na internetových portálech.

Ve výzkumné části jsem použila jako metodu sběru dat dotazník s otevřenými i uzavřenými otázkami. Nejprve jsem oslovila bývalou třídní učitelku. Po další domluvě rozeslala dotazník potřebným studentům a taktéž učitelům účastníci se kurzů. Dotazníky byly vyplňovány od března do dubna.

### **4.4 Metody zpracování dat**

Dotazníky byly připraveny v internetovém portálu Survio.cz, který sebraná data vyhodnotí do tabulek v programu Excel. Otevřené otázky byly zpracovány do jednotného souboru ve wordu. S vyhodnocenými daty jsem dále pracovala. Porovnávala jsem je mezi sebou a dále porovnávala s obecnými výroky, které jsem zjistila při hledání podkladů pro tuto práci. Od studentů se mi vrátilo na zpět devatenáct odpovědí. Od učitelů se vrátilo sedm odpovědí a od absolventů pět odpovědí.

## 5 Výsledky

V této části se zaměřím na výsledky získané formou dotazníků. Každá tázaná skupina měla připravenou svou vlastní sadu otázek. Zde odprezentuji jednotlivé otázky a odpovědi, které se mi vrátily zpět.

### 5.1 Dotazník číslo jedna – žáci gymnázia

Žáci byli dotazováni na zkušenosti ze sportovního kurzu konaného na Šumavě. U každé otázky ponechám ty nejčastější odpovědi a ty, které byly obsahem nějak zajímavé.

#### 1. CO TĚ MOTIVOVALO/ODRADILO PŘIHLÁSIT SE NA KURZ?

- *Zajímavá nabídka sportovních aktivit, příjemná lokalita*
- *Motivací bylo určitě to, že jsme jeli celá naše parta ze třídy a taky krásy Šumavy*
- *Těšila jsem se na možnost vyzkoušet si nové sporty, na zážitky s kamarády*
- *Mám rád sport a také jsem měl kladné ohlasy na tuto akci ze starších ročníků*

Nejčastějším důvodem, co motivuje žáky přihlásit se na sportovní kurz je čas strávený s kamarády, nabídka zajímavých sportovních aktivit a hojně uváděnou odpovědí bylo očekávání nových zážitků a zkušeností. Většina žáků se hlásí na tyto kurzy, aby se lépe poznali mezi sebou a utužili kolektiv.

#### 2. CO JSI OD SPORTÁKU OČEKÁVAL/A?

- *Asi to měla být úleva od života, naposledy si oddechnout od učení a tak*
- *Očekával jsem nové zážitky se spolužáky, pestrou škálu sportovních odvětví, odreagování na začátku maturitního ročníku.*
- *zážitky, fajn pobyt na hezkém místě, vyzkoušení si různých sportů, večery se spolužáky*

- *příjemnou atmosféru, mnoho zážitků, poznávání místní přírody, fyzickou aktivitu, čas strávený zábavným způsobem*

Zde se nejčastěji opakuje odpověď vyzkoušet si nové aktivity a zažít něco nového. Z těchto odpovědí se dá usoudit, že většina žáků prahne po nových, zajímavých aktivitách, ke kterým se jen stěží dostanou sami. Sportovní kurz je určený pro třetí ročníky, a proto se zde

také objevuje odpověď: odreagovat se od učení před maturitou. Další častou odpovědí je poznání místní přírody.

### 3. NAPIŠ TŘI KONKRÉTNÍ ZÁŽITKY, KTERÉ PRO TEBE BYLY NEJSILNĚJŠÍ.

- *Zkusit si řídit katamaránu, lanový park, kde jsem zjistila, že se bojím výšek, noční párty v chatkách*
- *Největší zážitek pro mě byl pan učitel a jeho humorem protkané večery v jídelně, dále pak střelba z luku a benevolence ze strany učitelů.*
- *Řízení katamaránu, lanový park, extrémní výšlap na kolech a následný prudký sjezd dolů, pěší túra v dešti, kánoe, zima v chatkách*
- *Lanové centrum (vzájemná pomoc a motivace), večerní táboráky a Michalova pochodová píseň*
- *Pěší výlet po Jelení stezce, nádherná krajina, čistý vzduch, klid; katamarány- necítím se dobře na vodě, takže tenhle zážitek, posunul mé hranice strachu z vody zase o kus dále, zlepšil můj vztah k vodním plochám; společné večery se spolužáky, příjemná atmosféra a dokonalé stmelování kolektivu, bylo to velmi emotivní*

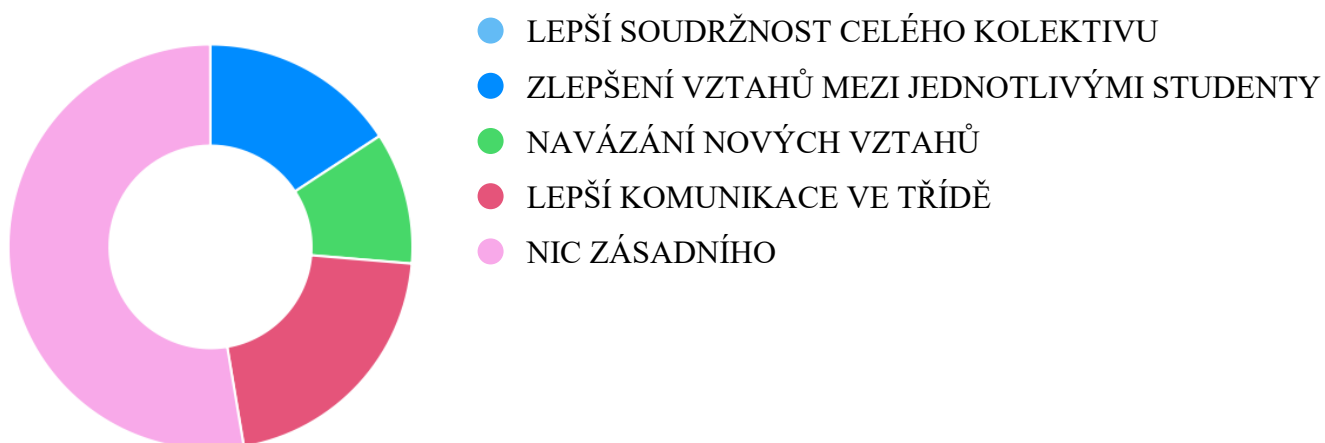
Zde žáci nejčastěji uváděli pro ně nejvíce adrenalinové zážitky, při kterých museli překonat svůj strach, a vystoupit tak ze své komfortní zóny. Někteří zmínili sblížení vztahů s učiteli, vzájemnou pomoc a motivaci.

4. ZMĚNIL SE PO KURZU TVŮJ POHLED NA NĚKTERÉHO Z UČITELŮ ČI ŽÁKŮ?

- *Ano, přeci jen ve škole spousta žáků a učitelů působí jinak než pak mimo ni.*
- *Ne (7 x)*
- *Ano (9 x)*
- *Určitě, s mnohými z nich jsem se opravdu více sblížila.*
- *Nedá se říct, že by se mi úplně změnil, spíš jsem se jenom utvrdil v tom, jací jsou. A byli opravdu úžasní.*
- *Některé učitele jsem lépe poznala.*
- *Označila bych kurz za jednu z nejvíce stmelovacích akcí v rámci studia (díky účasti celého ročníku i napříč třídami).*



## 5. ZMĚNILO SE U VÁS VE TŘÍDĚ NĚCO ZÁSADNÍHO PO UKONČENÍ KURZU?



ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
LEPŠÍ SOUDRŽNOST CELÉHO KOLEKTIVU	0	0,0%
ZLEPŠENÍ VZTAHŮ MEZI JEDNOTLIVÝMI STUDENTY	3	15,8%
NAVÁZÁNÍ NOVÝCH VZTAHŮ	2	10,5%
LEPŠÍ KOMUNIKACE VE TŘÍDĚ	4	21,1%
NIC ZÁSADNÍHO	10	52,6%

## 6. PROČ SI MYSLÍŠ, ŽE JE DOBRÉ ZAŘAZOVAT KURZOVNÍ VÝUKU NA STŘEDNÍ ŠKOLY?

- *Studenti mohou objevit nové aktivity, které by se k nim jinak třeba nedostaly, se školou je to levnější než samostatně, zlepšuje vztahy v kolektivu, hezky se na to vzpomíná.*
- *Sblízuje spolužáky, upevňuje kolektiv, vytvoříte si nové vzpomínky, naučíte se novým dovednostem, dozvíte se nové informace, rozšíření obzorů.*
- *Je to něco navíc od učení, občas to bývá hektické a doma si člověk taky nemůže vždy odpočinout. Vytrhne to z každodenní rutiny. Ekáč jsme sice neměli, ale na lyžáku jsme se hodně sblížili s některými lidmi a trochu mě mrzí, že jsem se s těmito lidmi nebavila už dřív.*
- *Jsou to akce plné zábavy a sportu, dle mého názoru velice důležité věci. Stmelují kolektiv, nabízejí odreagování od běžného učení. Zároveň mají žáci a učitelé možnost se poznat i jinak, než je vztah žák, učitel.*
- *Ač může sport pro některé jedince představovat strach a vzbuzovat nechuť, považují ho osobně za maximálně kolektivní aktivitu, která tak lidem (spolužákům) umožní vzájemné poznání, a někdy i následné porozumění. Postaví nás vzájemně do situací, které ve škole nemáme možnost zažít. Vzpomínky na ně bývají těmi nejsilnějšími.*
- *Je to dobrá alternativa ke školním výletům, máme možnost strávit spolu více času, poznat jeden druhého i mimo třídu. Samozřejmě potom je zde také nějaká studijní náplň, která je většinou zábavná a praktická.*

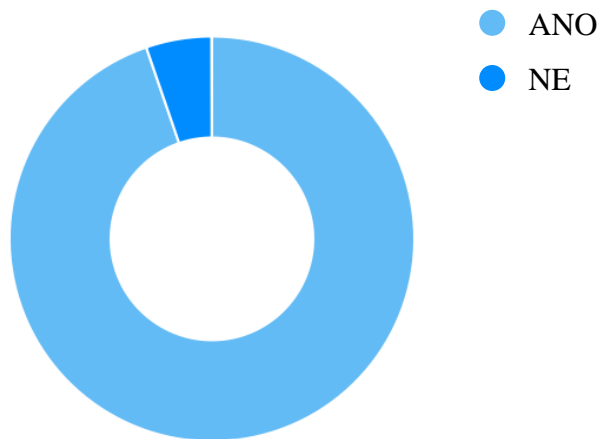
Zde žáci uvádí, že výhodou zařazování kurzovní výuky do studia je cenová dostupnost, možnost vyzkoušet nové sportovní aktivity, vzájemné prohloubení vtaů mezi učiteli a mezi sebou navzájem. Dále oceňují zábavnou a praktickou formu výuky, která jim rozšíří obzory a dozvědí se nové informace. Další častou odpovědí. proč zařazovat kurzy do výuky, jsou nové zážitky, které jim zůstanou na celý život a příjemná forma odpočinku.

7. ZMĚNIL SE NĚJAKÝM ZPŮSOBEM TVŮJ ŽIVOTNÍ POSTOJ PO ABSOLVOVÁNÍ KURZU?

- *Mé názory a životní postoj se mění časem a sportovní kurz hrál asi taktéž nějakou roli, ale nemyslím si že úplně zásadní*
- *Možná mě napadá to, že jak jsme seděli všichni v té velké jídelně tak to bylo také takový „ice breaker“ překonat se k jídlu před a s ostatními a následně jsem si uvědomila, že takové věci nemá cenu řešit, protože jsou malicherné.*
- *Určitě jsem začala vnímat jinak část svých spolužáků. Jak už jsem psala, na těchto kurzech člověk má na třídu víc času. Tudiž poznáte i jiné stránky spolužáků. Vidíte je unavené, v nekomfortu, a právě kvůli tomu poznáte, co je přetvářka a jací jsou doopravdy.*
- *Ne (15)*
- *Nevím, jestli by přímo ovlivnil můj celkový životní postoj. Ovšem jako introvertnějšímu jedinci mi přinesl prostor a šanci ke komunikaci, a tím i nové kontakty a přátelství.*

Většina žáků odpověděla, že se jejich životní postoj nijak zvlášť nezměnil. Pouze čtyři žáci odpověděli, že pocíťují malé změny, po absolvování kurzu.

8. MYSLÍŠ, ŽE BY MĚLI NA KURZY JEZDIT ŽÁCI VŠECH STŘEDNÍCH ŠKOL BEZ ROZDÍLU OBORU?



9. JAK NA TEBE PŮSOBÍ ZRUŠENÍ VÝUKY A KURZŮ KVŮLI PANDEMII?

- *Nám se kvůli pandemii zrušil ekologický kurz, což mě mrzí, protože by to byla určitě sranda. A v distanční výuce mi chybí hlavně spolužáci. Jinak ta výuka jako taková probíhá docela v pohodě, ale radši bych byla ve třídě.*
- *Působí to na mě velmi smutně. Je mi líto studentů, kteří nezažijí atmosféru těchto kurzů a nebudou mít takové vzpomínky na školní léta. Na školních výletech se lidi doopravdy poznají a kolektiv se stmelí. Pevně doufám, že si studenti sami vynahradí, o co přišli.*
- *Pokládám ho za ztrátu nejen pro studenty, ale i pro učitele, kterým rovněž přináší kontakt, jenž s nimi nemají možnost během výuky navázat. Význam dopadu neuskutečněných kurzů a zákazu prezenční výuky je však nesrovnatelný. Ač jsou pro mě kurzy součástí samotného studia, pokládám je stále spíše za rozšiřující možnosti, které škola studentům nabízí. V současnosti je ovšem i samotná a ústřední možnost vzdělávání zredukována. Což s postupem času nedovedu pocítovat jinak než jako ODsvobozující.*
- *Výuka není plnohodnotná, chybí mezilidský kontakt, online výuka toto nenahradí.*
- *Jsem už tak v dost silných depresích a absolutně mě ničí, že mi byl sebrán ten poslední a předposlední školní rok, zrušení ekologického kurzu byla první rána a potom*

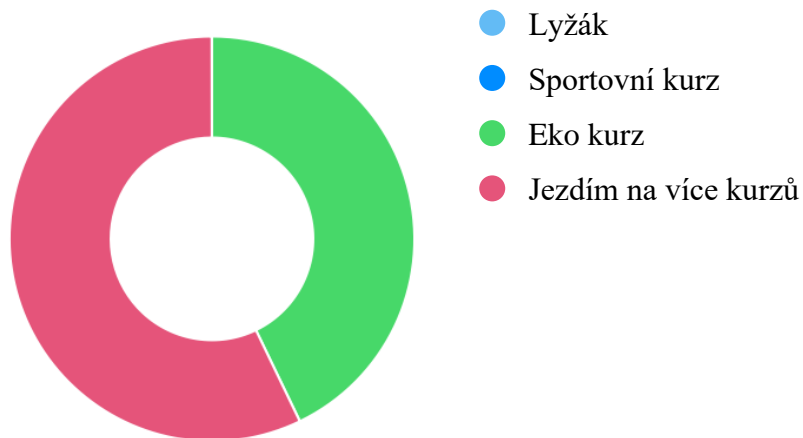
*už to šlo jen z kopce. Neuvěřitelně jsem se těšila a teď trávím nejlepší dva roky gymplu zavřená doma a v podstatě mám i zakázané stýkat se s kamarády.*

- Chybí sociální kontakt, navazování nových přátelství; stará přátelství se rozpadají. Chybí nějaký životní režim. Chybí aktivity, které byly dříve naprosto běžné.*
- Ztrácím motivaci k učení. U přednášek nevydržím sedět a zapisovat si, prokrastinuji, přibírám na váze. Když se situace zhorší, často i propadám panice.*
- Chápu a respektuji, že vzhledem k aktuální epidemické situaci by asi nebyl nejlepší nápad pořádat takovéto kurzy, na druhou stranu studenti o hodně přicházejí, když to nezažijí. Možnosti sportování a pohybu jsou v této době dosti omezené a myslím si, že se to jednou někde promítne. Ale jak už jsem uvedl na začátku, jinak to asi nejde.*
- Je mi líto studentů, kteří o tyto zážitky přišli. Nedokážu si představit, kdybych o tyto kurzy přišla. Doufám, že se škola bude snažit nějakým určitým způsobem zrušené kurzy žákům nahradit.*
- Ted' ve čtvrtém ročníku je to opravdu na nic, měl to být ten nejlepší rok a místo toho akorát nejistota.*
- Nemůžu říct, že je to lehké, ale nepříjde mi to zas tak fatální. Nejhorší na tom všem je asi to, že se nemůžu stýkat se svými kamarády. Přijde mi, že mezilidské interakce jsou prostě velmi důležité, a všem nám chybí.*

Většina žáků se shoduje, že zrušení kurzů a výuky má negativní dopady na jejich motivaci a celkově jejich psychický stav. Izolace a odloučení od sociálního kontaktu se u některých projevuje depresemi a úzkostnými stavy. Žáci také uvedli, že je jim líto studentů, kteří nezažijí některé zrušené kurzy, které oni sami ještě stihli, a naopak litují i sami sebe, že tráví poslední dva roky gymnázia zavření doma. Distanční výuka velké většině nevyhovuje. Někteří se zmínili, že se nedokáží na online hodině plně soustředit, často prokrastinují a chybí jim celkový režim dne. Žáci také uvedli, že by mnohem raději chodili znovu do školy, nejen kvůli spolužákům a sociálnímu kontaktu, ale také kvůli nevyhovující a neplnohodnotné online výuce.

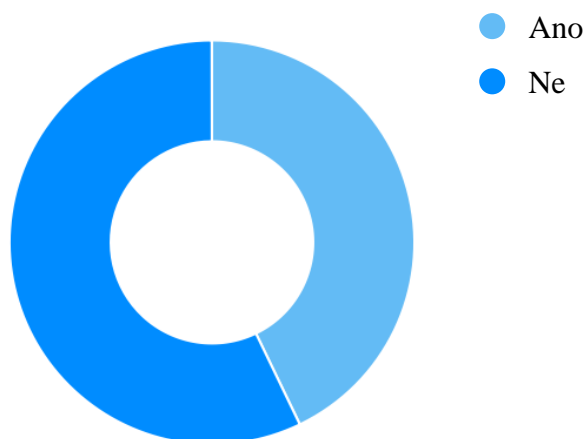
## 5.2 Dotazník číslo dva – otázky pro učitele

1. Kterých kurzů se účastníte?



ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
Lyžák	0	0,0%
Sportovní kurz	0	0,0%
Eko kurz	3	42,9%
Jezdím na více kurzů	4	57,1%

## 2. Chtěli byste jezdit na více kurzů?



## 3. Jak jste spokojen/a s kurzem, který jste jako poslední absolvoval/a?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
★☆☆☆☆ 1/5	3	42,9%
★★☆☆☆ 2/5	0	0,0%
★★★☆☆ 3/5	2	28,6%
★★★★☆ 4/5	1	14,3%
★★★★★ 5/5	1	14,3%

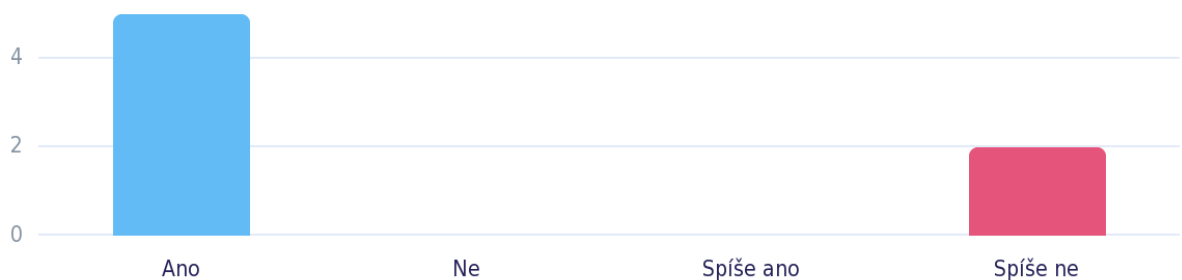
Zde je viditelný velký rozdíl v názoru. Skoro polovina respondentů uvedla nejnižší spokojenost s posledním kurzem. Druhá polovina respondentů se naopak zařadila do té spokojenější části.

#### 4. Co vás vede k účasti na kurzech?



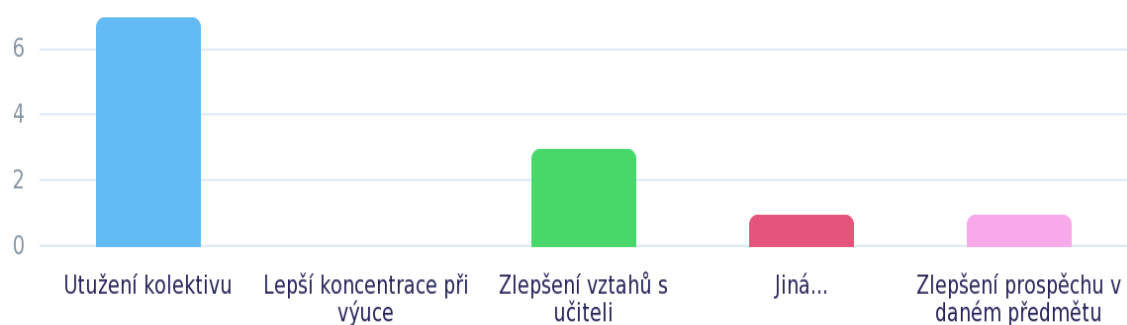
Zde je patrné, že kurzy jsou přínosem i pro učitele. Ať už jezdí na kurzy za jakýmkoliv účelem. Žádný z respondentů nevedl, že by jezdil na kurzy pouze jako povinný doprovod své třídy.

#### 5. Myslíte si, že by měly být kurzy povinnou součástí středních škol?





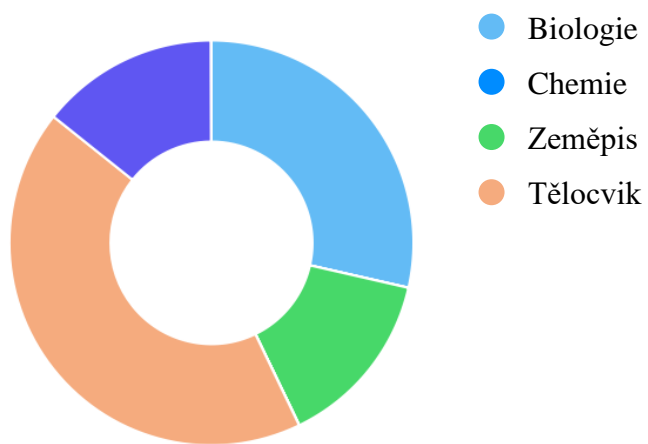
6. Pozorujete na studentech nějaké změny po absolvování kurzu?



ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
Utužení kolektivu	7	100,0%
Lepší koncentrace při výuce	0	0,0%
Zlepšení vztahů s učiteli	3	42,9%
Jiná...	1	14,3%
Zlepšení prospěchu v daném předmětu	1	14,3%

## 7. Jaké předměty vyučujete?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
Biologie	2	28,6%
Chemie	1	14,3%
Tělocvik	3	42,9%
Zeměpis	1	14,3%

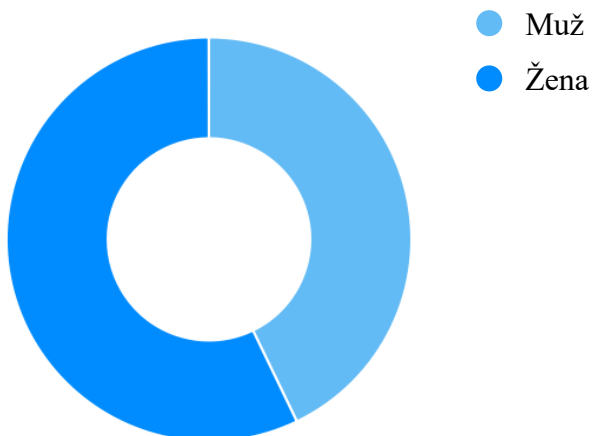


8. Upravili byste nějakým způsobem formu jednotlivých kurzů?



ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
Ano	0	0,0%
Ne	7	100,0%

9. Jste:



10. Popište nejhezčí zážitek z jakéhokoliv jednoho kurzu.

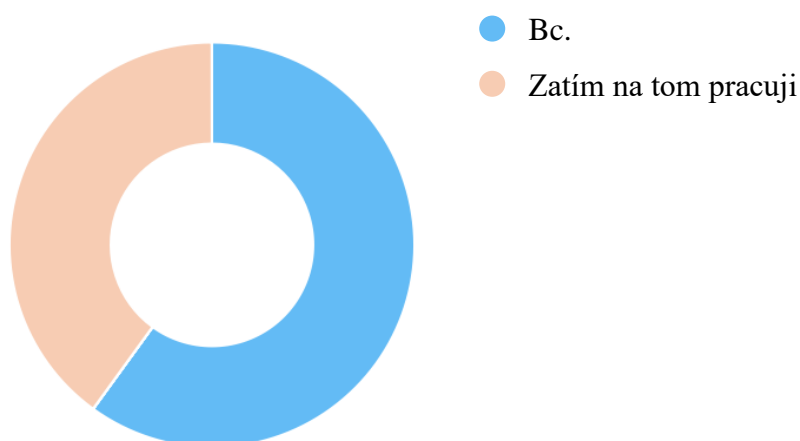
- *Nemám svého favorita mezi zážitky.*
- *Poznání žáků z jiné stránky*
- *Prezentování seminární práce studenty, kdy celou věc pojali zábavnou formou a z vlastního prezentování udělali frašku s biologickou nadsázkou.*
- *Radost a propojení teorie s praktickým poznáním*
- *Nadšení studentů z kurzu poté, co je zastihla bouřka, kroupy a zima na katamaránech.*
- *Pozorování nalovených živočichů na molu u rybníka za svitu sluníčka*

### **5.3 Dotazník číslo tři – absolventi**

1. Jaký obor jste vystudoval/a, nebo stále studuješ?

- *Pozemní stavitelství*
- *Matematická biologie*
- *Studuji biologii a ochranu zájmových organismů*
- *Sociologie a sociální politika*
- *Molekulární biologie a biochemie organismů*

## 2. Jaký titul jste získal/a?

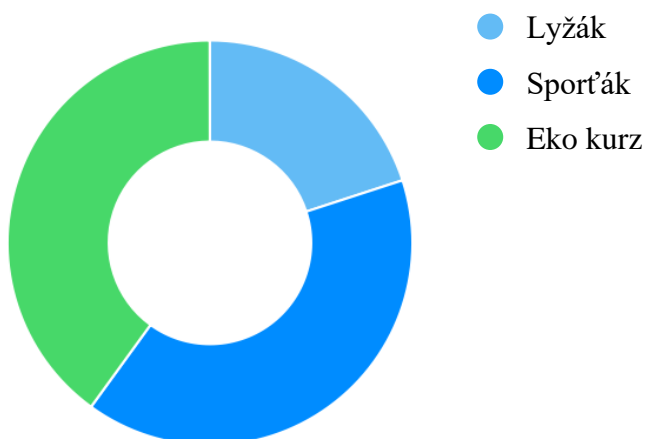


ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
Bc.	3	60,0%
Zatím na tom pracuji	2	40,0%

## 3. Proč jste si vybral/a tento obor?

- *Zajímala mě aplikovaná matematika a spojení s biologií mi přišlo výhodné*
- *Zájem o genetiku*
- *Mám zájem o nové technologie, výrobu a realizaci.*
- *Táhlo mě to k přírodě, ale nechtěla jsem. Klasický zemědělský obor.*
- *Vždycky mě zajímalo, co se děje kolem nás. Sociologie je skvělá v tom, že se člověk může zabývat opravdu tím, co ho zajímá. Sociální politika byla pro mě velká neznámá a velké překvapení. Nyní studuji navazující magisterské studium Veřejná a sociální politika. Uplatním zde své znalosti ze sociologie a zároveň mohu změnit věci, které se mi ve společnosti nelíbí. (Doufám, že to tak jednou fakt bude)*

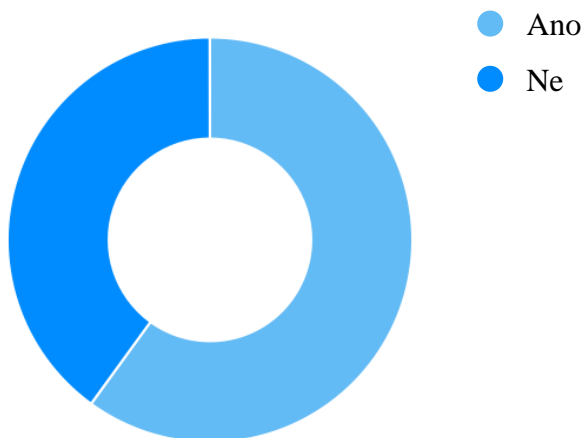
#### 4. Který z kurzů na Gymnáziu pro vás byl nejvíce přínosný?



ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
Lyžák	1	20,0%
Sport'ák	2	40,0%
Eko kurz	2	40,0%

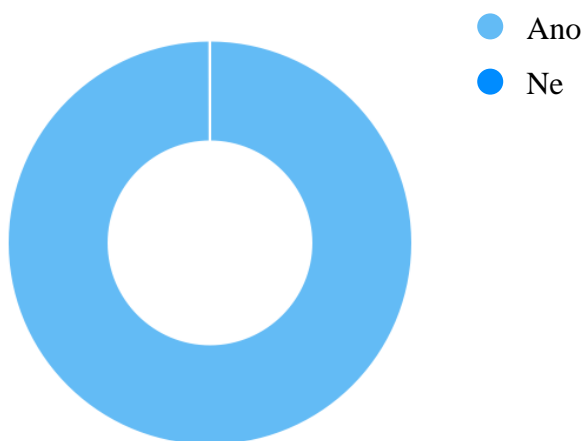
Velká většina středních škol má v rámci své výuky pouze jediný kurz a tím je právě lyžařský výcvik. Zde je patrné, že pro žáky gymnázia byl přínosný spíše a Eko kurz a Sport'ák.

5. Máte v rámci studia na vysoké škole vícedenní kurzy?



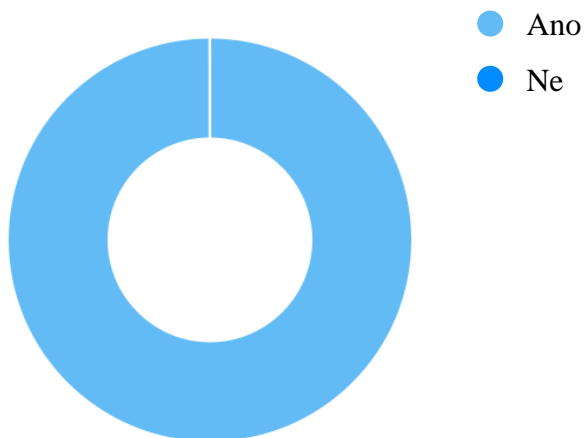
ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
Ano	3	60,0%
Ne	2	40,0%

6. Doporučil/a byste kurzy na středních školách jako povinnou součást výuky?



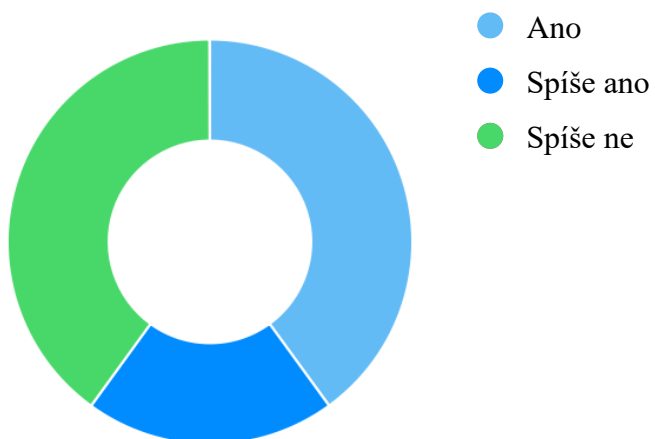
ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
Ano	5	100,0%
Ne	0	0,0%

7. Byly pro vás kurzy na gymnáziu přínosem?



ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
Ano	5	100,0%
Ne	0	0,0%

8. Chtěli byste více kurzů na vaší vysoké škole?





9. Jaké jsou vaše nejlepší zážitky ze studia na vysoké škole?

- *Exkurze do pěstebních skleníků Faty morgany, kam normálně přístup veřejnost nemá*
- *Turnusová týdenní praktika*
- *Program ERASMUS. Studijní pobyt v zahraničí.*
- *Pokud budu brát zážitky jako něco, co nesouvisí s výukou, tak u nás je spousta mimoškolních akcí, což pořádá náš studentský spolek Miroslava. Jedná se o různé přednášky u vína, vodu, adapt'ák, výjezd se spolužáky do přírody, FSV UK pěti boj (napříč instituty), ples. Je toho fakt plno.*
- *Seznámení se s novými lidmi s podobnými zájmy, nové zajímavé poznatky.*

10. Jaké jsou vaše nejhezčí zážitky ze studia na střední škole?

- *Společně strávené chvíle v přírodě. Zejména na kurzech.*
- *Každý den s tebou! Celkově sociální kontakt a nabírání nových vědomostí a zkušeností.*
- *Asi to budou ty kurzy. Ale nemyslím si, že jsou přínosem z hlediska znalostí, ale spíš to stmeluje kolektiv. Takže i výlety atd.*
- *Zájezd do zahraničí (Irsko).*
- *Asi pocit, že být inteligentní není tak neobvyklé.*

## 6 Diskuze

Výsledky výzkumu ukazují, že kurzovní výuka je velmi oblíbenou součástí běžné výuky jak u studentů, tak i učitelů. Přináší celou řadu pozitiv jako jsou společné zážitky, které většinou zůstanou v paměti až do stáří, sblížení s kantory, využití některých znalostí v praxi, navázání nových vztahů ale také poznávání krás naší země. Velkou výhodou je cenová dostupnost sportovních aktivit, které mají žáci možnost si vyzkoušet. Díky těmto většinou novým aktivitám posouvají své hranice. Někteří překonali strach z výšek, někdo zase strach z vodních sportů a někteří se naučili více komunikovat se svým okolím. Sportovní kurzy přinášejí mnoho benefitů, je zde ale nevyužitý potenciál. Vhodně řízenou reflexí, po ukončení dané aktivity by se mohla zlepšit celková kvalita kurzů. Vědomé vnímání prožitku, je mnohem více než jen příjemně strávený čas se spolužáky a kantory. Pokud by se s prožitky získanými na kurzech více pracovalo, mohlo by to žákům otevřít nové cesty k nim samým, aby získali mnohem více vědomostí o vlastních schopnostech či nedostatcích.

Zrušení výuky, a tím pádem i všech kurzů kvůli pandemii je pro studenty velká zkouška samostatnosti. Žáci nedostávají potřebné stimuly a podněty k samostudiu a k nějaké pravidelné pohybové aktivitě už vůbec ne. Někteří z nich si stěžují na izolaci od vnějšího světa, úpadek motivace a prohlubující se deprese. Velká většina uvedla, že se do školy chce vrátit co možná nejdříve. Se současným stavem souvisí i počet respondentů, kteří odpověděli na dotazník. Výzkum byl prováděn on-line. Pokud bych chtěla získat kvalitnější a prokazatelnější výsledky, by bylo potřeba provést rozsáhlejší výzkum s větším počtem získaných odpovědí.

## 7 Závěry

Hlavním cílem práce bylo prokázat pozitivní přínos kurzovní výuky pro studenty Gymnázia Pierra de Coubertina.

Dílčím cílem bylo vyjmenovat hlavní důvody, proč je důležité zařazovat sportovní kurzy do běžné výuky na střední škole. Dalším dílčím cílem bylo zjistit, zda jsou kurzy přínosem i pro učitele. Poslední dílčím cílem bylo nastudovat a analyzovat potřebnou literaturu.

Hlavním úkolem práce bylo připravit a sepsat dotazníky pro tři vybrané skupiny. Každá skupina měla svůj vlastní dotazník a odpovídala na otázky týkající se proběhlých kurzů. Mezi hlavní kurzy, kterých se týkaly dotazníky, patřil lyžařský výcvik, eko kurz a sportovní kurz. První cílovou skupinou byli současní studenti gymnázia. Druhou cílovou skupinou byli učitelé, kteří na kurzy jezdí jako doprovod a tvůrci programu. Poslední cílovou skupinou byli absolventi gymnázia, kteří na kurzy pohlížejí s větším odstupem a jejich názory se mohly lišit od současných studentů.

Jak bylo zmíněno v úvodu, tato práce má za cíl prokázat pozitivní dopady na studenty. Z dotazníků je jasné, že kurzy nejsou pouhou zábavou a příjemně stráveným časem, ale taktéž má přesah i po svém skončení. Některé dílčí aktivity na kurzech nutí studenty vystupovat z komfortní zóny, a posouvat tak své hranice dál. Někteří žáci překonali strach z vody nebo strach z výšek. Pro někoho byla výzva mluvit před větší skupinou. Každý účastník si z kurzu odnáší jiné zkušenosti. Nedá se přesně určit jedna dovednost, kterou zdokonalili nebo se naučili všichni účastníci. Proto jsou kurzy tak důležité. Každý jedinec má potřebu rozvíjet se trochu jinak a jinde. Nelze jasně říct, která aktivita je tou nejvhodnější pro seberozvoj a překonání vlastních bariér. Podstatné je to, že rozmanitý program na sportovních kurzech nabízí žákům možnost poznat sám sebe z jiné stránky, z jiného úhlu pohledu, a objevit tak skryté nedostatky. Můžu říci, že bylo dosaženo hlavního zadaného cíle.

Jeden z hlavních přínosů pro učitele po ukončení kurzu je zlepšení vztahů s jejich žáky. Příjemné vztahy ve školním prostředí jsou jednou ze základních lidských potřeb pro úspěšné studium. Velká většina dotazovaných učitelů uvedla, že by kurzovní výuku povinně zařadila na každou střední školu. Učitelé dále uvedli, že na kurzy jezdí, protože je to baví a chtějí se dále rozvíjet. Na otázku, který zážitek z kurzu je jejich favorit

odpověděl, jeden následovně: „*Nadšení studentů z kurzu poté, co je zastihla bouřka, kroupy a zima na katamaránech.*“

## 8 Souhrn

Tato bakalářská práce se zabývá kurzovní výukou a jejím přínosem při pozitivním ovlivňování životních postojů studentů Gymnázia Pierra de Coubertina v Táboře. Nejprve bylo potřeba ukotvit některé termíny a pojmy související s touto tematikou. Na základě odborných, zejména písemných zdrojů byla sepsána teoretická část. Zdroje informací jsem hledala v knihovně FTK a na internetových stránkách jako Web of Science, Scopus apod.

V další části práce jsem vymezila hlavní a vedlejší cíle. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zda má kurzovní výuka, nějaký přesah a hlubší význam pro studenty gymnázia.

Ve čtvrté kapitole této práce jsem popsala metodiku, jak jsem získávala potřebná data. Pro zajištění důležitých informací jsem zvolila metodu dotazníku.

Dále byly vytvořeny tři různé dotazníky pro tři cílové skupiny lidí. První vybranou skupinou byli studenti gymnázia, druhou skupinou byli učitelé a třetí skupinou byly absolventi. Každá skupina dostala svoji specifickou sadu otázek, které byly zavěšeny v internetovém portálu Survio.cz. Zde cílové skupiny odpovídaly na zadané otázky. Výsledky jsou uvedeny formou odpovědí na otevřené otázky nebo formou výsečových grafů. Získaná data prokázala pozitivní dopady na účastníky kurzů v oblasti psychického i fyzického zdraví.

## 9 Summary

This bachelor's thesis deals with course teaching and its contribution to positively influencing the life attitudes of students of the Pierre de Coubertin Grammar School in Tábor. First, it was necessary to introduce basic terms and concepts related to this topic. Literary sources for the theoretical part of this work were drawn from the FTK library and professional articles from websites such as Web of Science and Scopus.

In the following part of this thesis, the main and secondary goals were defined. The main goal of this research was to find out whether course teaching has any overlap and deeper meaning for grammar school students.

In the fourth chapter of this work, the methodology used in obtaining the necessary data was described. To provide important information, the method of a questionnaire was chosen.

Furthermore, three different questionnaires were created for three target groups of the population. The first group were grammar school students, the second group were teachers and the third group were graduates. Each group received its own specific set of questions, which were posted on the Survio.cz internet portal. Here the target groups answered the given questions. The results are presented in the form of answers to open questions or in the form of pie charts. The obtained data showed positive effects on participants in courses in mental and physical health.

## 10 Referenční seznam

- Albright, R. L. (2016). The Qualitative Impact of Adventure Based Counseling on Sixth Grade General Education Students. *Journal of School Counseling, 14*(8), 1–34. Retrieved from [http://proxy.library.vcu.edu/login?url=https://search.proquest.com/docview/1826536315?accountid=14780%0Ahttp://vcu-alma-primo.hosted.exlibrisgroup.com/openurl/VCU/vcu\\_services\\_page?url\\_ver=Z39.88-2004&rft\\_val\\_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=article](http://proxy.library.vcu.edu/login?url=https://search.proquest.com/docview/1826536315?accountid=14780%0Ahttp://vcu-alma-primo.hosted.exlibrisgroup.com/openurl/VCU/vcu_services_page?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=article)
- Andre, E. K., Williams, N., Schwartz, F., & Bullard, C. (2017). Benefits of Campus Outdoor Recreation Programs: A Review of the Literature. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership, 9*(1), 15–25. <https://doi.org/10.18666/jorel-2017-v9-i1-7491>
- Činčera, J. (2007). *Práce s hrou pro profesionály*. Grada Publishing, a.s.
- Csikszentmihalyi, M. (1966). *O Štěstí a smyslu života*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Csikszentmihalyi, M. (2015). *O štěstí a smyslu života flow*. Praha Portál.
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. New Yourk: Collier books.
- Dobay, B., Bánhidi, M., & Šimonek, J. (2018). Effects of outdoor education on traveling habits of adults in Slovakia and Hungary. *Journal of Physical Education and Sport, 18*(2), 731–738. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02107>
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, s.r.o.
- Hanuš, R. & Jirásek, I. (1996). *Výchova v přírodě*. Ostrava: Technická univerzita.
- Harlt, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál, s.r.o.
- Hubbard, K., Reohr, P., Tolcher, L., & Downs, A. (2018). *Stress, Mental Health Symptoms, and Help-Seeking in College Students. 23*(4), 293–306.
- Indian, A., & Sh, M. (2011). *Adolescents in Wilderness Therapy: A Qualitative Study of Attachment Relationships. 34*(1), 20–24.
- Iyer, M., Saraff, S., & Tripathi, M. (2020). Motivation for Self Regulated Health Care

- Behavior during COVID 19 among IT Professionals. *Journal of Psychosocial Research*, 15(2), 563. Retrieved from <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=147763434&authtype=sso&custid=s8993828&site=eds-live&scope=site>
- Jirásek, I. (2003). Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion*.
- Jirásek, Ivo. (2019). *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha: Portál.
- Kaur, G., Kaur, A. P., & Kaur, L. (2020). Knowledge, attitude and practices during Covid 19: Interventions and preven...: Biblioteca Octavio Arizmendi Posada. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(3), 241–244. Retrieved from <https://eds-a-ebscohost-com.ez.unisabana.edu.co/eds/detail/detail?vid=9&sid=a4deaa7a-2c6f-4ea6-bd88-28b76a1decb1%40sdc-v-sessmgr02&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwJmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=147608600&db=a9h>
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. Computer press, a.s.
- Lagestad, P., Bjølstad, T., & Sæther, E. (2019). Predictors of Inactivity Among Youth in Six Traditional Recreational Friluftsliv Activities. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 11(1), 21–36. <https://doi.org/10.18666/jorel-2019-v11-i1-8383>
- M Trishala, & Shilpa Kiran. (2015). Impact of perceived parenting styles on the emotional maturity among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(2), 212.
- Mikaels, J. (2018). Becoming a Place-Responsive Practitioner: Exploration of an Alternative Conception of Friluftsliv in the Swedish Physical. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 10(1), 3–19. <https://doi.org/10.18666/jorel-2018-v10-i1-8146>
- Mindset, G., & Development, O. P. (2014). *Positive Psychology Journal Paper Developing a Growth Mindset through Outdoor Personal Development: Can an intervention underpinned by psychology increase the impact of an outdoor learning course for young people?* (September).



- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, M. A. T. (2005). Metodický pokyn. *Metodický Pokyn*.
- Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M., & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health and Place*, 58(June), 102136. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.05.014>
- Neuman, J. (2000). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál, s.r.o.
- Nicholas, S. (2019). Outdoor Adventure Education. *Salem Press Encyclopedia*.
- Orson, C. N., McGovern, G., & Larson, R. W. (2020). How challenges and peers contribute to social-emotional learning in outdoor adventure education programs. *Journal of Adolescence*, 81(February), 7–18. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.014>
- Radek Hanuš, & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Grada Publishing, a.s.
- Richardson, M., Richardson, E., Hallam, J., & Ferguson, F. J. (2020). Opening doors to nature: Bringing calm and raising aspirations of vulnerable young people through nature-based intervention. *Humanistic Psychologist*, 48(3), 284–297. <https://doi.org/10.1037/hum0000148>
- Rushford, N., DiRenzo, A., Furman, N., & Sibthorp, J. (2020). Implications of Shortening Outdoor Adventure Education Courses: Identifying Prioritized Outcomes and Effective Processes. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 12(2), 164–180. <https://doi.org/10.18666/jorel-2020-v12-i2-9963>
- T., G., Jr., M., S., J., & Wodarski. (1997). The acquisition of life skills through adventure-based activities and programs. *Adolescence*.
- Tomenac, J. (2010). *SROVNÁNÍ VÝCHOVY V PŘÍRODĚ V ČESKÉ REPUBLICE A FRILUFTSLIVU V NORSKU*. Univerzita Palackého v Olomouci Fakulta tělesné kultury.
- Tomik, R., & Mynarski, W. (2009). School tourism and physical education in natural settings based on the principles and practices of outdoor education. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 16(4).

Vážanský, M. (1994). *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno.

Wigglesworth, J. (2012). The perceived life impact of a university outdoor education course. *Pathways: The Ontario Journal of Outdoor Education*, 24, 20–21.

# 11 Přílohy

## 11.1 Příloha

**Blatnice – ekologický kurz, červen 2016**

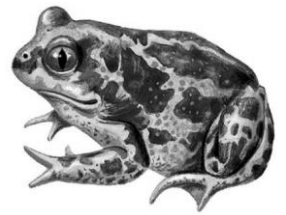
**pokyny pro účastníky *třída 3. C***

**termín – 1. – 4. 6. 2016**

Odjezd: středa 1. 6. ve 12.30 h od  
gymnázia

Návrat: sobota 4.6. cca 13:20 na  
autobusové nádraží v Táboře

dozor: Novotná, Sluková



**Cena pobytu:** vybíráme zálohu **600,- Kč** (zahrnuje ubytování, režijní náklady a dopravu) vyúčtujeme po skončení kurzu. Zálohu přineste 12. 5. 2016.

**Ubytování :** areál Zařízení pro vzdělávání a služby – České Budějovice – Blatnice (nedaleko Ml. Vožice) v chatkách po 3 - 4 vybavené el. přímotopy. V centrální budově je sociální zařízení, sprchy a plně vybavená kuchyně.

**Stravování:** individuálně či po skupinkách z vlastních zdrojů. Pitná voda

je k dispozici. Potraviny na celou dobu pobytu je nutné vézt s sebou (i pečivo), v místě není možnost nákupu. V centrální budově je k dispozici vybavená kuchyňka (el. trouby, varné konvice, mikrovlnné trouby, ledničky, nádobí). Doporučujeme vybavit se nějakými „rychloučkami“ – jedeme biologicky bádát nikoli vařit. Předem upozorňujeme na **zákaz konzumace lesních hub v průběhu kurzu.**

**Vybavení:** *vlastní spací pytel nebo prostěradlo+povlak na polštář + povlak na peřinu*, oblečení a obutí do terénu do každého počasí (doporučujeme pláštěnku a holínky). Věci osobní hygieny, osobní léky, kartičku zdravotní pojišťovny, baterku, sirky, přezůvky do centrální budovy. Sešit na poznámky (nejlépe nelinkovaný), volné listy A4 nelinkované na protokoly, psací potřeby, pastelky, izolepa, pinzeta, literatura (atlasy rostlin, živočichů, literatura dle zvoleného tématu seminární práce), igelitové sáčky a lahvičky se šroubovacím víčkem na vzorky. Vzhledem k tomu, že seminární práci už budete zpracovávat pouze v elektronické podobě, budou výhodou vlastní fotoaparáty (popř. i notebooky se vším příslušenstvím) pro zpracování fotodokumentace a tvorbu prezentace. V omezeném množství je možné zapůjčit si počítače školní.

Návody k práci v ekosystému les a rybník si stáhněte z webu <a href="http://bima.wz.cz">bima.wz.cz</a>
--

### **Obsah ekologického kursu:**

- teoretické přednášky (ekopojmy, ochrana ŽP apod.)
- praktická práce v ekosystému Rybník a Les – zpracování protokolů (trojice)
- zpracování zadaného úkolu v podobě seminární práce a obhajoba této seminární práce (pětice studentů)
- doplňkový program – sport, vycházky, společenské hry, oheň apod. – dle zájmu a chuti účastníků

## Výstupy z ekologického kurzu:

- prověření probrané látky (probíhá poslední den kurzu) – test – v případě hezkého počasí v terénu
- seminární práce (elektronická podoba) s obhajobou (obhajoby poslední večer kurzu)
- vypracování protokolů z ekosystému les a rybník (odevzdáte v průběhu kurzu na místě)

## Náhradní hodnocení:

V případě neúčasti na kurzu proběhne náhrada formou samostudia, samostatného zpracování protokolů a samostatné seminární práce a náhradního testu.

## 11.2 Příloha

Program ekokurzu																
	8:30	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	21:30	22:30	
první den Ne/st						cesta, příjezd, ubytování		Práce skupin na stanovištích (les a rybník), zpracování protokolů (podklady pro klasifikaci)		příprava večeře, osobní volno		přednáška		Možnost ohně, opečení buřtů		
druhý den Po/čt	přednáška nebo skupinová práce	Práce skupin na stanovištích (les a rybník), zpracování protokolů (podklady pro klasifikaci)	Zpracování a finalizace obou protokolů, příprava oběda, polední klid, osobní volno (jak si to kdo zorganizuje)					Ekosystémy - týmová hra 90 min		příprava večeře, osobní volno		EKOKUFR - hra 90 min				
třetí den Ú/pá	přednáška nebo skupinová práce		Vycházka do okolí - sběr podkladů pro seminární práci skupin			příprava oběda, polední klid		Zpracování seminární práce (čtveřice) - zadána témata pro čtveřice - cílem je praktická práce s přírodním materiálem a aplikace ekologických poznatků v praxi; volný režim, v průběhu příprava oběda a večeře		Prezentace seminárních prací skupinami, obrazová projekce, referát cca 10 - 15 min						
čtvrtý den St/so		Závěrečné testy zábavnou formou - práce studentů na stanovištích			balení úklid, oběd, odjezd; cesta											

### 11.3 Příloha

#### Informace Lipno 2020 v termínu od 6. – 11. 9.

Cena sportovně-turistického kurzu se odvíjí od místa pobytu a aktivit, které si žáci vyberou na místě. Předpokládaná částka, kterou letos vybíráme, činí 2 800,- Kč (v ceně je zahrnuta doprava, ubytování, stravování a platby za aktivity). Tuto částku by měli žáci přinést do kabinetu TV panu uč. Černému ve dnech 1. – 3. 9., nejlépe o velké přestávce nebo po domluvě.

*Prosím o dodržení termínu zaplacení, protože je nutné včas rezervovat místenky ve vlaku, zaplatit jízdenky a ubytování se stravou.*

**Odjez:** neděle 6. 9. sraz před nádražím ČD v **9:00**, odjíždíme **Jižním expresem v 9:19**

**Příjezd:** pátek 11. 9. v **12:38** do Tábora na vlakové nádraží (odjezd z Nové Pece v 9:47)

**Bydlení:** chatky zateplené, ale bez topení. **Vlastní teplý spacák nutný!** Polštář a povlečení se fasují na místě. Klubovna s kamny k dispozici, možnost uvařit si čaj a kávu v klubovně. Čaj, cukr, kávu a hrneček si každý musí vzít vlastní.

**Jídlo:** zajištěná plná penze (začínáme večeří, končíme snídaní). V případě celodenních aktivit bude oběd nahrazen balíčkem. V místě je malý krámk – možno zakoupit nealko pití, sušenky, apod.

**Doprava:** vše bereme vlakem, případně možno vzít kytary a in-line brusle autem – zajišťuje paní učitelka Lea Doudová (nutno se domluvit předem v kabinetě TV).

**Obuv:** pevná obuv na turistiku - nejlépe nepromokavá s membránou, druhé sportovní boty na kolo, běh, sportovní hry, **boty do vody na kánoe – nejlépe takové, které vám při náhodném převrácení nestáhne proud z nohou.**

**Oblečení:** do zimy i tepla, mokrou i suchou variantu. Pláštěnku nebo bundu s membránou. Mít náhradní oblečení pro případné promoknutí (kalhoty, mikina, bunda vše 2 – 3x).

**Na kolo je nutná helma – lze zapůjčit, ale lepší je vzít si vlastní.**

**Bruslaři si nezapomenou vzít in-line brusle – nelze si v místě pobytu zapůjčit.**

**Hodí se:** kniha, sešit nebo blok, propiska, baterka, kapesní nožík, šitíčko, mobilní telefon s nabíječkou

**Pro zdraví:** léky na alergie a další pravidelně užívané léky, sluneční brýle, opalovací krém, ortézy – kdo nosí, náplasti na puchýře, sprej proti komárům.

**Doklady:** občanka, kartička pojištěnce, ISIC kartu nebo žákovskou průkazku

**Personál:** Černý (tel. 724 822 130, cerny.y@centrum.cz), Doudová, Šmídová, Vesecká, Voráček, Novotná, Kálal, Velík

## 11.4 Příloha

### Program Lipno 2020

		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Neděle</b>			cesta 9:19 - 12:11				cesta na chatky - ubytování			geografická vycházka			v	90	brifing
<b>Pondělí</b>	I	S	voda V8G - Kálal, Doudová (9:47 Nová Pec - 10:48 Český Krumlov/ zpět 17:05 - 18:11)										v	26	brifing
<b>Pondělí</b>	II	S	LANOVÝ PARK Voráček, Vesecká (9:47 NP -10:04 ČvP)				katamarány Voráček, Vesecká (17:51 ČvP - 18:11 NP)					v	25	brifing	
<b>Pondělí</b>	III	S	Kolo Šmídová, Velík										v	20	brifing
<b>Pondělí</b>	IV	S	Sporty v táboře Černý, Novotná			O	Pěší Černý, Novotná					v	19	brifing	
<b>Úterý</b>	I	S	voda 4. B Novotná, Černý (9:47 Nová Pec - 10:48 Český Krumlov/ zpět 17:05 - 18:11)										v	24	brifing
<b>Úterý</b>	II	S	LANOVÝ PARK Kálal, Doudová (9:47 NP -10:04 ČvP)				katamarány Kálal, Doudová (17:51 ČvP - 18:11 NP)					v	25	brifing	
<b>Úterý</b>	III	S	Pěší Šmídová, Velík										v	21	brifing
<b>Úterý</b>	IV	S	sporty v táboře Vesecká, Voráček			O	Kolo Vesecká, Voráček					v	20	brifing	
<b>Středa</b>	I	S	voda 4. C Voráček, Černý (9:47 Nová Pec - 10:48 Český Krumlov/ zpět 17:05 - 18:11)										v	26	brifing
<b>Středa</b>	II	S	Lanový park Novotná, Šmídová (9:47 NP -10:04 ČvP)				katamarány Novotná, Šmídová (17:51 ČvP - 18:11 NP)					v	24	brifing	
<b>Středa</b>	III	S	INLINE Doudová, Vesecká (9:54 NP - 10:39 NÚ)				O	Kolo Doudová, Velík					v	40	brifing
<b>Středa</b>	IV	S	sporty v táboře Kálal, Velík			O	sporty v táboře Vesecká, Kálal					v		brifing	
<b>Čtvrtek</b>	I	S	voda 6. A Velík, Šmídová (9:47 Nová Pec - 10:48 Český Krumlov/ zpět 17:05 - 18:11)										v	13	brifing
<b>Čtvrtek</b>	II	S	Kolo Černý, Novotná										v	37	brifing
<b>Čtvrtek</b>	III	S	sporty v táboře Doudová, Vesecká			O	INLINE NÚ-NP Doudová, Vesecká (14:08 NP - 14:38 NÚ)					v	40	brifing	
<b>Čtvrtek</b>	IV	S	sporty v táboře Kálal, Voráček			O	Pěší Kálal, Voráček					v		brifing	
<b>Pátek</b>		S	cesta 9:47 - 12:38										90		