



Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské výchovy

**Program pro zvýšení resilience dětí na příměstském táboře**

## **Bakalářský projekt**

Autor: Radomír Kryl

Vedoucí práce: Mgr. Helena Pospíšilová, Ph.D.

Olomouc 2016

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Mohelnici dne 11. 4. 2016

.....

## **Poděkování**

Velmi rád bych poděkoval Mgr. Heleně Pospíšilové, Ph.D. za odborné a metodické vedení mé bakalářské práce, za její podporu, trpělivost a ochotu, kterou mi po celou dobu projevovala. Dále patří poděkování mé rodině za trpělivost a podporu.

# Obsah

Úvod.....	6
1 ZŠ Bílá Lhota jako zadavatel programu pro zvýšení resilience dětí na příměstském táboře .....	7
1.1 Historie.....	7
1.2 Základní škola Bílá Lhota dnes.....	8
1.3 Školní vzdělávací program a školní řád.....	9
1.4 SWOT analýza .....	11
2 Dítě z hlediska ohrožení a resilience .....	14
2.1 Děti vystavené riziku.....	15
2.2 Resilientní dítě .....	20
2.3 Edukační aktivity zaměřené na podporu resilience.....	23
3 Charakteristika programu pro děti na příměstském táboře.....	29
3.1 Předmět programu a cílová skupina.....	29
3.2 Cíle programu.....	30
3.2.1 Potřebnost a udržitelnost projektu .....	31
3.3 Organizační zajištění programu .....	31
3.3.1 Termín a místo konání .....	31
3.3.2 Propagace.....	31
3.3.3 Personální zajištění .....	32
3.3.4 Požární a zdravotní dozor .....	32
3.3.5 Materiální didaktické prostředky, výdaje.....	32
3.3.6 Řešení nepříznivého počasí .....	34
3.4 Harmonogram programu.....	34
3.4.1 1. den: pondělí – zahajovací den.....	34
3.4.2 2. den – úterý .....	40
3.4.3 3. den - Středa .....	45

3.4.4	4. den - Čtvrtek .....	47
3.4.5	5. den - Pátek .....	50
3.4.6	6. den - Sobota .....	53
3.4.7	7. den - Neděle .....	55
3.5	Shrnutí programu .....	57
	Závěr .....	58
	Seznam literatury .....	59
	Seznam příloh .....	63

# ÚVOD

Pro svou závěrečnou práci jsem zvolil téma, které je mi blízké, a s nímž mě pojí osobní i životní zkušenosti získané mnohaletým působením na dětských táborech, kde jsem působil v různých personálních zařazeních.

Cílem mého projektu je vytvoření programu za účelem zvýšení resilience dětí na příměstském táboře. Program je zpracován pro Základní školu Bílá Lhota, s níž spolupracuji v rámci volnočasových aktivit pro děti. Příměstský tábor je jednou z alternativ, jak kvalitně využívat volný čas dětí a zároveň předcházet jeho pasivnímu trávení během letních prázdnin. Pro děti, účastníky příměstského tábora, je příležitostí, jak si najít nové kamarády a naučit se novým dovednostem.

Navrhovaný příměstský tábor bude realizován v prostorách Základní školy Bílá Lhota. Výlety budou realizovány v nejbližším okolí, které je bohaté nejen na historické památky, např. hrad Bouzov, ale i přírodní krásy, jež se nachází v Chráněné krajinné oblasti Litovelské Pomoraví.

Celý projekt je rozdělen do tří kapitol. V první kapitole je prezentován zadavatel Základní škola Bílá Lhota. Ve stručnosti je uvedena historie školy, obsah školního vzdělávacího programu a další údaje. Následně je vypracována SWOT analýza školy s ohledem na prevenci rizikového chování.

V druhé kapitole je prezentována problematika psychické odolnosti ve smyslu resilience. Představeny jsou rizikové a ochranné faktory na úrovni dítěte, rodiny i širšího sociálního okolí. Rizikové faktory zvyšují pravděpodobnost, že se u dítěte vyskytne nežádoucí chování nebo jiné negativní jevy, jako jsou psychické poruchy. Ochranné faktory působí v opačném směru. Resilienci je možné podporovat prostřednictvím vzdělávacích aktivit, které mohou mít zábavnou formu. Tyto aktivity jsou podrobně popsány v druhé kapitole.

Třetí část bakalářského projektu obsahuje organizační, materiální, personální a finanční zajištění projektu.

Součástí třetí kapitoly je představení samotného programu a je koncipován tak, aby navazoval na vzdělávací program a filozofii Základní školy Bílá Lhota. Jednotlivé aktivity zábavného programu mají posílit odolnost, respektive některé aspekty, zúčastněných dětí. Výsledný program je aplikovatelný v praxi.

# **1 ZŠ BÍLÁ LHOTA JAKO ZADAVATEL PROGRAMU PRO ZVÝŠENÍ RESILIENCE DĚTÍ NA PŘÍMĚSTSKÉM TÁBOŘE**

Níže je ve stručnosti popsána historie zadavatele o preventivní program, kterým je škola v Bílé Lhotě. Představen je školní vzdělávací program a školní řád, na něž se vlastní program pro děti pokusí navázat. Uvedeny jsou i základní poznatky o organizační struktuře školy, spolupráci s dalšími organizacemi a počtech žáků. V poslední podkapitole je uvedena SWOT analýza Základní školy Bílá Lhota s ohledem na prevenci rizikového chování žáků školy.

## **1.1 Historie**

První zmínka o školním vzdělávání dětí v Bílé Lhotě pochází z roku 1798, které probíhalo v prostorách místního zámku. V roce 1863 byla na zámku pro školní účely zřízena knihovna. Roku 1867 upozornil zemský školdozorce na špatnou vyučovací světnici, a proto byla prosazena myšlenka stavby národní školy. Ta započala roku 1871 a v roce 1872 byla škola slavnostně vystavěna. V březnu roku 1908 se uskutečnilo jednání školní rady o nařízení okresní školní rady o stavbě nové školní budovy. Důvodem byl nedostatek místa na učební pomůcky a nedostatek učeben. V květnu 1912 byl položen základní kámen a v říjnu 1913 byla škola slavnostně vysvěcena farářem. Stará školní budova byla v roce 1954 odkoupena MNV Bílá Lhota pro kulturní dům, přičemž k tomuto účelu slouží budova dodnes. V roce 1943 bylo povoleno zřídit při škole Lidovou školu zemědělskou. Vyučování začalo v září 1943. V dubnu 1945 bylo vyučování úplně zastaveno a škola byla obsazena vojskem. Budova sloužila i jako polní lazaret, poté jako ubytování Rudé armády. Pravidelné vyučování bylo zahájeno v květnu 1946. Od září 1948 byl uveden v platnost nový školský zákon, název měšťanské školy se změnil na školu střední a obecná škola se transformovala na školu národní. K další změně podobného rázu došlo v květnu 1953 – vládní nařízení vedlo ke sloučení národní školy se střední školou v neúplnou osmiletou školu. Roku 1982 byly přistavěny 4 třídy a kabinety. Ve školním roce 83-84 byla započata stavba tělocvičny s nářadovnou, šatnami, také zde byly vybudovány umývárny pro dívky a hochy, kabinety, místnost pro družinu aj. Stavba byla hotová ve školním roce 86-87. V roce 94-95 byla zřízena počítačová učebna, o dva roky

později pak plynové vytápění. V současnosti školu navštěvují žáci z Bílé Lhoty, Červené Lhoty, Hrabí, Řimic, Měníka, Pateřina, Hradečné, Měrotína, Mladče a Olešnic.<sup>1</sup>

## 1.2 Základní škola Bílá Lhota dnes

Zřizovatelem a sídlem školy je obec Bílá Lhota v Olomouckém kraji. Škola je právním subjektem jako příspěvková organizace obce Bílá Lhota, organizačně ji řídí Krajský úřad v Olomouci. Mimo základní vyučovací předměty poskytuje škola výchovu mravní, dopravní, ekologickou, rodinnou, sexuální, výchovu k obraně vlasti a volitelně také výchovu náboženskou.<sup>2</sup>

Škola má 9 ročníků a klasicky se člení na první a druhý stupeň. Na prvním stupni byly ve školním roce 2014/2015 spojeny ročníky 2. a 3. do II. třídy, 4. a 5. ročník do III. třídy. Aby byla zachována maximální možná kvalita výuky, byly spojovány především výchovné předměty. Ve školním roce 2015/2016 bylo vzhledem k počtu žáků v 1. a 2. ročníku přistoupeno k rozdělení II. třídy do jednotlivých ročníků. Třídy jsou naplňovány do počtu 30 žáků, školní družina do 30 zapsaných. Ředitel školy v souladu s učebním plánem rozděluje třídy na skupiny. Pro žáky s výukovými potížemi jsou zřizovány reedukační skupiny.<sup>3</sup>

Ve škole pracuje 13 pedagogických pracovníků, z nichž někteří nemají celý pracovní úvazek. Provozní zaměstnanci jsou na škole 3 – školník a topič a dvě uklízečky. Celkem je na škole 14 učeben. Ve 2. pololetí školního roku 2014/2015 školu navštěvovalo celkem 105 žáků, přičemž všichni prospěli. 53 žáků mělo vyznamenání. V daném školním roce na škole proběhlo komplexní testování Scio v V. a IX. třídě. Výsledky žáků 9. ročníku se pohybovaly na úrovni percentilu okolo 50 až 80 ze všech sledovaných škol.<sup>4</sup>

Škola pořádá pobyty v přírodě, školní výlety, sběrové aktivity, kulturně výchovné akce, vzdělávací soutěže a olympiády, sportovní a zdravotní soutěže a jiné akce. V souvislosti se současnými trendy se škola zaměřuje na výpočetní techniku, cizí jazyky, zvládnutí základních schopností orientace na trhu práce, projektové vyučování aj.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Srov. Z dějin základní školy v Bílé Lhotě. In: *ZŠ Bílá Lhota* [online]. 2016 [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: <http://www.zsbilalhota.cz/o-nas/z-historie>.

<sup>2</sup> Srov. Výroční zpráva o činnosti školy: školní rok 2015/2015. In: *ZŠ Bílá Lhota* [online]. 2015. [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: [http://www.zsbilalhota.cz/userFiles/vyrocní\\_zprava\\_skoly\\_-14\\_15.pdf](http://www.zsbilalhota.cz/userFiles/vyrocní_zprava_skoly_-14_15.pdf).

<sup>3</sup> Srov. tamtéž.

<sup>4</sup> Srov. tamtéž.

<sup>5</sup> Srov. Výroční zpráva o činnosti školy: školní rok 2015/2015. In: *ZŠ Bílá Lhota* [online]. 2015. [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: [http://www.zsbilalhota.cz/userFiles/vyrocní\\_zprava\\_skoly\\_-14\\_15.pdf](http://www.zsbilalhota.cz/userFiles/vyrocní_zprava_skoly_-14_15.pdf).



### 1.3 Školní vzdělávací program a školní řád

Ve škole Bílá Lhota platí od září roku 2014 školní vzdělávací program<sup>6</sup> Škola pro život, který byl zpracovaný podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. V přílohách ŠVP je samostatně uveden výtah o prevenci sociálně patologických jevů, které jsou zde rozděleny na:

1. Drogové závislosti, alkoholismus, kouření – diskuze na téma drogy s využitím informací ze školy i z masmédií, popř. naučné literatury, žák by měl umět popsat příklady volně i ilegálně prodávaných drog a uvést příklady nebezpečí, kterým se vystavuje jejich konzument. Mezi další témata patří:
  - Opatření a legislativa související s podáváním alkoholických nápojů dětem a mladistvým. Rostliny jako drogy a jejich abúzus.
  - Poškození lidského organismu, vlivy kouření, drog, přepětí a stresu.
  - Hygiena, vliv kouření, alkoholu a drog, zneužívání léků. Žák by měl umět hodnotit význam zdraví a potřeby jeho ochrany, vědět o imunitním systému a jeho podpoře, o nebezpečí drog, uvědomovat si své vztahy k prostředí, chápat potřebu komplexní péče o životní prostředí a vlastní odpovědnosti v tomto směru.
  - Témata se řeší v předmětech: cizí jazyk, chemie, občanská výchova, praktické činnosti, přírodopis s výrazným ekologickým zaměřením, rodinná výchova, tělesná výchova, výchova ke zdraví, prvouka.
2. Kriminalita, delikvence, šikana a vandalismus – v předmětech občanská výchova a výchova ke zdraví se objevují např. tato témata či cíle:
  - Žák by měl umět na příkladech popsat a rozlišit projevy kladných a negativních charakterových vlastností člověka, uvést příklady situací, v nichž se lidé nejčastěji setkávají s projevy charakterových nedostatků.
  - Dále mají být žáci schopni na příkladech popsat některé způsoby překonávání osobních nedostatků a posilování pozitivních stránek osobnosti. Děti by měly být schopné uvést příklady situací, v nichž se uplatňuje vynakládání volního úsilí a vyložit, jak lze ovlivnit pěstování kladných volných vlastností.
  - Uvědomovat si, že je správné a pro zdraví prospěšné naplňovat volný čas pozitivními aktivitami a chránit se tak před rizikovým chováním. Žáci mají také

---

<sup>6</sup> Dále ŠVP.

chápat význam dobrého soužití pro vytváření společných mravních zásad a pravidel chování v rodině.

3. Xenofobie, rasismus, intolerance a antisemitismus – v cizím jazyce, dějepise, prvouce, zeměpise, výtvarné výchově a občanské výchově si žáci mají osvojit např.:

- Všeobecný kulturní obzor, který lze považovat za předpoklad formování postojů vedoucích k vytváření porozumění mezi národy a etniky.<sup>7</sup>

Ve školním řádu<sup>8</sup> ZŠ Bílá Lhota je podkapitola 3.2 věnována prevenci sociálně patologických jevů. Školní řád uvádí, že „*všichni pedagogičtí pracovníci, zejména školní metodik prevence, průběžně sledují konkrétní podmínky a situaci ve škole z hlediska výskytu sociálně patologických jevů, uplatňují různé formy a metody umožňující včasné zachycení ohrožených žáků.*“<sup>9</sup> Úkolem školního metodika prevence je zajistit spolupráci s rodiči v oblasti prevence a informovat je o preventivním programu školy a jiných aktivitách. Na základě pověření ředitele školy metodik prevence spolupracuje s dalšími institucemi.<sup>10</sup>

Celkově lze konstatovat, že škola se v oblasti prevence rizikového chování výrazněji neodchyluje od republikového průměru. Samozřejmostí je spolupráce s dalšími organizacemi, např. pedagogicko-psychologickou poradnou. Nicméně příslušná kapitola ŠVP o prevenci rizikového chování (respektive sociálně-patologických jevů) by si možná zasloužila zahrnutí celého spektra uvedených jevů<sup>11</sup> nebo diferencovanější přístup, tj. propracování postupů pro jednotlivé druhy rizikového chování, jak je to obvyklé v metodických materiálech<sup>12</sup>. Chybí zde také rozlišení mezi primární, sekundární a terciární prevencí nebo prevencí specifickou a nespecifickou. Je možné, že takto problematiku řeší minimální preventivní program, ten ale není na webu školy dostupný. Taktéž zde není ke stažení či nahlédnutí podpůrný program školy, škola jím pravděpodobně nedisponuje.

---

<sup>7</sup> Srov. Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání Škola pro život: Základní škola Bílá Lhota. In: *ZŠ Bílá Lhota* [online]. Bílá Lhota, 2014 [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: [http://www.zsbilalhota.cz/userFiles/skolni\\_vzdelavaci\\_program.pdf](http://www.zsbilalhota.cz/userFiles/skolni_vzdelavaci_program.pdf).

<sup>8</sup> Školní řád: Základní škola Bílá Lhota. In: *ZŠ Bílá Lhota* [online]. Bílá Lhota, 2005 [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: [www.zsbilalhota.cz/userFiles/skolni\\_rad\\_1\\_9\\_13.pdf](http://www.zsbilalhota.cz/userFiles/skolni_rad_1_9_13.pdf).

<sup>9</sup> Srov. tamtéž.

<sup>10</sup> Srov. tamtéž.

<sup>11</sup> Viz výše.

<sup>12</sup> Vzhledem k rozsahu ŠVP by toto nemělo být překážkou.

## 1.4 SWOT analýza

SWOT analýza je metoda posuzování silných a slabých stránek, příležitostí a hrozeb. Název je zkratkou z počátečních písmen anglických slov odpovídajících jednotlivým bodům analýzy.<sup>13</sup> SWOT analýza je ve školství poměrně hojně užívanou metodou.<sup>14</sup>

Tabulka 1 SWOT analýza Základní školy Bílá Lhota s ohledem na prevenci rizikového chování

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none"><li>• Škola se nenachází v lokalitě výrazněji ohrožení rizikovým chováním.</li><li>• Škola se nenachází poblíž sociálně vyloučené lokality.</li><li>• Dobrá spolupráce s rodinami žáků.</li><li>• Rodinné prostředí na škole.</li><li>• Relativně nízký počet žáků ve třídách.</li><li>• Škola zřizuje pro žáky pestré volitelné a nepovinné předměty a zájmové útvary, poskytuje prostory pro činnost zájmové organizaci dětí a mládeže.</li><li>• Spolupráce se školským poradenským zařízením.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nedostatek informací na školním webu.</li><li>• Méně přehledný školní vzdělávací program.</li><li>• V dokumentech je kladen nedostatečný důraz na školní poradenské pracoviště.</li><li>• V dokumentech jen minimální diferenciaci mezi poruchami učení a poruchami chování.</li><li>• Není zveřejněn minimální preventivní program.</li><li>• Pravděpodobně nebyl vypracován školní podpůrný program.</li><li>• Koncepce prevence sociálně patologických jevů zpracována heslovitě. Není představena ucelená koncepce.</li></ul>
Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none"><li>• Spolupráce s dalšími organizacemi a specialisty.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nedostatek finančních prostředků, motivace a času kompetentních osob.</li></ul>

<sup>13</sup> STRENGTH – SILNÁ STRÁNKA, WEAKNESS – SLABÁ STRÁNKA, OPPORTUNITY – PŘÍLEŽITOST, THREAT – HROZBA.

<sup>14</sup> Viz. LANČARIČ, Drahošlav, et al. Příklady SWOT analýzy ve školách. *Technology of Education*, 2009, 16.4: 14-15.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zřízení funkce školního psychologa.</li> <li>• Zřízení funkce školního speciálního pedagoga.</li> <li>• Vytvoření ucelené preventivní koncepce.</li> <li>• Aktualizace ŠVP.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Větší četnost rizikového chování.</li> <li>• Skryté formy rizikového chování.</li> </ul>
---	---

Bílohotská škola je vesnickou školou, kterou sice navštěvují žáci sociálně znevýhodnění, ale není jich vysoký počet. Lze prohlásit, že škola se nenachází v blízkosti sociálně vyloučené lokality ani není v lokalitě výrazněji ohrožené rizikovým chováním. Díky rodinnému prostředí školy a nevelkému počtu žáků je usnadněna komunikace mezi školou a zákonnými zástupci žáků. Ve třídách je relativně nízký počet žáků, což je jedním z předpokladů individuálního přístupu ze strany pedagogických pracovníků. Pozitivní je důraz na volnočasové aktivity a vnitřní motivaci žáků, škola zřizuje pro žáky pestré volitelné a nepovinné předměty a zájmové útvary, poskytuje prostory pro činnost zájmové organizaci dětí a mládeže. Škola pravidelně spolupracuje se školskými poradenskými zařízeními, především s pedagogicko-psychologickou poradnou Olomouckého kraje.

Na webu školy bohužel není mnoho informací, např. zde není kontakt na metodika prevence (na tohoto je odkazováno až v jednotlivých dokumentech) nebo není věnována samostatná kategorie nebo jiný prostor školskému poradenskému pracovišti. Taktéž ve zveřejněných dokumentech je školnímu poradenskému pracovišti věnováno pouze minimum prostoru. Škola ve zveřejněných informacích velmi málo rozlišuje mezi specifickými poruchami učení a specifickými poruchami chování, přestože se jedná o separátní konstrukty jak z hlediska legislativního, z hlediska preventivního i z hlediska pedagogického. Na webu školy není k nalezení minimální preventivní program, pravděpodobně nebyl vypracován školní podpůrný program. Školní koncepce prevence sociálně patologických jevů je zpracována pouze heslovitě, chybí ucelená koncepce.

Příležitostí jsou pro školu možnosti spolupráce s dalšími organizacemi a jinými subjekty či osobami. Žádoucí by bylo uvažovat o zřízení funkce školního psychologa, školního speciálního pedagoga nebo dle potřeby asistenta pedagoga. Jako příležitost lze pojmout perspektivní vypracování ucelené preventivní koncepce, s níž by souvisela i nutnost aktualizace ŠVP či dalších vztažných dokumentů.

Určitou hrozbu představuje možný nedostatek finančních prostředků nebo personálního zabezpečení. V případě stávajících pedagogů by se mohla objevit nízká motivace k nastolování změn, což by mohla řešit např. intervize nebo supervize. V souvislosti s výše uvedeným se lze obávat, že na škole se vyskytuje zatím neidentifikované rizikové chování, jako např. šikana v některém z prvních stádií.

## 2 DÍTĚ Z HLEDISKA OHROŽENÍ A RESILIENCE

Sociální pedagog může ve své praxi nejen vyhodnocovat rizikové a ochranné vlivy na straně dítěte, ale může podnikat různé preventivní nebo dokonce terapeutické kroky. Kraus<sup>15</sup> definuje pojem sociální prevence jako „*předcházení potenciálnímu ohrožení sociálně patologickými jevy a ochranu před nimi.*“ Tentýž autor<sup>16</sup> rozlišuje mezi prevencí primární (předcházení nežádoucímu jevu v situaci, kdy ještě nenastal), sekundární (působení na osoby rizikové nebo již postižené nějakým rizikovým jevem) a terciární (snaha o zabránění opakování nežádoucího jevu či chování neboli předcházení recidivě). Procházka<sup>17</sup> hovoří o celé řadě kompetencí sociálního pedagoga, mezi nimiž uvádí také kompetence preventivní či reedukační. Sociální pedagog by měl být schopen poskytovat také např. protektivní služby, které se zaměřují na ochranu nejvíce zranitelných společenských skupin. V rámci protektivních služeb má sociální pedagog za úkol mj. odhalit rizikové faktory, kontaktovat místní zdroje nebo řešit konfliktní situace. V preventivních aktivitách je vždy kladen velký důraz na mezioborovou spolupráci a koordinaci.<sup>18</sup>

Proces, kdy pedagog posuzuje vzdělávaného a usiluje o identifikaci jeho silných a slabých stránek nebo jiných relevantních faktorů (např. vlivů širšího okolí nebo sousedství), se označuje termínem pedagogická diagnostika. Vališová, Kasíková a kol.<sup>19</sup> upozorňují, že pedagogická diagnostika sice staví na poznacích psychologie učení a vývojové psychologie, avšak od diagnostiky psychologické se odlišuje. Na základě aplikace standardizovaných a nestandardizovaných pedagogických metod je formulována pedagogická diagnóza.

Pedagogická diagnóza se může svým názvoslovím i obsahem výrazněji odlišovat od popisu téhož jevu jinými disciplínami. Zároveň platí, že tentýž pojem může být různými specialisty užít k označení různých fenoménů. Známa je např. koncepční mnohost v oblasti tzv. poruch chování, kdy tímto termínem pedagogové, psychologové a psychiatři mohou označovat do určité míry odlišné formy chování. Vzhledem k omezenému rozsahu textu na tyto rozdíly není níže brán zvláštní zřetel, vše je nicméně k dohledání v použité literatuře.

---

<sup>15</sup> KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. 2008, s. 148 - 149.

<sup>16</sup> Srov. tamtéž.

<sup>17</sup> Srov. PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. 2012, s. 75 – 85.

<sup>18</sup> Srov. tamtéž, str. 131.

<sup>19</sup> Srov. VALIŠOVÁ, Alena a kol. *Pedagogika pro učitele*. 2007, s. 319 – 324.

## 2.1 Děti vystavené riziku

Význam pojmu ohrožené dítě není ujednocen. Za ohrožené dítě je často považováno takové, které ohroženo syndromem CAN neboli týráním, zneužíváním či zanedbáváním. O ohroženém dítěti lze hovořit také tehdy, nemá-li dané dítě uspokojeny základní potřeby. Z článku 20 Úmluvy o právech dítěte plyne, že dítě dočasně nebo trvale zbavené rodinného prostředí nebo dítě, které ve vlastním zájmu nemůže být ponecháno v tomto prostředí, má právo na zvláštní ochranu a pomoc poskytovanou státem.<sup>20</sup> V České republice platí zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, který vymezuje subjekty a aktivity zaměřené na ochranu dětí.

Termín problémové dítě je nepřesný, byť často užívaný. Označuje dítě, které svým chováním reaguje na pedagogické působení odlišně než převážná většina ostatních dětí. Zpravidla do této kategorie bývají řazeny děti s poruchami chování nebo jejich příznaky, tj. děti, které lžou, kradou, užívají drogy apod.<sup>21</sup> Uvedený termín je nejen nepřesný, ale (možná právě pro svoji zobecňující a nálepkující povahu) i nevhodný z etického hlediska.

Pojem problémové dítě je v podstatě dnešním ekvivalentem dítěte s rizikovým chováním. Rizikové chování bylo dříve často zahrnováno pod výše uvedený pojem sociálně patologické jevy. Příbuznými pojmy jsou též asociální, delikventní nebo disociální chování.<sup>22</sup> Sobotková<sup>23</sup> mezi rizikové chování řadí<sup>24</sup>:

- 1) Záškoláctví – příčiny mohou být různé, např. záškoláctví jako důsledek touhy po dobrodružství nebo obrana před problémy ve škole.
- 2) Lhaní – ve společnosti není dosud vnímáno jako výrazně rizikové.
- 3) Agresivita a agresivní chování – patří sem i šikana, kyberšikana, násilné chování nebo vandalismus.
- 4) Obecně kriminální jednání – u dětí a dospívajících přicházejí v úvahu především krádeže.

---

<sup>20</sup> Srov. AKADEMIE HAVEL, HOLÁSEK & PARTNERS. *Analýza současné právní úpravy ochrany práv dětí a systému péče o ohrožené děti v České republice* [online]. 1. MPSV, 2014 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z: [http://www.pravonadetstvi.cz/files/files/HolasekHavel\\_Analyza-soucasne-pravni-upravy-ochrany-prav-deti-a-systemu-pece-o-ohrozene-deti-v-CR.pdf](http://www.pravonadetstvi.cz/files/files/HolasekHavel_Analyza-soucasne-pravni-upravy-ochrany-prav-deti-a-systemu-pece-o-ohrozene-deti-v-CR.pdf).

<sup>21</sup> Srov. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 2000, s. 118.

<sup>22</sup> Viz např. MATOUŠEK, Oldřich a KROFTOVÁ, Andrea. *Mládež a delikvence: [možné příčiny, struktura, programy prevence kriminality mládeže]*. 2003.

<sup>23</sup> Srov. SOBOTKOVÁ, Veronika a kol. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. 2014, s. 40 – 41.

<sup>24</sup> Upraveno, zkráceno.

- 5) Závislostní chování – může jít např. o legální návykové látky, ale i nelegální drogy, gambling, problémy spojené s nadužíváním digitálních technologií nebo závislost na nakupování.
- 6) Rizikové chování na internetu – prohlížení nevhodných nebo nelegálních stránek, oslovení cizí nebezpečnou osobou, šíření nelegálního software aj.
- 7) Rizikové sexuální chování – předčasný pohlavní styk, promiskuitní jednání, styk bez kondomu, prostituční chování, předčasné rodičovství aj.
- 8) Rizikové chování v dopravě – neznalost dopravních předpisů, přecenění vlastních schopností, vliv osobnosti dospívajícího (např. impulzivity) aj.
- 9) Rizikové sporty, hazardní aktivity – hlavně vědomé hazardování s reálným rizikem smrti. Uvažovat lze také o užívání anabolik a steroidů, čímž se tato kategorie překrývá s kategorií 5.
- 10) Nezdravé stravovací návyky – mohou ústít až v poruchy příjmu potravy.
- 11) Xenofobie, rasismus, intolerance, extremismus.

Jednotlivé typy rizikového chování jsou odchylkami od některého z typu norem. Jak uvádí Svoboda a kol.<sup>25</sup>, normalitu lze pojímat subjektivně (vlastní odhad jedince), sociálně (názor sociálního okolí), z hlediska psychiatrické diagnózy (jde o přítomnost či nepřítomnost psychopatologických symptomů), statisticky (odchylka od statistické normy vyjádřené průměrem nebo jinak), funkčně (dle projevů, jednání člověka v dané situaci).

Problematika příčin rizikového chování je nesmírně komplikovaná. Zpravidla se uvažuje o různém poměru či kombinaci faktorů biologických, sociálních a psychologických.<sup>26</sup> Autoři s ohledem na svoji profilaci preferují různé faktory – např. u biologicky orientovaných psychiatrů se lze setkat s častým zkoumáním genů, neurotransmiterů a jiných biologických podkladů rizika či přímo vyjádřené abnormality. Fischer a Škoda<sup>27</sup> teorie zdrojů sociální patologie dělí do tří skupin, a sice na teorie biologicko-psychologické (např. teorie předpokládající významný vliv genetické výbavy), teorie psychologické (např. teorie zdůrazňující sociální učení) a teorie sociologické (např. předpoklad anomie jako etiologického faktoru sebevražd).

---

<sup>25</sup> Srov. ČEŠKOVÁ, Eva, SVOBODA, Mojmír, ed. a KUČEROVÁ, Hana. *Psychopatologie a psychiatrie: pro psychology a speciální pedagogy*. 2006, s. 31 – 32.

<sup>26</sup> Viz např. FRANKEL, R. M., T. E. QUILL a S. H. MCDANIELOVÁ. *The biopsychosocial approach: past, present, and future*. Rochester, ny: university of rochester press, 2003, 298 s.

<sup>27</sup> srov. FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. 2009, s. 29 – 40.



Perspektiva hodnocení potřeb dítěte může být v praxi užitečná. Matoušek a Pazlarová<sup>28</sup> rozšířili klasifikaci dětských potřeb od Matějčka a Kovaříka:

- 1) Okruh fyzických potřeb – např. jídlo, pití, zajištění tepla a ochrany před nepříznivými vlivy fyzického i sociálního prostředí.
- 2) Potřeba bezpečí – těsně souvisí s potřebou silné emocionální vazby na blízkou osobu (nejlépe v kontextu rodiny). Nejlepší předpoklady k zajištění láskyplného vztahu k dítěti má biologický rodič.
- 3) Potřeba stability a přehlednosti prostředí – existence domova se stabilními a jasně strukturovanými pravidly. Souvisejícím tématem je i existence institucí působících na dítě synergicky s rodinou (škola a další instituce).
- 4) Potřeba učit se – vedle rozvoje rozumových schopností musí být podporováno sociální učení a učení se morálce. Obecně jde o zajištění podnětného prostředí, které k učení poskytuje příležitost.
- 5) Potřeba začlenění do širšího okruhu lidí – existence příležitosti ke společenským kontaktům v úzké i širší rodině, příležitost k budování vztahů s vrstevníky nebo lidmi v místní komunitě.
- 6) Potřeba životní perspektivy – existence příležitosti pro rozvíjení vztahu k budoucnu, k přesahům vlastní osoby do sféry širšího společenství.

Matějček a Langmeier<sup>29</sup> definovali psychickou deprivaci jako „*psychický stav vzniklý následkem takových životních situací, kdy subjektu není dána příležitost k uspokojení jeho základní (vitální) psychické potřeby v dostačující míře a po dosti dlouhou dobu.*“ Mírnou formu psychické deprivace je zvykem označovat jako subdeprivaci. Např. Novák<sup>30</sup> píše o citové subdeprivaci, kdy dítě „částečně strádá“ s rodiči, kteří se věnují jiným zájmům než péči o dítě.

V současné adiktologii neboli vědě o závislostech a závislostním chování je vlivný osobnostně rysový přístup, který zdůrazňuje osobnostní charakteristiky, jež mohou osobu disponovat k rizikovému chování. Příkladem může být Škála osobnostních rysů představujících riziko z hlediska užívání látek (SURPS – Substance Use Risk Profile).

---

<sup>28</sup> Srov. MATOUŠEK, Oldřich a PAZLAROVÁ, Hana. *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny v kontextu plánování péče*. 2010, s. 125 – 126.

<sup>29</sup> LANGMEIER, Josef a MATĚJČEK, Zdeněk. *Psychická deprivace v dětství*. 2011, s. 26.

<sup>30</sup> Srov. NOVÁK, Tomáš. *Manželství jako trvalý stres*. 2010, s. 66.

Šťastná<sup>31</sup> uvádí, že SURPS měří čtyři základní osobnostní charakteristiky, pomocí nichž lze předvídat rizikové chování u adolescentů. Škála je součástí uceleného intervenčního systému s názvem PreVenture. Jelikož škála SURPS a související teorie budou využity v rámci níže popsaného programu, je třeba je blíže osvětlit.

Dotazník SURPS vychází z myšlenky, že návykové látky umožňují jejich uživateli dosáhnout pozitivního (ve formě požitkářských a hédonických účinků) nebo negativního posílení (ve formě odstranění nepříjemných psychických, fyzických a sociálních stavů nebo problémů). Autorky na základě výzkumů předpokládají, že osobnostní charakteristiky, jako jsou negativní myšlení, vyhledávání vzrušení a impulzivita jsou spojeny s přehnanými a problematickými vzorci užívání návykových látek. Subškály dotazníku SURPS byly vytvořeny na základě studie s rozsáhlým množstvím jiných testových metod, dotazníků a inventářů. Dolejš, Miovský a Řehan českou verzi pojmenovali škála osobnostních rysů, představujících riziko z hlediska užívání návykových látek, přičemž zachovali anglickou zkratku SURPS.<sup>32</sup>

**Obrázek 1 Ukázka české verze SURPS<sup>33</sup>**

**Škála osobnostních rysů představujících riziko z hlediska užívání  
návykových látek (Substance Use Risk Profile Scale)**

	1	2	3	4
	rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím
1. Jsem spokojený/á.				1 2 3 4
2. Často něco řeknu dřív, než si to rozmyslím.				1 2 3 4
3. Chtěl/a bych skákat padákem.				1 2 3 4
4. Jsem šťastný/á.				1 2 3 4
5. Často se dostávám do situací, kterých později lituji.				1 2 3 4

Dotazník je určen pro děti a dospívající ve věku 11 (12) až 16 let. Vyplnění dotazníku nepřesahuje 15 minut. Měřené osobnostní rysy lze popsat následovně:

- 1) Negativní myšlení – měří položky jako „jsem spokojený“, „věřím, že mám před sebou slibnou budoucnost“ nebo „cítím se příjemně“. U osob s vysokými

<sup>31</sup> Srov. ŠŤASTNÁ, Lenka. Škála osobnostních rysů představující riziko z hlediska užívání návykových látek (Substance Use Risk Profile – SURPS). In: *Klinika adiktologie* [online]. Praha, 2010 [cit. 2016-02-23]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/586/1759/Skala-osobnostnich-rysu-predstavujici-riziko-z-hlediska-uzivani-navykovych-latek-Substance-Use-Risk-Profile-SURPS->

<sup>32</sup> Srov. DOLEJŠ, Martin, MIOVSKÝ, Michal a ŘEHAN, Vladimír. *Testová příručka ke škále osobnostních rysů představujících riziko z hlediska užívání návykových látek: (SURPS - substance use risk profile scale)*. 2012, s. 11.

<sup>33</sup> Srov. tamtéž, s. 58.

hodnotami se objevují např. potíže se spánkem, neklid, nedostatek energie nebo tíha ve svalech. Mezi projevy patří potřeba se o něčem ujistovat, pasivita, společenská izolovanost.

- 2) Přecitlivělost – subškálu sytí položky jako např. „děsí mě, když cítím, že se mi mění srdeční tep“, „dostávám strach, když zažívám neobvyklé tělesné pocity“. Člověk s vysokými hodnotami se např. vyhýbá určitým situacím nebo místo na sebe se příliš spoléhá na druhé.
- 3) Impulzivita – reakce impulzivní je provedená bez zábran, se značnou energií a při vědomí. Tento osobnostní rys pozitivně souvisí s citovou nestálostí nebo např. vznětlivostí. Impulzivní žáci špatně vyhodnocují rizika, která napomáhají ke vzniku okolností, při nichž je velmi nepravděpodobné, že by jedinec své chování byl schopen řídit. Je měřena např. položkami „často něco řeknu dřív, než si to rozmyslím“, „jsem celkově impulzivní člověk“.
- 4) Vyhledávání vzrušení – jedná se o potřebu nových podnětů a zážitků, s nimiž může být spojena ochota podstoupit riziko. Osoby s vysokými hodnotami mohou např. častěji zažívat pocity nudy. Vyhledávání vzrušení je diagnostikováno např. položkami „chtěl/a bych skákat padákem“, „užívám si nové a vzrušující zážitky“.<sup>34</sup>

Krátkodobá intervence, která na diagnostiku metodou SURPS navazuje, typicky trvá 2 x 90 minut (4 x 45 minut) pro každý zjištěný rizikový osobnostní rys. Intervence by měla být vedena jednou či dvěma osobami a pracuje se při ní s ilustrovanými sešity.<sup>35</sup> Maierová, Charvát, Miovský a Šťastná<sup>36</sup> nedávno publikovali evaluaci postupného přizpůsobování programu PreVenture na české podmínky. Autoři konstatují, že program byl úspěšně adaptován na českou populaci a pilotní ověření přineslo pozitivní zkušenosti. V současné době dochází k návrhu výzkumu, pomocí něhož by bylo možné ověřit účinnost PreVenture.

---

<sup>34</sup> Srov. DOLEJŠ, Martin, MIOVSKÝ, Michal a ŘEHAN, Vladimír. *Testová příručka ke škále osobnostních rysů představujících riziko z hlediska užívání návykových látek: (SURPS - substance use risk profile scale)*. 2012, s. 16 – 25.

<sup>35</sup> Srov. tamtéž, s. 10.

<sup>36</sup> Srov. MAIEROVÁ, Eva, MIROSLAV CHARVÁT, MICHAL MIOVSKÝ a LENKA ŠŤASTNÁ. *Evaluace procesu české adaptace programu cílené krátké intervence PreVenture a jeho pilotní implementace pro žáky základních škol*. *Odborný časopis adiktologie* [online]. 2015, 15(1), 12-32 [cit. 2016-02-23]. ISSN 1213-3841. Dostupné z: [http://casopis.adiktologie.cz/public.magazine/download-file/45?name=2015\\_S\\_Maierova\\_Evaluace+procesu.pdf](http://casopis.adiktologie.cz/public.magazine/download-file/45?name=2015_S_Maierova_Evaluace+procesu.pdf)

## 2.2 Resilientní dítě

Hartl s Hartlovou<sup>37</sup> definují resilienci jako „*nezdolnost, houževnatost; souhrn činitelů, které člověku pomáhají přežít v nepříznivých podmínkách, ve stresu, osamění, v dysfunkční rodině, při bolestivé nemoci aj.*“ Na tomto místě lze resilienci chápat jako souhrn různých vlivů, které pomáhají dětem vystaveným riziku dosáhnout žádoucích vývojových milníků, uspokojit přiměřené množství potřeb a předcházet rizikovému chování.

V současné době je k dispozici velké množství teorií resilience. Hošek<sup>38</sup> shrnuje klasické teorie odolnosti: nejprve byla resilience spojována s dominantním rysem odolnosti (např. vůle), ve druhé vlně prací byla odolnost chápána jako výsledek interakce mezi situačními proměnnými a osobou. Následně se odolnost chápala jako schopnost odolávat stresu. Např. Kobsaová popsala konfiguraci tří důležitých osobnostních rysů, Antonovsky hovořil o globální orientaci člověka, kterou nazval vědomí souvztažnosti, jiní autoři pracovali s konceptem stylů zvládání zátěže.

Ačkoli ucelených teorií přibýlo, stále se lze setkat s poněkud zjednodušujícím, ale v praxi snadno uplatnitelným přístupem, jehož podstatou je uvádění výčtů ochranných (protektivních) a rizikových faktorů. Šolcová<sup>39</sup> uvádí např. následující rizikové proměnné: chudoba, střední až těžké perinatální problémy, vývojové nepravidelnosti a zpoždění, genetické odchylky a psychická nemoc u některého z rodičů, dlouhodobá absence primární péče v prvním roce života, narození sourozence do 2 let věku, vážné a opakované nemoci v dětství, časté rodinné neshody, absence jednoho z rodičů, ztráta zaměstnání nebo občasná nezaměstnanost rodičů, změna bydliště nebo školy, nový sňatek matky a příchod nevlastního otce do rodiny, odchod nebo úmrtí staršího sourozence nebo blízkého kamaráda, umístění do pěstounské péče.

Z uvedeného výčtu je zřejmé, že některé vlivy působí na úrovni dítěte, jiné na úrovni rodiny, zatímco další se uplatňují v širším sociálním okolí. Odolností na úrovni rodiny se zabývá např. Sobotková<sup>40</sup>. Autorka uvádí deset obecných ochranných faktorů na úrovni rodiny:

- 1) Řešení problémů v rodině – důležitá je hlavně komunikace při řešení problémů vzniklých běžnými i neočekávanými životními událostmi. Komunikace je klíčová pro vytváření rodinné atmosféry, v koordinaci strategií zvládání stresu apod.

---

<sup>37</sup> HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 2000, s. 507.

<sup>38</sup> Srov. HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 1999, s. 58 - 61.

<sup>39</sup> Srov. ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. 2009, s. 28 – 29.

<sup>40</sup> Srov. SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 2007, s. 101 – 103.

- 2) Rovnoprávnost – důležitá je genderová vyváženost. Nemá být podceňována schopnost žen jednat aktivně a konstruktivně ve prospěch rodiny.
- 3) Spiritualita – pomáhá najít smysl a význam v obtížných životních situacích, pomáhá udržet vědomí souvztažnosti v situacích, kdy příčiny trápení nejsou jasné či pochopitelné.
- 4) Flexibilita – pomáhá rodině udržet stabilitu a zotavit se z následků krizí. Pružné rodiny dokáží snadněji měnit své fungování, role a pravidla, někdy i celý životní styl.
- 5) Pravdivost – při krizi je potřeba dostatek informací, aby se rodina mohla přizpůsobit. Přísun dostatečného množství pravdivých a relevantních informací je nutný jak uvnitř rodiny, tak ze strany různých institucí.
- 6) Naděje – těžká situace ohrožuje výhled rodiny do budoucna. Resilientní rodiny si udržují určitou naději.
- 7) Rodinná hardiness – oproti pojmu resilience je hardiness užším pojmem, který lze zařadit mezi vnitřní zdroje rodiny. Rodina s přiměřenou hardiness definuje své těžkosti jako výzvy. Taková skupina má pocit kontroly nad událostmi a ví, že je může kontrolovat.
- 8) Rodinný čas a rutina – při vzniku rodinné krize obvykle dochází k narušení průběhu rutinních činností. Stálé a opakované činnosti, zvyky a rituály, jako je společné jídlo, odpočinek, oslavy apod., chrání stabilitu rodiny.
- 9) Sociální opora může mít ochranný, ale i obnovující vliv. V náročných údobích rodina čerpá ze sítě svých sociálních vztahů, aby si udržela integritu. To jí pomáhá uvědomit si smysl situace a vyvinout efektivní zvládací strategie, případně posílit schopnost rodiny měnit se.
- 10) Zdraví – všichni badatelé v oblasti odolnosti rodiny se shodují, že celkové zdraví a pocit osobní pohody (well-being) jsou základní faktory podporující resilienci rodinného systému.

Ochranné faktory tedy nejsou prostou nepřítomností faktorů rizikových nebo jejich protiklady, ale mnohdy zcela jiné kvality. Pro posuzování rodiny je možné využít řadu

standardizovaných a nestandardizovaných metod. Matoušek a Pazlarová<sup>41</sup> uvádějí např. rozhovor týkající se vlastního chování posuzovaného člena rodiny, rozhovor týkající se chování jiných členů nebo rodiny jako celku, rozbor dokumentů nebo dotazníkové a testové metody. Mezi testové metody patří např. Škála rodinného prostředí nebo škála Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales.<sup>42</sup>

Na straně dítěte se protektivně uplatňuje např. schopnost využít rozumové schopnosti ve školní práci, využít individuální schopnosti a dovednosti v dětské skupině, zužitkovat vlastní tělesnou zdatnost, sílu a obratnost.<sup>43</sup> Podle Hoskovcové a Ryntové-Suchochlebové<sup>44</sup> dítě potřebuje především pocit kontroly nad situací, postupně situaci rozumět a poznávat smysl činností, k nimž je vedeno a zažívat úspěch. V průběhu svého života má být dítě vedeno k zážitkům, že něco funguje, že určitá akce způsobí reakci, že jsem to „já“, kdo je původcem reakce.

Z hlediska programu PreVenture je vůči užívání a zneužívání návykových látek odolné dítě, které nemyslí negativně, není přecitlivělé, není impulzivní a nemá zvýšenou potřebu vyhledávání vzrušení. Formulováno pozitivně – vůči užívání a zneužívání návykových látek (a potažmo vůči jinému závislostnímu chování, jako např. závislosti na digitálních technologiích) jsou odolné děti myslící pozitivně, děti emočně stabilní, rozvážené, s dobrou schopností plánovat a v neposlední řadě přiměřeně vnitřně motivované. Nabízejí se paralely mezi východisky programu PreVenture a dříve citovanými teoriemi. Např. negativní myšlení je možné pojmout jako frustraci potřeby otevřené budoucnosti. Podobně by negativní myšlení pravděpodobně korelovalo s vnímanou schopností uplatnit vlastní zdatnost. Také je možné předpokládat, že na nevýhodných hodnotách v dotazníku SURPS se vždy v nějaké míře podílí rodinné prostředí.

Jinou možností, jak definovat odolné dítě, je přístup založený na emoční inteligenci. Hartl a Hartlová<sup>45</sup> definují emoční inteligenci jako „*míru radostného prožívání života a míru, se kterou jedinec zvládá každodenní problémy.*“ Problematikou emoční inteligence dětí se u nás zabývají např. Dostálová, Jančivá a Vlčková<sup>46</sup>, z jejichž publikace je níže čerpáno.

---

<sup>41</sup> Srov. MATOUŠEK, Oldřich a PAZLAROVÁ, Hana. *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny v kontextu plánování péče*. 2010, srov. 125 – 126.

<sup>42</sup> Srov. SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 2007, s. 141 – 145.

<sup>43</sup> Srov. ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. 2009, s. 31.

<sup>44</sup> Srov. HOSKOVCOVÁ, Simona a SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, Lucie. *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. 2009, s. 21 – 22.

<sup>45</sup> HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 2000, s. 234.

<sup>46</sup> Srov. DOSTÁLOVÁ, Michaela, JANČIOVÁ, Sylvia a VLČKOVÁ, Helena. *Ferda a jeho mouchy: emušáci*. 2013.

## 2.3 Edukační aktivity zaměřené na podporu resilience

Resilienci dítěte a rodiny lze podporovat různými způsoby, mezi něž patří různé aktivity, jako např. hry s pedagogickým zaměřením. Seznam takových her vypracovali Mertin a Šimanovský<sup>47</sup>. Autoři hry rozčlenili podle problémů, s nimiž se dítě potýká, a u každé skupiny her zdůraznili klíčové schopnosti, vlastnosti a stavy, na něž jsou hry zacíleny:

- 1) Dítě uzavřené – rozvoj komunikačních schopností, sebevyjádření.
- 2) Dítě pesimistické – přirozená hravost, smyslové vnímání, fantazie a empatie.
- 3) Dítě neklidné, hyperaktivní – abreakce, relaxace, představivost, logické myšlení a vnitřní kázeň.
- 4) Dítě vzdorovité – empatie, pozitivní sebepojetí, souhra s partnerem i se skupinou hráčů, hudební a výtvarné činnosti, estetické cítění.
- 5) Neohrabané dítě s těžkopádnými projevy – pohybová koordinace, smysl pro rytmus, postřeh, schopnost reakce, sociální a komunikační schopnosti.
- 6) Dítě nesoustředěné, roztěkané – kladné sebepojetí, důvěra a sebeovládání.
- 7) Dítě, které chodí za školu, lže, někdy se dopouští i drobných krádeží – dobrá komunikace a spolupráce, sebepojetí a empatie.
- 8) Dítě nervózní a úzkostné – abreakce, relaxační a taktilní hry.
- 9) Dítě, které má obtíže s přizpůsobením – praktické dovednosti a komunikace.
- 10) Dítě plaché a pasivní – fyzická zdatnost a praktické dovednosti (šikovnost).
- 11) Dítě, které se častěji projevuje jako bezcitné – empatie, hravost a estetické cítění.
- 12) Dítě apatické a bez zájmu – tvořivost, fantazie, smyslové vnímání.
- 13) Dítě přecitlivělé – volní vlastnosti a sebekázeň.
- 14) Dítě, které trpí nespavostí – uvolnění, soustředění, pozitivní imaginace a relaxace.
- 15) Dítě, které jedná agresivně – projevení různých emocí.
- 16) Dítě závislé – sebepojetí, samostatné rozhodování.
- 17) Mentální postižení – smysl pro rytmus, paměť a postřeh.

---

<sup>47</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a MERTIN, Václav. *Hry pomáhají s problémy*. 2000, s. 5.

Výhodou takového členění je možnost užití té které skupiny her v rámci sekundární nebo terciární prevence. Pedagog si může diagnosticky vytipovat děti s určitými problémy, popřípadě děti, u nichž na základě svých diagnostických závěrů předpokládá, že problémy hrozí. Nevýhodou je obtížnější využití v rámci nespécifické prevence. Řešením jsou v takovém případě hry pro děti, jak je ve své čtyřdílné sérii knih popisuje Vopel<sup>48</sup>:

- 1) Pocit sounáležitosti – např. pavučina vytvořená z klubka může symbolizovat pospolitost ve skupině. Šepot může navodit pocity intimity nebo umožnit i plachým dětem, aby se zapojily. Hry zaměřené na užívání jmen mohou vést k zintenzivnění pocitu, že děti někam patří.

**Obrázek 2 Ukázka hry zaměřené na podporu sounáležitosti<sup>49</sup>**

**12 DIRIGENTI OD 8 LET**

**Cíle:** Při této hře bude mít každý příležitost předvést se a dirigovat imaginární orchestr. Hra děti osvěžuje a dává jim pocit, že prostřednictvím hudby jsou spojeny se všemi ostatními.

**Materiál:** živá, inspirativní hudba, která se dětem ve vaší skupině líbí

**Návod:** „Kdo z vás už se někdy díval na dirigenta? Viděli jste, jak se při dirigování pohybuje? Až pustím hudbu, můžete všichni vstát a dirigovat. Používejte ruce, paže, kolena, boky a celé tělo k tomu, abyste hudebníkům ukázali, jak mají hrát.“

- 2) Kontakty – děti se mohou např. v rámci improvizovaného divadla lépe začlenit do skupiny nebo se zbavit špatných nálad a připravit se tak na společnou práci. V jiné hře mohou přeměnit napětí a agresivní tendence nebo nezáměr, které si s sebou přinesly, na pozornost a chuť ke kontaktům.
- 3) Smyslové vnímání – vedle aktivit zaměřených na rozprůdění se zde objevují např. činnosti bystřící pozorovací schopnost nebo umožňující přivést skupinu ke klidu.

**Obrázek 3 Ukázka hry zaměřené na smyslové vnímání<sup>50</sup>**

**37 NÁPRSTEK OD 6 LET**

**Cíle:** Tato jednoduchá hra bystří u dětí pozorovací schopnost a zároveň nabízí způsob, jak přivést skupinu ke klidu a pozornosti. Hrajte dvě nebo tři kola.

**Materiál:** náprstek

**Návod:** „Někde v místnosti jsem schovala náprstek a vy ho máte objevit. Můžete se procházet a všude hledat. Nemusíte se ničeho dotýkat, protože náprstek je dobře vidět. Kdo náprstek najde, neřekne to a nedá to najevo ani smíchem nebo skákáním, ale půjde rychle na své místo a tiše si sedne. Hráč, který objevil náprstek jako první, ho může v následujícím kole schovat.“

<sup>48</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2007-2009. 4 sv. (138, 133, 139, 133 s.).

<sup>49</sup> Srov. tamtéž, s. 34.

<sup>50</sup> Srov. tamtéž, s. 69.



- 4) Laskavost – pracuje se např. s rituálem, jehož smyslem je zdůraznění pozitivních vztahů mezi hráči. Jiná hra je zaměřená na objímání jako prostředek vyjádření pozitivních pocitů a zlepšení soudržnosti.
- 5) Sebevědomí – sebevědomí je možné posílit např. tím, že dítě dostane možnost popsat sebe sama. Pracovat se může i s formuláři, které je možné dle věku nebo potřeb skupiny upravovat. Jedna z her zdůrazňuje pocity výjimečnosti a velké hodnoty každého dítěte.

**Obrázek 4 Ukázka vyhodnocení hry zaměřené na podporu sebevědomí<sup>51</sup>**

VYHODNOCENÍ	
<input type="checkbox"/>	O čem jsi mluvil nejraději?
<input type="checkbox"/>	O čem se ti mluvilo obtížně?
<input type="checkbox"/>	Dozvěděl ses o některém spolužákovi něco nového?
<input type="checkbox"/>	Jakou máš teď náladu?

- 6) Uvolnění – hra může vést k uvolnění, která je pro děti často vítanou přestávkou, během níž mohou zaměřit svoji pozornost a energii na něco jiného než učení. Děti jsou potom vstřícnější k novým úkolům vyžadujícím koncentraci pozornosti.
- 7) Zvědavost – jde o emoci, která těsně souvisí s motivací a otevřeností vůči novým zkušenostem.

**Obrázek 5 Návod na jednu z her podporujících zvědavost dětí<sup>52</sup>**

**Návod:** „O čem někdy přemýšlíte? O budoucnosti? O svém vzhledu? O svých pocitech? O něčem z minulosti? O své rodině? O penězích? O slavných lidech? O svých přátelích? O čem jiném ještě přemýšlíte? Věnujte trochu času zamyšlení nad věcmi, jež vás zaměstnávají, nad skutečnostmi, o kterých byste se chtěli dozvědět něco víc. Udělejte si pár poznámek nebo vymyslete nějakou povídku, ve které dítě vašeho stáří intenzivně o něčem přemýšlí, nebo namalujte obrázek o tom, čím se zaobíráte.“ (Potom nechte děti ve dvojicích nebo trojicích hovořit o tom, na co přišly, co si poznamenaly nebo co namalovaly.)

- 8) Učení – děti se učí např. dát něco symbolicky najevo, vytvořit zábavnou náladu nebo vytvořit ve skupině zvláštní magické propojení, které vzniká snadněji, když děti něco fyzicky společně dělají.
- 9) Komunikace – žáci jsou např. vedeni k tomu, aby lépe „četli“ sociální signály neboli bystřili vlastní schopnosti sociálního vnímání. Jindy si mají např. uvědomit, jaké byly překážky skupinové komunikace nebo co naopak podporovalo dosažení dobrého výsledku.

<sup>51</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 123.

<sup>52</sup> Srov. tamtéž, s. 45.

## Obrázek 6 Příklad reflexe hry zaměřené na rozvoj komunikace

### VYHODNOCENÍ

- ☐ Jaká byla spolupráce ve tvé skupině?
- ☐ Bylo obtížné najít společné téma?
- ☐ Jsi spokojený s vaším výsledkem?
- ☐ Proč je důležité, aby se děti zajímaly o problémy světa?
- ☐ Byl jsi už někdy na nějaké demonstraci?
- ☐ Už se někdy někdo z vaší rodiny podílel na nějaké občanské iniciativě?

- 10) Jak dobře vycházet s druhými – podporováno je altruistické chování, např. pomoc druhým, přičemž je zdůrazněn princip sociální výměny, kdy je možné za projevenou pomoc očekávat pomoc druhého.
- 11) Naslouchání – schopnost naslouchat je těsně propojena se schopností empatie. Empatické naslouchání může velmi přispět k předcházení komunikačním nedorozuměním.
- 12) Fantazie – v rámci her je podporována např. tvořivost a verbální obratnost dětí. Pracuje se také např. s kreativním psaním nebo malováním, aby se získané dojmy z předchozí aktivity prohloubily.
- 13) Důvěra – s důvěrou je možné pracovat diferencovaně. Lze ji např. pokládat za předpoklad komunikace, ale na druhé straně může být přehnaná důvěra vůči lidem nebezpečná.
- 14) Soucit - děti se učí např. všímat si pocitů druhých, vyznat se v nich a spojit svá pozorování se zkušenostmi z vlastního života.
- 15) Práce s emocemi – v jedné z her jsou žáci vedeni k tomu, aby identifikovali své oblíbené emoce, jejich spouštěče a naopak postupovali s ohledem na emoce nežádoucí. Některé aktivity obsahují prvky arteterapie.
- 16) Pryč s agresí – tendence k agresivnímu jednání je přirozená, a proto se děti např. učí využívat kladné stránky agresivity nebo se zbavit nechuti a apatie. Frustrace může spoluzapříčiňovat agresí a děti musejí vědět, jak se s tíživými zážitky mohou vyrovnat.
- 17) Úspěch pro každého – jednou z překážek na cestě k dosažení úspěchu jsou vzpomínky na minulé selhání. Při jedné z her si děti mohou představit, že ze sebe setřesou všechno špatné, vše, co je zrovna zatěžuje a brzdí.
- 18) Umění spolupráce – schopnost spolupracovat je rozvíjena v řadě her, které zapojují různé smysly.

Obrázek 7 Ilustrace znázorňující jednu z her podporujících spolupráci<sup>53</sup>



19) Sebeúcta – když si děti dobře uvědomují, co rády dělají, pomáhá jim tento zážitek posílit sebeúctu.

20) Řešení problémů – děti se učí např. řešit malé problémy vyjednáváním. Zdůrazňováno bývá, aby se soustředily na společné rozhodnutí a vzdaly se snahy impulzivně se rozhodnout.

Vopel<sup>54</sup> své hry určil dětem ve věku 6 až 12 let a u každé hry uvádí spodní věkovou hranici. Vždy jsou zde popsány cíle, potřebný materiál a samotný návod. Při vyhodnocení každé z her se pracuje s otázkami. Mertin a Šimanovský<sup>55</sup> k problematice přistupují poněkud diferencovaněji. Hry jsou v jejich případě rozdělené do čtyř věkových skupin: 4 až 6 let, 7 až 9 let, 10 až 12 let a od 13 let. Zatímco některé z her jsou vhodné pro více věkových pásem, jiné jsou v tomhle ohledu omezenější. Mertin s Šimanovským také popisují možné projevy a příčiny toho kterého problému, rizika předsudečného chování a vhodné formy pedagogického přístupu. Vopel<sup>56</sup> doporučuje mj. to, aby se pedagog zaměřoval na spojení dětí s ostatními, dával dětem naději, učil je respektu, schopnosti myslet nebo i empatii. Tyto dovednosti a osobnostní charakteristiky souvisejí s výše popsanými aspekty resilience.

Dostálová, Jančiová a Vlčková<sup>57</sup> svoji publikaci koncipovaly pro děti ve věku 4 až 10 let. Rodič pracuje se svým dítětem, používá přitom plyšáka, přiložené plyšové mouchy, které mají symbolizovat jednotlivé emoce a metodiku v knize. Kniha obsahuje celkem 16 příběhů, jimž předchází stručná charakteristika jednotlivých lidských emocí. Každý z příběhů přísluší k určité emoci. Text je doplněn o tzv. dobré rady (klíčové body), otázky pro děti a aktivity pro děti, kde jsou uvedeny náměty pro další práci s dětmi.

---

<sup>53</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 65.

<sup>54</sup> Srov. tamtéž, s. 11-16.

<sup>55</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a MERTIN, Václav. *Hry pomáhají s problémy*. 2000, s. 7.

<sup>56</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 11-16.

<sup>57</sup> Srov. DOSTÁLOVÁ, Michaela, JANČIOVÁ, Sylvia a VLČKOVÁ, Helena. *Ferda a jeho mouchy: emušáci*. 2013, s. 2 – 3.

Pracovat s dětskou impulzivitou, potažmo rozvíjet schopnost promyšleného a plánovitého jednání, je možné např. s využitím techniky DRAK, kterou rozpracoval Taylor<sup>58</sup>. Slovo DRAK je psáno velkými písmeny proto, že se jedná o akronym pro posloupnost:

- 1) Dobře poznej situaci, ve které jsi – pořádně si promysli, zda se ti už někdy něco takového stalo. Co ti tehdy připadalo jako nejlepší řešení? Co se dalo udělat? Pomohlo to? Kdo by ti případně mohl pomoci?
- 2) Rozhodni se, nebo si rozmysli, jaké máš možnosti – zkus vymyslet více způsobů, jakými by se ta situace dala zvládnout. Označ je jako plán 1, plán 2, plán 3. Představ si, co dobrého a co špatného by mohlo z každého plánu vzejít. Vylepš ten který plán situaci, nebo by ji mohl ještě zhoršit?
- 3) Aplikuj – vyzkoušej – možnost, kterou považuješ za nejlepší.
- 4) Kriticky zhodnot' – ověř si – jestli se ta volba osvědčila – posud', jestli tvůj plán fungoval. Pokud ne, vrať se k těm dalším, které tě napadly. Je mezi nimi nějaký, pomocí kterého bys mohl situaci vylepšit? Vyzkoušej ho, a jestli si nevíš rady, požádej někoho o pomoc.

Ačkoli je Taylorova kniha určená primárně pro děti s poruchami pozornosti a aktivity (dle amerického pojetí se jedná o ADHD), nic nebrání tomu, aby byla technika použita pro rozvoj promyšleného jednání i u dětí, které diagnózu ADHD nemají. V knize je k dispozici jeden list, který je v podstatě listem pracovním.

---

<sup>58</sup> Srov. TAYLOR, John F. *Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti: rádce pro děti s ADHD a ADD*. 2012, s. 32 – 35.

## 3 CHARAKTERISTIKA PROGRAMU PRO DĚTI NA PŘÍMĚSTSKÉM TÁBOŘE

### 3.1 Předmět programu a cílová skupina

Program se zabývá dětmi, které jsou prostřednictvím depistáže vyhodnoceny jako zvýšeně ohrožené rizikovým chováním, respektive sociálně patologickými jevy. Takové děti mohou, ale nemusí mít diagnostikované speciální vzdělávací potřeby. Depistáž může provádět třídní učitel, pracovník školského poradenského zařízení, pracovník školského poradenského pracoviště nebo jiná osoba. Jedná se tedy o sekundárně a terciárně preventivní program, jehož smyslem je působení na žáky vyhodnocené jako rizikové nebo na žáky, u nichž už se určité rizikové chování vyskytlo.

Je v kompetenci školy, aby vybraným dětem, respektive rodičům, s dostatečným předstihem předala informace o konání příměstského tábora, jeho organizačním zajištění, cílech atd. Propagační materiály a zodpovězení případných dotazů je již věcí organizátora. Speciální vzdělávací potřeby upravuje především § 16 zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)<sup>59</sup>. Speciální vzdělávací potřeby se mohou týkat osob se zdravotním postižením, zdravotním znevýhodněním nebo sociálním znevýhodněním. Zdravotní postižení je pro účely školského zákona „*mentální, tělesné, zrakové nebo sluchové postižení, vady řeči, souběžné postižení více vadami, autismus a vývojové poruchy učení nebo chování.*“<sup>60</sup> Zdravotním znevýhodněním je pro účely zákona „*zdravotní oslabení, dlouhodobá nemoc nebo lehčí zdravotní poruchy vedoucí k poruchám učení a chování, které vyžadují zohlednění při vzdělávání.*“<sup>61</sup> Sociální znevýhodnění se týká osob pocházejících z rodinného prostředí s nízkým sociálně-kulturním statutem, které je současně ohrožené sociálně-patologickými jevy. Dále je nutno brát za sociálně znevýhodněné ty, u nichž byla nařízena ústavní výchova nebo uložena ochranná výchova, nebo postavení azylanta, osoby s doplňkovou ochranou a účastníky řízení o udělení mezinárodní ochrany. Speciální vzdělávací potřeby diagnostikuje školské poradenské zařízení.<sup>62</sup>

---

<sup>59</sup> Srov. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: 2004. Praha, ročník 2004, číslo 561.

<sup>60</sup> Tamtéž.

<sup>61</sup> Tamtéž.

<sup>62</sup> Srov. tamtéž.

Program je koncipován jako program v rámci příměstského tábora pro děti ve věku 7 až 9 let. Uvedená věková kategorie byla zvolena dle dělení Šimanovského a Mertina<sup>63</sup>. Jedná se o věkové období, které se z vývojově psychologického hlediska označuje jako raný nebo mladší školní věk.<sup>64</sup> Program je zaměřený na děti navštěvující (respektive vzhledem k termínu děti, které již ukončily) 1. až 4. ročník základní školy. Na děti spadající do dané věkové kategorie, které vykonávají odklad školní docházky, není program cílen. Počítá se s 12 až 25 účastníky.

Program navazuje zejména na témata z osobnostní výchovy ŠVP Škola pro život. Mezi vztahná průřezová témata patří především lidské vztahy, multikulturalita, základní podmínky života, rozvoj schopnosti poznávání, kreativita, poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace, občan, občanská společnost a stát. Pokud jde o níže uvedené edukační cíle, jejich paralelou jsou v ŠVP Škola pro život kompetence k učení, komunikativní kompetence, k řešení problémů, sociální a personální, občanské a pracovní.

### 3.2 Cíle programu

Programové cíle lze rozdělit na výukové a cíle z hlediska udržitelnosti. Hlavním cílem programu je umožnit dětem, aby prostřednictvím skupinových her zažily zábavu, cítily se spokojené, uvědomovaly si své pocity, věděly, co mohou dělat, když se cítí nepříjemně nebo když zažívají nepříjemné tělesné pocity, byly schopné rozpoznat tendenci jednat impulzivně a tuto se učily zvládat. Z tohoto hlediska se program zaměřuje na tři osobnostní rysy (negativní myšlení, přecitlivělost a impulzivitu), které jsou v rámci programu PreVenture či škály SURPS<sup>65</sup> brány za rizikové užívání návykových látek. Vyhledávání vzrušení bylo ponecháno stranou, neboť tato tematika by v rámci zábavného programu pro děti byla obtížně řešitelná.

Děti s nediodagnostikovanými speciálními vzdělávacími potřebami zařazené do programu mohou být např. děti, jejichž rodiče odmítají navštívit školní poradenské zařízení, nemohou z časových nebo jiných důvodů v nejbližší době toto zařízení navštívit, nebo čekají na termín návštěvy po již uskutečněném objednání. Cílem programu je

---

<sup>63</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a MERTIN, Václav. *Hry pomáhají s problémy*. 2000, s. 7.

<sup>64</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 200, s. 237.

<sup>65</sup> Srov. DOLEJŠ, Martin, MIOVSKÝ, Michal a ŘEHAN, Vladimír. *Testová příručka ke škále osobnostních rysů představujících riziko z hlediska užívání návykových látek: (SURPS - substance use risk profile scale)*. Vyd. 1. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012, s. 16-26.

zábavnou formou rozvíjet u vytipovaných dětí ty osobnostní charakteristiky, které hypoteticky zvýší jejich psychickou odolnost.

### **3.2.1 Potřebnost a udržitelnost projektu**

Program je možné považovat za potřebný s ohledem na výše uvedenou analýzu ZŠ Bílá Lhota. Program lze považovat za udržitelný při splnění několika kritérií. Předně jde o to, aby v domácím prostředí, ve škole nebo jinde byly udržovány a dále rozvíjeny kognitivní, afektivní a případně i psychomotorické cíle, kterých bylo dosaženo v rámci programu. Pro školu by mohla být žádoucí angažovanost v preventivním programu PreVenture. Rodiče by se mohli hlouběji obeznámit např. s rizikovými osobnostními rysy dle SURPS/PreVenture nebo např. s problematikou rodinné resilience. Zároveň by bylo vhodné dát každému zákonnému zástupci zpětnou vazbu s ohledem na účast jeho dítěte.

## **3.3 Organizační zajištění programu**

Tento text klade důraz na pedagogické aktivity a jejich cíle.

### **3.3.1 Termín a místo konání**

Příměstský tábor je naplánován na letní období, v němž mají děti letní prázdniny. Toto je výhodné hned z několika důvodů – děti nejsou zbytečně vyčleňovány ze svých třídních kolektivů a z vyučování, v letních měsících nebývá nutné topit a příznivé počasí umožňuje věnovat se aktivitám venku nebo v přírodě.

Příměstský tábor je koncipován tak, aby děti nemusely v místě konání nocovat. Rodiče děti ráno předají v místě konání a v určenou odpolední nebo večerní hodinu jsou děti vyzvednuty a odjíždějí se svými rodiči. Alternativou je možnost, že děti se dopravují samy prostřednictvím hromadné dopravy.

Nástupním a hlavním místem konání je klubovna školní družiny včetně sociálních zařízení. Dalším prostorem k využívání je školní jídelna. K dispozici pro alternativní programy v případě nepříznivého počasí je tělocvična, která je součástí školních budov. K využití se nabízí i místní fotbalové hřiště sousedící vedle školy.

### **3.3.2 Propagace**

Program bude propagován svépomocí vytvořenými plakáty a letáky. Tyto by měly být jednoduché, veselé, lákavé. Využít lze volně dostupné grafické šablony. Plakáty budou vyvěšeny na škole, učitelé vytipovaným rodičům po domluvě předají letáky s kontaktem na organizátora. Zváží se tvorba webových stránek. Náklady na propagaci budou nevelké.

### **3.3.3 Personální zajištění**

Provoz a realizaci programu bude zajišťovat tým sestavený z pedagogického pracovníka ZŠ, který bude ve funkci hlavního vedoucího v rámci prázdninové aktivity a dvou studentů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, kteří budou vypomáhat v rámci výkonu své praxe. Dalšími instruktory budou dva dobrovolníci z řad studentů – bývalých absolventů místní ZŠ. K dispozici bude zaměstnanec OÚ Bílá Lhota, který má na starosti technický rozvoj a údržbu obce. Příprava stravy a výdej spadá do činnosti kuchařky a uklízečky školy. Ekonomické záležitosti projektu bude zpracovávat ekonom školy ve spolupráci s hlavním vedoucím příměstského tábora. Pomoc při realizaci programu bude vítána i z řad rodičů.

### **3.3.4 Požární a zdravotní dozor**

V průběhu realizace programu bude k dispozici hasič z řad SDH Bílá Lhota. Hlavní vedoucí tábora je zároveň i zdravotník, který splňuje požadavky dané legislativou pro organizování táborů a zotavovacích akcí pro děti při Českém červeném kříži. Putovní lékárnička bude bezplatně zapůjčena ze ZŠ Bílá Lhota.

### **3.3.5 Materiální didaktické prostředky, výdaje**

Zapotřebí je 5 tabletů, papíry, fixy, pastelky, olejové křídly, lepidlo, vaky s dukáty, společenské hry *At' žijí rytíři!*, audio soustava s mikrofonom, televize, počítač, rekvizity, sušenky, ubrousky, balící papír, fábory, vodové barvy, lepenka k výrobě krabic a další pomůcky. Je zapotřebí počítat s dalšími náklady na dopravu a autorské poplatky. Důležitým bodem v rámci organizačního zabezpečení je strava pro děti, která bude zajištěna personálním obsazením pracovníků školní jídelny, které v době letních prázdnin vaří pro místní mateřskou školu a seniory spádového okolí.

Níže je uveden příklad rozpočtu kalkulovaného pro 20 účastníků a 5 organizátorů, není zahrnuta velmi důležitá položka, a sice odměny pro organizátory (zde uvedeno, že pracují dobrovolně). U technického vybavení (tablety, počítač, software, televize a audio-technika) je zapůjčení domluveno přímo s vedením školy a starostou Obecního úřadu Bílá Lhota. Na realizaci programu třetího a čtvrtého dne, který proběhne v blízkosti hradu Bouzov, půjdou účastníci tábora pěšky.



**Tabulka 2 Výdaje v Kč na účastníka příměstského tábora (bez odměn organizátorům a bez nákladů na techniku)**

<b>Výdaje</b>	<b>Kč na účastníka</b>
<b>Stravování:</b>	
Obědy (7x25,-)	175
Svačina (14x10,-)	140
Pitný režim + ovoce (7x15,-)	105
<b>Služby:</b>	
Pronájem prostor	0
Vstupné a jízdné	155
Tisk a propagace	30
Kostýmy	60
Spotřební materiál (dukáty, trumpety, štíty, kartony, lepidla, prostěradla, fábory, sušenky a ubrousky, balicí papír, pastelky, vodové barvy, lepenka k výrobě krabic)	200
Společenská hra Ať žijí rytíři 5x	80
Tablety, počítač, software, televize, audio-soustava	Zapůjčené ze školy zdarma
Autorské poplatky za film a hudbu	5
Odměna účastníkům	Dobrovolníci
<b>Celkem</b>	<b>950</b>

**Tabulka 3 Celkové výdaje v Kč na 20 účastníků příměstského tábora (bez odměn organizátorům a bez nákladů na techniku)**

<b>Výdaje</b>	<b>Kč</b>
<b>Stravování:</b>	
Obědy (7x25,-)	3500
Svačina (14x10,-)	2800
Pitný režim + ovoce (7x15,-)	2100
<b>Služby:</b>	
Pronájem prostor	0
Vstupné a jízdné	3100
Tisk a propagace	600

Kostýmy	1200
Spotřební materiál (dukáty, trumpety, štíty, kartony, lepidla, prostěradla, fábory, sušenky a ubrousky, balicí papír, pastelky, vodové barvy, lepenka k výrobě krabic)	4000
Společenská hra Ať žijí rytíři 5x	1600
Tablety, počítač, software, televize, audio-soustava	Zapůjčené ze školy zdarma
Autorské poplatky za film a hudbu	100
Odměna účastníkům	Dobrovolníci
<b>Celkem</b>	<b>19000</b>

### 3.3.6 Řešení nepříznivého počasí

Většinu níže uvedených her a aktivit je možné za nepříznivého počasí realizovat indoor – v místnosti. Výlet na hrad Bouzov, aktivitu v lese a návštěvu jezdeckého klubu je možné v případě nepříznivého počasí realizovat v oblečení a obutí dětí do deště, které je požadováno v povinné výbavě účastníků příměstského tábora.

## 3.4 Harmonogram programu

Jednotlivé hry jsou zde popsány pod pracovními názvy, případně jsou uvedeny názvy z citovaných publikací. Jejich uvedení a prezentace mohou být v průběhu programu nebo před jeho spuštěním změněny. Organizátoři by měli být dostatečně flexibilní a mít v záloze připravené i alternativní hry nebo jinou programovou náplň (využít lze použitou literaturu), kdyby se z jakéhokoliv důvodu zde prezentovaný program nemohl realizovat. Samozřejmě je nutno počítat i s tím, že děti budou nemotivované nebo unavené, a proto bude potřeba před plánovanou aktivitu vložit aktivizační hru nebo dokonce plánovanou aktivitu aktivizační technikou nahradit. Jak již bylo řečeno, program je organizován jako rytířský, tedy hry by měly mít i odpovídající názvy, příběhové orámování, kulisy nebo rekvizity.

### 3.4.1 1. den: pondělí – zahajovací den

Děti uvítá na místě realizace příměstského tábora osoba převlečená za rytíře a mluví s nimi způsobem, který má evokovat středověk a účast na rytířském klání. Od zákonných zástupců dětí jsou vybrány kopie kartiček zdravotní pojišťovny a prohlášení zákonných

zástupců o zdravotní způsobilosti a bezinfekčnosti dětí. Počítá se s nějakým uvítacím rituálem, např. pasování na rytíře-učedníka tím, že dítě dostane náhrdelník nebo jiný atribut symbolizující učednickou pozici. Jakmile budou na místě všechny přihlášené děti, je možné zahájit samotný program.

**Tabulka 3 Harmonogram na pondělí**

<b>Pondělí</b>	<b>Aktivity</b>
7:00 – 8:00	Sraz
8:00 – 9:00	Rytířské seznámení
9:00 – 9:45	Jména a pohyb
9:45 – 10:15	<i>Svačina</i>
10:15 – 11:00	Seznamování
11:00 – 12:00	Volný čas
12:00 – 13:30	<i>Oběd a odpolední klid</i>
13:30 – 14:30	Pocity rytířů
14:30 – 15:00	<i>Svačina</i>
15:00 – 17:00	Justin: Jak se stát rytířem
17:00 – 17:45	Rytířský kroužek
17:45	Ukončení, odjezd dětí

#### **3.4.1.1 Rytířské seznámení**

**Cíl aktivity:** Děti jsou motivované k účasti ve všech aktivitách. Podpora skupinové identity. Seznámení.

**Místo konání:** Dle potřeby, může probíhat v místnosti i venku.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění, preferenčně malá skupina.

**Pomůcky:** Kostým rytíře. Iniciační předměty, např. umělohmotné náhrdelníky z hračkářství nebo trumpety pro organizátory. V pozadí může hrát tematická hudba.

**Časová náročnost:** 20 minut a více, dle dochvilnosti zúčastněných a jejich počtu.

**Rizika:** Děti nebudou brát aktivitu jako důležitý moment, nebude splněn účel iniciačního rituálu, jímž je zdůraznění momentu zahájení tábora a vytvoření pocitu skupinové identity. Pokud budou děti výrazněji nedochvilné, může dojít k roztříštění programu, a proto je

vhodné zvážit zahájení aktivity až v momentě přítomnosti všech nahlášených. Určité riziko představuje také ostych dětí, avšak jelikož se zde po dětech nevyžaduje výraznější aktivita, není toto významným rizikem.

**Postup:** Organizátoři vytvoří aranžmá, připraví iniciační předměty, minimálně jeden se převlékne do kostýmu rytíře (ideálně v brnění). Jakmile se děti dostaví, tyto po jednom vyvolává k iniciačnímu rituálu, přičemž může používat tematicky zbarvené věty a oslovení („rytíř-učedník“ apod.). V pozadí mohou hrát fanfáry nebo jiná tematická hudba. Každé dítě je pasováno do role rytíře-učedníka, přihlížející mohou zatleskat.

### 3.4.1.2 Jméno a pohyb<sup>66</sup>

**Cíl aktivity:** Děti popisují, jak se jmenují ostatní členové skupiny. Opět je podpořena skupinová identita, respektive děti intenzivněji cítí, že někam patří. Děti využívají fantazii. Děti mohou mít radost, že jsou v centru pozornosti a vyjadřují, že je aktivita bavila. Děti napodobují činnosti, které jsou jim předloženy.

**Místo konání:** Dle potřeby, může být v místnosti i venku.

**Počet dětí:** Malá skupina.

**Pomůcky:** Volitelně kostým rytíře pro organizátora. Volitelně rekvizity, z nichž mohou děti vybírat, když se budou chystat udělat nějaký pohyb (např. štít, helma).

**Časová náročnost:** Dle velikosti skupiny a formy vyhodnocení. Minimálně 15 minut.

**Rizika:** Děti mohou opakovat již vykonané pohyby nebo hlášky. Je rolí organizátorů, aby v takovém případě byly děti inspirovány a motivovány k tomu, aby vymýšlely stále nové a nové pohyby a hlášky, což se pojí se zábavností celé aktivity. Rizikem jsou méně obvyklá jména, jména s určitými denotáty a také jména s určitým konotativním významem (např. jméno připomínající název nějaké celebrity nebo produktu). V případě, že by skupina na taková jména reagovala posměšky nebo jinak nevhodně, naskýtá se příležitost pro organizátory, aby téma s dětmi zpracovali na pozadí konceptu tolerance apod. Určitým rizikem mohou být i pohyby nebo hlášky agresivního rázu. Jakmile se takových objeví více nebo překročí únosnou mez, může organizátor apelovat, aby byly hlášky a pohyby neagresivní.

**Postup:** Děti si sednou do velkého kruhu. Každý vysloví své křestní jméno a přitom udělá nějaký pohyb podle toho, co ho napadne. Organizátoři vedou děti k tomu, aby dělali rytířské pohyby. Celá skupina opakuje jméno dítěte a pohyb, který udělalo. Hráč může říct

---

<sup>66</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 21.

i své příjmení a postupovat analogicky. Postupuje se po jednom. Následně se vyhodnotí, která jména se dobře pamatují, která kdo zapomněl, které pohyby nebo hlášky se líbily, případně co znamená či jméno a příjmení. V případě, že se budou využívat rekvizity a organizátoři by chtěli výrazněji podpořit zapamatování jmen, je vhodné, aby každé dítě mělo unikátní rekvizitu, potom nedochází v paměti k nežádoucímu jevu (interference), kdy si děti prostě spletou jména, protože dvě osoby použily stejnou rekvizitu a ještě např. udělaly podobný pohyb.

### 3.4.1.3 Seznamování<sup>67</sup>

**Cíl aktivity:** Děti si zapamatují důležité informace o druhých, z nichž sestaví krátkou zprávu. Děti popisují temperament druhých, nejčastější emoce druhých. Zdůrazněna je individualita hráčů. Nikdo nezůstane stranou, podpořena je sounáležitost. Rozvíjí se komunikační schopnosti. Děti vnímají veškeré aktivity, jsou motivované k účasti ve všech aktivitách, vyjadřují, že je aktivity bavily.

**Místo konání:** Dle potřeby, může být v místnosti i venku.

**Počet dětí:** Malá skupina. Práce ve dvojicích.

**Pomůcky:** Dle potřeby psací potřeby.

**Časová náročnost:** 15 a více minut.

**Rizika:** Hra klade vyšší požadavky na schopnost dětí vyjádřit se slovně. Může být vhodné ověřit, zda disponují dostatečnou mírou této schopnosti. U schopnějších anebo starších dětí je možné prodloužit dobu pro interview na 10 minut. Určité riziko představuje také to, že dětí bude lichý počet. „Zbýlý“ člen může být přiřazen k dvojici jako pozorovatel, který bude ostatním referovat. Využit lze i jiné alternativní role. Může se objevit tréma z vystupování před skupinou. Děti ve dvojici si mohou být vzájemně nesympatické. Může se stát, že ve dvojicích budou děti, které se znají.

**Postup:** Dětem může být sdělena instrukce: „Teď si uděláme čas na to, abychom se lépe poznali. Postavte se a vyhledejte si někoho, koho ještě dobře neznáte. Sedněte si na místo, kde spolu můžete v klidu mluvit. Jeden z vás se bude toho druhého 5 (10) minut ptát. Snažte se zjistit, jak druhý žije, co rád dělá, kolik má sourozenců, s kým se kamarádí, jaký má temperament. Velmi pozorně poslouchajte jeho vyprávění. Po 5 (10) minutách vám dám znamení. Pak si úlohy vyměníte a ten, kdo se ptal, bude odpovídat.“ Následně může organizátor říct: „Teď pojdme zpátky a sedněte si do velkého kruhu. Každý představí

---

<sup>67</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 22.

svého partnera, s nímž vedl rozhovor. Postaví se za něj, položí ruce na ramena a všem poví, co si o něm zapamatoval.“ V rámci vyhodnocení se zjišťuje, zda se dětem líbily otázky partnera, zda partneři byli náležitě zvědaví, co pro ně bylo příjemnější (ptát, nebo odpovídat), zda si partner vybral je, nebo oni jeho, co se dozvěděly něco zajímavého o jiných kamarádech a jak se teď cítí ve skupině. Vše je opět možné zaobalit do rytířské tematiky.

#### **3.4.1.4 Pocity rytířů<sup>68</sup>**

**Cíl aktivity:** Děti popisují emoce (důvěru, hněv, osamocení, radost, smutek, strach, zvědavost, žárlivost). Děti popisují, kdy lidé uvedené emoce prožívají, respektive kdy je prožívaly ony samy. Děti sdílejí své zkušenosti s emocemi. Děti vyjadřují názor, že je užitečné uvědomovat si své emoce. Děti vyjadřují názor, že je užitečné poznat emoce druhých (případně děti vyjadřují názor, že je užitečné zvládat vlastní emoce, pomáhat se zvládáním emocí druhým nebo plánovat vlastní jednání).

**Místo konání:** Dle potřeby, může být v místnosti i venku.

**Počet dětí:** Malá skupina. Práce ve dvojicích či trojicích, následně skupinová diskuze.

**Pomůcky:** Rytířská helma s papírky popsanými emocemi. Kreslicí potřeby (papíry A2 nebo A1).

**Časová náročnost:** Minimálně 45 minut.

**Rizika:** Zde je důležitá role moderátora, který by neměl emoce hodnotit negativně, nálepkovat apod. Hovořit o emocích může být pro děti náročné, a proto je ztvárnění výtvarně. Někdy může být potřeba, aby moderátor do aktivity více vstoupil, pomohl dětem, aby si vybavily více aktivit, kdy danou emoci lidé prožívají, nebo jim pomohl lépe o emocích hovořit. V situacích, kdy jsou emoce pro jedince zatěžující, mělo by se hovořit obecně (např. „Jak se obvykle cítí rytíř, když?“). Zároveň je potřeba, bude-li se hovořit obecně o rytířích, nevykreslovat je tyto jednostranně a přehnaně jako osoby odolné, s dokonalou sebekontrolou apod.

**Postup:** Děti jsou rozděleny do dvojic nebo do trojic s tím, že preferenčně by měly být kombinovány mladší děti se staršími. Následně děti dostanou za úkol namalovat jednu z emocí, kterou si vylosují zástupci dvojic nebo trojic z rytířské helmy. Namalováním emoce je myšleno znázornění situace nebo situací, kdy tuto emoci prožívají. Děti pracují na formát papíru A2 a A1, používají přitom např. pastelky a fixy. U negativních nebo

---

<sup>68</sup> Vlastní hra.

ohrožujících emocí je možné rovnou zadat odosobňující pojetí („Kdy rytíř cítí smutek?“), aby se u dětí, které mají s danými emocemi spojený aktuální nebo minulý vnitřní konflikt, neobjevilo zhoršení psychického stavu. Následně probíhá skupinová prezentace děl. Zvolený mluvčí sdělí, jakou si dvojice nebo trojice vylosovala emoci, a kdy členové emoci zažili (nebo kdy si myslí, že ji rytíři zažívají). Ostatní se mohou ptát, nebo říkat své zkušenosti. Po prezentaci všech 9 emocí proběhne reflexe a rekapitulace, kdy každý řekne, co si zapamatoval, kterou emoci neznal, se kterou byl již dobře obeznámen atp. Vypracované obrázky se vyvěsí v místnosti na zeď, aby si děti emoce, s nimiž se bude pracovat i v následujících dnech, zapamatovaly. Organizátoři mohou obrázky nadepsat velkým písmem, aby byly názvy emocí (či jiné informace) čitelné i z větší vzdálenosti.

#### **3.4.1.5 Justin: Jak se stát rytířem<sup>69</sup>**

**Cíl aktivity:** Děti popisují, jak lze poznat emoce u ostatních a také kdy ony samy cítí emoce (důvěru, hněv, osamocení, radost, smutek, strach, zvědavost, žárlivost). Děti popisují, jaké pocity jsou příjemné a které nepříjemné. Děti popisují, jak se chovají, když cítí jednotlivé výše uvedené emoce.

**Místo konání:** V místnosti.

**Počet dětí:** Malá skupina. Nejprve hromadně, později ve dvojicích či trojicích, následně opět hromadně.

**Pomůcky:** Přehrávací zařízení (televizor), pět tabletů, snímek Justin: Jak se stát rytířem, stříhový software, počítač k editaci videa, psací potřeby.

**Časová náročnost:** Minimálně 120 minut.

**Rizika:** Film je důležité pustit všem dětem, avšak je zde riziko, že některé děti mohly snímek již vidět (třeba i vícekrát) a budou se nudit nebo budou zvýhodněné vůči ostatním dětem. Důležité je, které pasáže organizátoři zvolí. Jde o to, aby jednotlivé pasáže nebyly příliš banální nebo naopak pro děti obtížné. Vzhledem k učení filmu by ale jednotlivé pasáže neměly být pro děti náročné. Při kompilování ukázek by se proto mělo vycházet z předběžných informací o složení skupiny.

**Postup:** Dětem je promítnut film Justin: Jak se stát rytířem. Děti jsou upozorněny, aby si všimaly emocí, o nichž byla řeč v předchozích aktivitách. Po promítání filmu je zařazena přestávka nebo např. aktivizační hra. Následně jsou děti rozděleny do dvojic či trojic, přičemž každá dostane tablet s filmovou ukázkou z promítaného filmu. Dvojice či skupiny

---

<sup>69</sup> Vlastní aktivita.

je opět vhodné vytvářet heterogenně, aby se mladší děti učily od starších. Úkolem dvojic-trojic je poznat, jakou emoci filmová ukázka znázorňuje. Tuto emoci zúčastnění zaznamenají na list papíru a napíší, podle čeho emoci poznali. Poznatky jsou následně prezentovány ostatním. Organizátor může klást např. otázky týkající se toho, jak bylo obtížné emoci poznat, proč to někdy bylo snadné, jindy ne, jestli lze emoce vždy poznat, jak by se děti v dané situaci zachovaly, co by bylo rizikem apod. Využít lze i verzi, kdy děti prezentují nejen to, co bylo náplní filmových ukázek, ale i informace o svém partnerovi z dvojice nebo partnerech z trojice.

#### **3.4.1.6 Rytířský kroužek<sup>70</sup>**

**Cíl aktivity:** Rekapitulace dne, zpětná vazba, motivace do následujícího dne. Děti opakují, co si zapamatovaly. Děti obdrží pravidla společenské hry, s níž se prakticky seznámí následující den.

**Místo konání:** Dle potřeby, může být v místnosti i venku.

**Počet dětí:** Malá skupina.

**Pomůcky:** Výtah z pravidel hry *Ať žijí rytíře*. Pro každého ze skupiny rytířský dukát.

**Časová náročnost:** 15 a více minut (dle toho, jak podrobně se budou organizátoři věnovat pravidlům společenské hry).

**Rizika:** Podobně jako v případě filmu *Justin: Jak se stát rytířem*. Organizátoři mohou mít pro děti, které jsou se společenskou hrou *Ať žijí rytíři* obeznámeny, připravenou náhradní aktivitu, nebo např. mohou tyto děti pověřit, aby s jejími pravidly obeznámily nováčky. Rizikem je také to, že děti se budou stydět v rámci reflexe sdělit negativní zpětnou vazbu. Měly by být náležitě upozorněny, že za kritiku zde nebudou trestány.

**Postup:** V rámci reflexe jsou uplatňovány principy komunitního kruhu, tj. např. pravidlo naslouchání, právo nemluvit nebo pravidlo úcty. Větší počet kritických připomínek mohou organizátoři dle možností zohlednit v dalším průběhu programu. S pravidly se může pracovat před reflexí nebo po ní. Vhodné je mít pouze výtah nejdůležitějších bodů a také mít připravenou hru k demonstraci.

#### **3.4.2 2. den – úterý**

Děti opět uvítá rytíř-organizátor. Dokud nejsou všichni zúčastnění pohromadě, přítomní hrají hru *Kdo chybí*<sup>71</sup>, která má zdůraznit, že každý člověk je důležitý a zároveň vést

---

<sup>70</sup> Vlastní aktivita.

<sup>71</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 32.



k lepšímu zapamatování jmen členů skupiny. Za každé uhodnuté jméno mohou být děti odměněny dukáty.

**Tabulka 10 Harmonogram na úterý**

Úterý	Aktivity
7:00 – 8:00	Sraz
8:00 – 8:45	Kdo chybí
8:45 – 9:00	Aktivizační hra Molekuly
9:00 – 10:00	Osamělost
10:00 – 10:30	<i>Svačina</i>
10:30 – 12:00	Dáváme a přijímáme důvěru
12:00 – 13:30	<i>Oběd a odpolední klid</i>
13:30 – 15:30	Společenská hra Ať žijí rytíři
15:30 – 16:00	<i>Svačina</i>
16:00 – 17:45	Technika DRAK a výroba papírového draka
17:45	Ukončení, odjezd dětí

### 3.4.2.1 Kdo chybí<sup>72</sup>

**Cíl aktivity:** Cílem může být snaha zdůraznit, že každé dítě je důležité a je součástí skupiny. Hra zároveň děti vede k lepšímu zapamatování jmen členů skupiny. Dál podporuje skupinovou sounáležitost.

**Místo konání:** Dle potřeby, může být v místnosti i venku.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění, preferenčně malá skupina.

**Pomůcky:** Dle potřeby 2 – 3 prostěradla. Dukáty.

**Časová náročnost:** 30 minut.

**Rizika:** Děti se budou bát, proto se může realizátor nejprve sám schovat pod prostěradlo, aby jim dodal odvalu. Zprvu je dobré vybírat děti dostatečně sebejisté, aby se cítily pod prostěradlem dobře.

<sup>72</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 32.

**Postup:** Dětem je řečeno, aby si sedly do kruhu. Pak si mají všimnout, kdo mezi nimi není (např. je možné je upozornit, že poznaly chybění kamaráda, ale ne že chybí někdo, koho ještě tak dobře neznají). Se staršími dětmi je možné zvolit následující variantu: Dvě nebo tři děti se schovají pod prostěradlo, nebo se mohou ukrýt pod několik prostěradel na různých místech. Pro schované hráče je důležité, aby spoluprožívali, jak je ostatní „hledají“. Když ostatní poznají, kdo je pod prostěradlem, může být schované dítě vyzváno, aby něco řeklo.

Dál se pracuje s tématem důležitosti členů skupiny: „Každý člověk ve skupině je důležitý. Myslíte si to také? Když zde někdo není, chybí nám. Mám radost, že jste tady všichni.“ Realizátor má obejít kruh a říct jméno každého dítěte. Když někdo chybí, ostatní na to mají být upozorněni a realizátor se jich zeptá, jestli si vzpomínají na jeho jméno.

Za každé uhodnuté jméno mohou být děti odměněny dukáty.

### 3.4.2.2 Aktivizační hra Molekuly<sup>73</sup>

**Cíl aktivity:** Hru je možné chápat jako tzv. „lamač ledů“ (icebreaker), je vhodná téměř ke každé příležitosti a do každé skupiny. Hra slouží k navození příjemné atmosféry a k oddechu od náročnějších činností nebo jako rozehrátí na úvod.

**Místo konání:** Dle potřeby, může být v místnosti i venku.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění.

**Pomůcky:** -

**Časová náročnost:** 15 minut.

**Rizika:** Je potřeba dbát na prevenci případných úrazů. Dále je určitým rizikem nepřiměřené zvládnutí frustrace, kdy se dítě může např. rozčílit, že bylo vyřazeno.

**Postup:** Děti chodí volně po prostoru, může být navozena situace promenády. Na daný pokyn realizátora se musí seskupit dle řečeného počtu. Používá se průpovídka: „Molekuly, molekuly, hejbejte se, srocujte se po ... (4, 5, 1 atd.).“ Děti pak vytvoří hloučky složené z daného počtu. Když některé děti molekulu vytvořit nemohou, tak vypadávají. U této hry bývají dva vítězové.

---

<sup>73</sup> Srov. JEŽEK, Jiří et al. *Průřezová témata. Multikulturní výchova: příklady dobré praxe*. vyd. Praha: Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, 2012, s. 59.

### 3.4.2.3 Osamělost<sup>74</sup>

**Cíl aktivity:** Dětem se uleví, když si povšimnou, že ostatním se vede stejně, a také když dostanou příležitost mluvit o vlastní osamělosti a jejím zvládnání. Pracuje se zde s mechanismem sociálního srovnávání a také se sounáležitostí.

**Místo konání:** Vhodnější v místnosti.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění, následně pracují ve trojicích.

**Pomůcky:** Pro každého tužka (nebo jiný psací prostředek) a papír (A4 nebo A5).

**Časová náročnost:** 60 minut.

**Rizika:** Děti mohou mít problém se zobecňováním, potom jim může pomoci realizátor nebo ostatní. U zvláště citlivých dětí by aktivita mohla vyvolat smutek. Jiné děti mohou mít problém se otevřít – potom je nutné povzbuzení nebo odlehčení tématu.

**Postup:** „Štěpán byl osamělý. Cítil se strašně sám. Vstal a znovu si sedl. Koukal z okna. Byl by tak rád ve společnosti jiných dětí, chtěl by mít kamaráda, se kterým by mohl mluvit. Cítil, že je moc často sám, měl slzy na krajíčku. Vzpomeň si na dobu, kdy ses cítil osamělý. Nebo si vzpomeň na někoho, koho za osamělého považuješ. Napiš jak tobě nebo jiným lidem při tom bylo.“ „Teď se zamysli nad otázkou: Někdy je víc osamělých lidí docela blízko sebe. Jak by se mohli sejít a společně se rozveselit, pobavit? Napiš, co tě k tomu napadá.“ Potom děti utvoří trojice a ukážou nebo si řeknou, co napsaly. V případě nejasností si pokládají doplňující otázky v koordinaci vedoucího.

### 3.4.2.4 Dáváme a přijímáme důvěru<sup>75</sup>

**Cíl aktivity:** Vyzkoušet si sdílení radosti i starostí s druhými. Na hru lze děti připravit pomocí imaginátorní hry Vysílání dobrých pocitů.<sup>76</sup> Hra se neomezuje pouze na sdílení emocí, může se v ní objevit např. i zdraví.

**Místo konání:** V místnosti i venku.

**Počet dětí:** Všichni, možné děti rozdělit do dvou skupin.

**Pomůcky:** -

**Časová náročnost:** 60 až 90 minut (včetně výše uvedené přípravné hry).

**Rizika:** U dětí se může projevit rozpačitost, ostych. Zvláštní problémy mohou mít děti živé až hyperaktivní.

**Postup:** Viz obrázek níže.

---

<sup>74</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 115.

<sup>75</sup> Srov. tamtéž, s. 121.

<sup>76</sup> Srov. tamtéž, s. 119.

### Obrázek 8 Postup hry Dáváme a přijímáme důvěru<sup>77</sup>

**Návod:** „Sedněte si do kruhu. Je mezi vámi někdo, komu by prospělo trochu důvěry nebo sebedůvěry? Najde-li se někdo takový, ať se postaví dovnitř kruhu.“ (Dejte jednomu nebo dvěma dětem příležitost zaujmout místo uprostřed kruhu.) „Celá skupina vám připraví krásný dárek. Počkejte si, co při tom budete cítit. Zavřete všichni oči a třikrát zhluboka vydechněte...”

Teď si představ, že je nad tebou nádherné zářící slunce, které k tobě pomalu sestupuje... Slunce je velmi milé a jeho teplé paprsky ti dělají dobře. Sluneční světlo se spojí s tvými vlastními pocity důvěry. To jsou pocity, které teď všichni chceme vysílat k (Mirkovi a Olince – vyslovte jména dětí, které stojí uprostřed). Nech slunce sestoupit do své hlavy... Nech se naplnit teplem slunce a jeho důvěrou... Cítíš teplo... důvěru... v každé buňce svého mozku...

Nech teď slunce vstoupit do svého čela... do svých očí... uší... do obličeje... do šíje... ramen... paží... hrudi... břicha... a sleduj, jak důvěra proudí celým tvým tělem a dodává ti stále větší a větší sílu.

Přenes důvěru také do svých boků... stehů... kolen... a chodidel... Pozoruj, jak je celé tvé tělo plné důvěry a jak se cítíš silnější a silnější...

Teď se soustřed' na (Mirka a Olinku), kteří nás požádali, abychom jim poslali pocit důvěry. Vezmi tyto pocity a pošli je s teplými slunečními paprsky, které máš v sobě, oběma těmto kamarádům.“ (10 vteřin)

„(Mirku a Olinku), přijměte do svého nitra naše pocity, které vám posíláme. Otevřete se, abyste mohli přijmout láskyplné a starostlivé pocity skupiny, které vám posíláme jako důvěru a sílu. Pozorujte, jak i vy máte v sobě stále více důvěry a síly...“ (10 vteřin)

„Teď si zase vezměte své pocity zpět k sobě. Sledujte, jak ve vás pocit důvěry a síly zůstává, a uchovejte si ho v paměti pro dobu, kdy budete potřebovat důvěru buď pro sebe, nebo pro někoho jiného.

Následně jsou děti instruovány, aby pomalu obracely pozornost zpět ke skupině. Mají se narovnat, protáhnout, zahýbat prsty na rukou a nohou, jednou se zhluboka nadechnout a vydechnout. Potom mají otevřít oči s tím, že budou zase bdělé a svěží.

#### 3.4.2.5 Společenská hra Ať žijí rytíři

**Cíl aktivity:** Podpora kooperace<sup>78</sup>. Zároveň se jedná o oddechovou hru.

**Místo konání:** Upřednostňuje se hraní v místnosti.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění, skupiny po 4 až 5 hráčích.

**Pomůcky:** Potřebný počet společenských her Ať žijí rytíři.

**Časová náročnost:** 120 minut.

**Rizika:** Nepochopení pravidel. Konflikty v průběhu hry.

**Postup:** Vedoucí dohlédne na rozložení herních karet na správné pozice tak, že horní řadu tvoří tvrz a před ní šest karet s obrannou zdí. Každý z hráčů obdrží šest karet různé hrací síly od jedné do devíti, kterou hráč brání tvrz před zlými rytíři. Kombinací karet se

<sup>77</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 121.

<sup>78</sup> Srov. BŘEZINOVÁ, Ivona. *Ať žijí rytíři!*. Vyd. 1. Praha: Česká televize, 2010.

sousedním hráčem se zvyšuje její hodnota, tudíž i větší zásluha při obraně tvrze. Protivníky hráčů jsou karty zlých rytířů, kteří „útočí“ na tvrz. Útok trvá do poslední karty z balíčku zlých rytířů nebo do dobití poslední zdi tvrze nájezdníky zlých rytířů. Cílem je získat co nejvíce zásluh na obraně tvrze, bez ohledu na skutečnost, zda je tvrz dobita nebo ubráněna. Vítězí ten, kdo získá nejvíce bodů ve formě žetonů času a vítězných bodů.

#### **3.4.2.6 Technika DRAK<sup>79</sup> a výroba papírového draka**

**Cíl aktivity:** Podpora schopnosti plánování, korekce a reflexe vlastního chování. Prevence impulzivního jednání.

**Místo konání:** V místnosti.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění, rozdělení do dvojic nebo trojic.

**Pomůcky:** Vytisknuté pracovní listy DRAK<sup>80</sup>. Lístky se vzorovými situacemi pro techniku DRAK. Pomůcky pro výrobu papírového draka – balicí papír, zesílené špejle, rezná nit, lepidlo, krepový papír, pastelky, vodové barvy, provázek, nůžky, izolepa.

**Časová náročnost:** cca 100 minut.

**Rizika:** Možné problémy s pochopením techniky DRAK. Problémy při výrobě vlastního draka, což může přinášet frustraci.

**Postup:** Děti jsou ubezpečeny, že sebe řídí jen ony samy. „To, co děláš, nemůže ovládat nikdo jiný. V každém okamžiku svého života se ty sám/sama rozhoduješ, co uděláš: jak budeš jednat, co řekneš, jak zvládneš nějakou situaci. Rozhodovací DRAK je nástroj, který ti pomůže zvolit nejlepší rozhodnutí v každé situaci, která může nastat.“ Následně jsou děti seznámeny s významem akronymu DRAK. Je možné je obeznámit také s příběhem Alex, který je uvedený v knize. Poté ve dvojicích nebo trojicích vyplňují DRAKA, přičemž každý si vylosuje některou ze vzorových situací.

Následuje vlastní výroba papírového draka, pracovní postup je dětem předán na pracovním listu.<sup>81</sup>

#### **3.4.3 3. den - Středa**

V rámci středečního programu děti čeká výlet na hrad Bouzov, který je nazván Rytířský výlet na hrad. V úvodu dne je věnována zvýšená pozornost bezpečnosti, dětem jsou

---

<sup>79</sup> Srov. TAYLOR, John F. *Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti: rádce pro děti s ADHD a ADD*. 2012, s. 32 – 35.

<sup>80</sup> Pracovní list metody DRAK je uveden v příloze č. 4.

<sup>81</sup> Návod na výrobu papírového draka je uveden v příloze č. 5.

vysvětlena pravidla bezpečného chování. Děti si nesou oběd v batozích, jedí v cíli, kde absolvují prohlídku hradu.

**Tabulka 4 Harmonogram na středu**

<b>Středa</b>	<b>Aktivity</b>
7:00 – 8:00	Sraz
8:00 – 15:00	Výlet na hrad Bouzov s úkoly a obědem
15:00 – 15:30	<i>Svačina</i>
15:30 – 17:45	Technika DRAK a volný program
17:45	Ukončení, odjezd dětí

#### **3.4.3.1 Výlet na hrad Bouzov**

**Cíl aktivity:** Vyrovnat se s emocemi. Poznat hrad Bouzov a okolí. Rozvoj fyzické zdatnosti a odolnosti.

**Místo konání:** Z místa tábora na hrad Bouzov.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění, po návratu individuální práce.

**Pomůcky:** Pracovní listy DRAK. Hry se účastní zbojník-figurant.

**Časová náročnost:** Cca 420 minut.

**Rizika:** Především únava po absolvovaném výletu.

**Postup:** V průběhu cesty na hrad Bouzov děti dostanou několik úkolů, respektive jsou vystaveny několika situacím: 10 minut mají mlčet (má navozovat situaci osamocení), následně je jim slíbeno, že dostanou odměnu, ale kdo se bude ptát na typ odměny, žádnou nedostane (situace zvědavosti), v průběhu cesty jsou „přepadeny“ zbojníkem-figurantem (situace strachu). Volitelně lze navodit i situaci zklamání (smutek).

Po návratu jsou s dětmi probrány výše popsané situace osamocení, zvědavosti, zklamání a smutku. Každý dostane dva pracovní listy DRAK a vybere si dvě emoce, u nichž rozepíše, jak by je mohl zvládnout. Jednotlivé pracovní listy jsou v kolektivu představeny a diskutovány.

Den byl náročný, a proto je možné počítat s tím, že některé děti potřebují dát ventil své frustraci. Volit lze např. z her Pryč s agresi<sup>82</sup>. Děti lze v průběhu dne podle potřeby odměňovat dukáty.

Dětem (a případně i rodičům) je řečeno, aby si další den přinesly hotové papírové draky. Dvoudenní odstup by měl být dostatečný k tomu, aby měl každý draka již dokončeného. Dále jsou rodiče informováni o výletu do lesa, který proběhne následující den – žádoucí je vhodná obuv a oblečení, případně ochrana proti hmyzu.

#### 3.4.4 4. den - Čtvrtek

Čtvrteční program je zahájen výletem do lesa. Předpokládá se vhodná obuv a oděv, na což byli rodiče upozorněni. Děti dostanou svačinky a pití s sebou. Výlet do lesa lze zpestřit poznáváním fauny a flóry, děti se primárně seznámí s předem vytipovaným terénem, v němž bude probíhat hra Boj čísel.

Tabulka 5 Harmonogram na čtvrtek

Čtvrtek	Aktivity
7:00 – 8:00	Sraz
8:00 – 10:00	Výlet do lesa
10:00 – 10:30	<i>Svačina</i>
10:30 – 12:00	Boj čísel a návrat z lesa
12:00 – 13:30	<i>Oběd a odpolední klid</i>
13:30 – 14:30	Soustředění, Náladoměr
14:30 – 15:30	Společenská hra Ať žijí rytíři
15:30 – 16:00	<i>Svačina</i>
16:00 – 17:45	Přehlídka draků
17:45	Ukončení, odjezd dětí

---

<sup>82</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 17-36.

### 3.4.4.1 Boj čísel<sup>83</sup>

**Cíl aktivity:** Pobyt na čerstvém vzduchu, rozvoj fyzické zdatnosti, podpora schopnosti kooperace a taktického myšlení.

**Místo konání:** V přírodě, např. v lese.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění, rozdělení do dvou skupin.

**Pomůcky:** Kartičky dle počtu zúčastněných, případně fábory.

**Časová náročnost:** 90 minut.

**Rizika:** Příliš přehledný terén. Riziko, že se někdo ztratí. Riziko nepochopení pravidel. Riziko konfliktů typu „kdo vykřikl dříve“.

**Postup:** Z papírových čtvrtek realizátoři pro každého hráče nastříhají jedenáct kartiček. Před začátkem hry dostanou všichni deset bílých kartiček, jedenáctou označenou číslem. Děti jsou podle zvoleného principu rozděleny do dvou družstev. Mají-li obě družstva např. osm členů, dostanou osmdesát bílých kartiček a kromě toho dalších osm lístků s čísly jedna až osm. Čísla znamenají bojovou sílu. Když se v lese při hře střetnou dva zástupci různých družstev, sehraje jejich očíslovaná karta významnou roli. Při takovém setkání dvou bojovníků nepřátelských stran se oba snaží co nejdříve vykřiknout protihráčovo jméno. Kdo je rychlejší, má právo odebrat protivníkovi veškeré bílé kartičky, které má u sebe, ale může to udělat pouze tehdy, když má stejné nebo vyšší číslo než soupeř. Pokud má druhý hráč vyšší číslo, ponechají si oba svoje kartičky a rozejdou se na různé strany. Po dalších pět minut mezi nimi vládne příměří.

Výjimkou je vztah mezi nejvyšším a nejnižším číslem. Jednička může být sice přebita vyššími čísly, ale když se střetne s číslem nejvyšším, v uvedeném případě s osmičkou, vítězí nad ním.

Boj čísel se odehrává ve vymezené části lesa, je vhodné hranice vymežit např. fábory. Každý hráč začíná s deseti prázdnými kartičkami, ale v průběhu hry přecházejí čisté lístky z ruky do ruky, dle toho, kdo vyjde z které potyčky vítězně. Hráči se většinou potulují po území samostatně a snaží se vždy spatřit soupeře dříve, než budou sami zpozorováni. Někdy se dva příslušníci jedné strany spojí a nachystají na protihráče léčku. Kdo přišel o všechny bílé kartičky, postupuje po lese bez skrývání, a když na sebe upoutá pozornost některého soupeře a je zastaven jeho voláním, ukáže prázdné kapsy. Až se ti dva rozejdou, ozve se z úkrytu hlas spojence, který soupeře, vylákaného ze skrýše na volné prostranství,

---

<sup>83</sup> Srov. PERIČ, Tomáš, ed. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 2004, s. 71.



snadno přemůže a obere o kartičky. S nízkým číslem se spojí ovšem jen hráč, který má sám buď nejvyšší, nebo některé ze silnějších čísel.

Na konci každé družstvo spočítá své kartičky. Pochopitelně vítězí strana, která jich má více.

#### **3.4.4.2 Soustředění<sup>84</sup>**

**Cíl aktivity:** Nacvičit vědomé dýchání, které může dětem hlavně ve škole pomoci propojit tělo a ducha. Pokud se děti tímto způsobem dokáží soustředit, mají lepší předpoklady připravit se na pedagogy a spolužáky a obecně na mnoho věcí, které od nich budou vyžadovány.

**Místo konání:** V místnosti nebo venku.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění.

**Pomůcky:** Dle potřeby audio soustava.

**Časová náročnost:** 15 - 30 minut.

**Rizika:** Obdobná jako u ostatních relaxačních technik – děti mohou mít problém s uklidněním se nebo zaměřením pozornosti, což se týká obzvláště dětí živých.

**Postup:** „Jmenujte den, kdy chodíte rádi do školy... Pověďte o dni, kdy tam nechodíte rádi... Uved'te situaci, v níž se můžete dobře soustředit... Popište mi naopak situaci, kdy jste rozčilení a nepozorní... Rád bych vám ukázal, jak se můžete přičinit, prostě se podílet na tom, abyste se cítili jistí, klidní a svěží.“ Děti jsou dále instruovány, aby si sedly zpřímá a narovnalý záda. Pak mají položit ruce na stůl nebo na stehna dlaněmi nahoru. Potom je jim řečeno, aby zaměřily myšlenky doprostřed hrudi a dýchaly více zhluboka, bez přestávek mezi nádechem a výdechem. Lze doplnit dalšími instrukcemi dle originálního návodu. Aby si děti na techniku zvykly, může hrát instrumentální hudba.

#### **3.4.4.3 Náladoměr<sup>85</sup>**

**Cíl aktivity:** Umět hodnotit svou vlastní náladu, sebereflexe, verbalizace vlastních emocí.

**Místo konání:** V místnosti nebo venku.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění.

**Pomůcky:** Dle volby papíry a psací potřeby nebo provázek.

**Časová náročnost:** 30 minut.

---

<sup>84</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 127.

<sup>85</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a MERTIN, Václav. *Hry pomáhají s problémy*. 2000, s. 83.

**Rizika:** Ostýchavost dětí, problém škálovat vlastní emoce, problém vyjmenovat relevantní situace.

**Postup:** Každý si před sebou představí tyč, na níž je stupnice s pěti stupni. Je stejně vysoká jako ten, kdo si ji zrovna představuje, a je na ní celkem pět stupňů. Pátý je nejvyšší a znamená tu nejlepší náladu. Dole, až u země, je naopak stupeň nultý, který znamená špatnou, tu nejhorší náladu. Když si děti takovou stupnici představí, zavřou oči a jeden z nich pomalu počítá do tří. Na „tři“ pak každý „zabodne“ palec do místa, které na imaginární stupnici odpovídá jeho aktuální náladě.

#### **3.4.4.4 Přehlídka draků<sup>86</sup>**

**Cíl aktivity:** Ocenit individuální práci, posílit schopnost sebe prezentace, posílit zodpovědnost za vlastní výkon.

**Místo konání:** V místnosti nebo venku.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění.

**Pomůcky:** Draci vlastní výroby. Psací potřeby.

**Časová náročnost:** Cca 100 minut.

**Rizika:** Stud, pocity méněcennosti, neschopnost verbalizace, nezvládnutá frustrace, draci s výraznou dopomocí rodičů a jiných osob.

**Postup:** Nejdřív je dětem vysvětlen postup prezentace a přidělen čas na přípravu (cca 15 minut). Každý svého draka pojmenuje a poté jej ukáže ostatním. Ostatní děti se snaží uhádnout, jakou roli by drak mohl hrát v životě svého tvůrce. Následně sám autor draka popíše a zhodnotí, jestli skupina vystihla svým popisem autorovo pojetí. Pracuje se zpětnou vazbou, kdy se u každého draka skupina snaží identifikovat něco pěkného. Poté každého draka zhodnotí ještě moderátor a ocení něco individuálního, případně vlastní zkušenost z pozorování tvůrce.

#### **3.4.5 5. den - Pátek**

V pátek je po srazu činnost zahájena vlastní aktivitou s názvem Společný hrad, jejímž cílem je posílit skupinovou soudržnost a zároveň pocit svého vlastního prostoru. Po svačině si děti zahrají míčové hry dle vlastní preference, případně realizátoři hru vyberou sami (např. vybíjená, vyvolávaná). Po obědě mají děti volný program, realizátoři mohou sledovat např., zda se utvořila nová přátelství nebo jestli někdo nestojí stranou.

---

<sup>86</sup> Vlastní aktivita.

Rodiče jsou informováni, aby svým dětem na příští den nachystali nůžky, které budou vybrány organizátory ihned po příjezdu v sobotu, aby se předešlo případným zraněním.

**Tabulka 6 Harmonogram na pátek**

<b>Čtvrtek</b>	<b>Aktivity</b>
7:00 – 8:00	Sraz
8:00 – 10:00	Společný hrad
10:00 – 10:30	<i>Svačina</i>
10:30 – 12:00	Míčové hry
12:00 – 13:30	<i>Oběd a odpolední klid</i>
13:30 – 14:30	Volný program
14:30 – 15:30	Hra Sladký problém
15:30 – 16:00	<i>Svačina</i>
16:00 – 17:45	Výlet do přírody a hra Tajná schůzka
17:45	Ukončení, odjezd dětí

### **3.4.5.1 Společný hrad<sup>87</sup>**

**Cíl aktivity:** Posílení schopnosti vymezit si vlastní místo a zakomponovat ho do společného prostoru. Posílení skupinové soudržnosti.

**Místo konání:** V místnosti.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění.

**Pomůcky:** Role balicího papíru, průhledná lepicí páska, různé druhy kreslicích potřeb (např. pastelky, vodové barvy).

**Časová náročnost:** 120 minut.

**Rizika:** Separace, narušování činnosti nesoustředěnými dětmi, problém se sebevyjádřením.

**Postup:** Děti optimálně ve dvojicích kreslí každý svoji komnatu na hradě. Součástí komnaty by měly být jejich oblíbené předměty tak, aby se každý cítil ve své komnatě příjemně a útulně. Poté děti společně všechny komnaty spojí do jednoho velkého hradu (pomocí lepicí pásky); v případě většího počtu zúčastněných může být potřeba vyjít

---

<sup>87</sup> Vlastní aktivita.

z místnosti ven. Každé dítě popíše svoji komnatu a předměty, které jsou pro něj nejdůležitější. Ostatní děti poskytují prezentujícím podporu a ocenění.

### 3.4.5.2 Sladký problém<sup>88</sup>

**Cíl aktivity:** Děti se mohou naučit řešit problémy prostřednictvím vyjednávání. Důležité při tom je, aby se soustředily na společné rozhodnutí a vzdaly se snahy rychle zvrátit situaci k vlastnímu prospěchu. Současně jde o dobrou příležitost k diskuzi o spravedlnosti.

**Místo konání:** V místnosti nebo venku.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění.

**Pomůcky:** Pro každé dítě sušenka a ubrousek.

**Časová náročnost:** cca 45 minut.

**Rizika:** Neshody, nezvládnuté afekty aj.

**Postup:** Dětem je řečeno, aby si sedly do kruhu. Realizátor jim přinese několik sušenek. Než sušenky dostanou, musí si najít spoluhráče a vyřešit problém. Sednou si naproti sobě a dívají se na sebe. Realizátor mezi partnery položí ubrousek s jednou sušenkou. Potom je dětem řečeno, aby se sušenky nedotýkaly.

#### Obrázek 9 Pokračování postupu hry Sladký problém<sup>89</sup>

A nyní k našemu problému: Sušenku můžete dostat pouze tehdy, když vám ji partner dá. Nezapomeňte na toto pravidlo. Můžete spolu začít mluvit. Pamatujte, že si nesmíte sušenku jen tak vzít...

(Počkejte, až všechny dvojice dospějí k rozhodnutí. Mohou se při tom vyskytnout různé způsoby chování. Některé děti snědí sušenku okamžitě, jakmile jim ji partner přenechá; jiné děti sušenku vezmou, přelomí ji a jednu polovinu dají dítěti, které jim sušenku dalo; některým dětem trvá velmi dlouho, než svá vyjednávání uzavřou.)

„A teď dám každé dvojici druhou sušenku. Mluvte spolu opět o tom, co se sušenkou uděláte...”

(Také zde je víc možností. Děti, které se o první sušenku rozdělily, tuto „spravedlivou taktiku“ zopakují; děti, které v prvním kole sušenku věnovaly, aniž by z ní dostaly polovinu, většinou očekávají, že jim ji tentokrát partner přenechá; některé děti jsou ochotny vzdát se i druhé sušenky.)

„Promluvme si teď o tom, co jste udělali. Mám radost, že jste spolu mluvili a vyjednávali. Je to dobrý způsob spolupráce. Řekněte mi, co jste udělali s první sušenkou a co se stalo s tou druhou...”

Navazuje se vyhodnocacími otázkami, např. „Jak ses při tom cítil?“, „Chtěl jsi sušenku a snažil ses ji dostat?“, „Co jsi uvedl za důvody, abys sušenku získal?“.

<sup>88</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 114.

<sup>89</sup> Srov. Tamtéž, s. 114.

### 3.4.5.3 Tajná schůzka<sup>90</sup>

**Cíl aktivity:** Rozvoj vytrvalosti.

**Místo konání:** Ideálně venkovní prostor s úkryty, případně pokud je k dispozici dostatečně velká místnost / místnosti se stabilním nábytkem apod.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění.

**Pomůcky:** -

**Časová náročnost:** Cca 60 minut.

**Rizika:** Nepochopení či nerespektování pravidel, zatoulání dítěte.

**Postup:** Realizátoři děti rozdělí do dvou družstev. Jedno družstvo ve hře představuje strážce, druhé družstvo jsou útočníci (s voleným kapitánem), jejichž úkolem je sejít se v určenou dobu na místě hlídaném strážci. Vhodné je prostředí s mnoha různými úkryty, což je prostor, ve kterém se pohybují strážci. Útočníci se po poradě s kapitánem rozhodnou, kde uspořádají schůzku. Potom se rozejdou a začnou pronikat do hlídané oblasti ze všech stran. Každý překročí hranice v dohodnutou dobu a na tom místě, které bylo při úvodní poradě přiděleno.

Pokud strážce spatří některého z útočníků, musí se ho dotknout a tím je zastaven jeho postup. Přistižený hráč musí odejít kratší cestou za hraniční linii, teprve potom se smí znovu vydat směrem k smluvenému cíli. Kdo z útočníků dorazí na dohodnuté místo, zůstane tu až do konce a nemůže už být žádným strážcem poslán zpátky. Když se strážcům podaří vypátrat shromaždiště útočníků, nesmějí zůstat v jeho bezprostřední blízkosti. Mohou čekat např. 50-100 kroků odtud.

Útočníci si zvolí ke schůzce takové místo, na nějž je přístup z mnoha různých stran. Jestliže dojde alespoň polovina útočníků v této lhůtě na shromaždiště, zvítězili. Pokud jich je na smluveném místě po hodině méně než polovina, vítězí strážci.

### 3.4.6 6. den - Sobota

Na sobotní odpoledne je plánován výlet do některého z jezdeckých areálů poblíž Litovle nebo Olomouce (např. Hanácký jezdecký klub Litovel). Zde se mohou zájemci z řad zúčastněných svést na koni, žádné z dětí není nuceno. Organizátoři mohou pohovořit na téma prospěšnosti koní pro lidi (hipoterapie apod.), které bude přizpůsobeno tématu „Kůň jako věrný společník rytíře“. Svačinu si každé dítě nese v batohu. Na další den si děti mají přinést staré noviny nebo časopisy.

---

<sup>90</sup> Srov. PERIČ, Tomáš, ed. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 2004, s. 72-73.

<b>Sobota</b>	<b>Aktivity</b>
8:00 – 9:00	Sraz
9:00 – 12:30	Návštěva jezdeckého areálu se svačinou
12:30 – 14:00	<i>Oběd a odpolední klid</i>
14:00 – 15:00	Aktivita Krabice na starosti
15:00 – 16:00	Míčové hry
16:00 – 16:30	<i>Svačina</i>
16:30 – 17:15	Kůň bez stáje
17:15 – 17:45	Shrnutí a reflexe dne, popřípadě i předchozích dní
17:45	Ukončení, odjezd dětí

### **3.4.6.1 Krabice na starosti<sup>91</sup>**

**Cíl aktivity:** Abreakce nepříjemných emocí, respektive jejich externalizace a zvědomění.

**Místo konání:** V místnosti.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění.

**Pomůcky:** Pro každé dítě je připravena lepenková krabice, papír a olejové křídly, lepidlo a nůžky.

**Časová náročnost:** Cca 60 minut, dle potřeby vřazena aktivizační hra.

**Rizika:** Nízká motivace k aktivitě, obtíže se zobecněním, narušování průběhu neklidnými dětmi.

**Postup:** Dětem je řečeno, aby realizátorům pověděly, kvůli čemu si dělají starosti, s čím si dělají starosti rodiče, sourozenci atp. Každému z dětí je dána krabice, ve které si může uchovávat všechny své starosti. Každý si svou krabici barevně ozdobí a potom děti individuálně napíší všechny své starosti, které je napadnou, na malé papírky a vloží do krabice, což prezentuje schopnost „odložení/zbavení se“ starostí a problémů. Krabici mohou posléze používat i doma (či ve škole) a průběžně se ke svým starostem vracet, vyřazovat neaktuální, doplňovat nové apod.

---

<sup>91</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 120.

### 3.4.6.2 Kůň bez stáje

Jedná se o variaci hry Zajíc bez doupěte.<sup>92</sup>

**Cíl aktivity: Podpora fyzické aktivity a rozvoj tělesné kondice. Podpora taktického myšlení. Odreagování.**

**Místo konání:** Spíše venku, případně ve velké místnosti.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění.

**Pomůcky:** -

**Časová náročnost:** 45 minut.

**Rizika:** Nepochopení a nedodržení pravidel, úrazy aj.

**Postup:** Všichni hráči (kromě dvou) jsou rozděleni na skupiny po čtyřech. Čtveřice se pak rozestaví po hřišti na vzdálenost několika kroků od sebe. Hráči ve čtyřčlenných skupinách si rozdělí čísla od 1 do 4. Hráč číslo 1 se postaví do středu kruhu, ostatní se vezmou za ruce. Kroužky znázorňují „koňské stáje“ a ti, kdo stojí uprostřed, představují „koně“. Dva, kteří zůstali mimo čtveřici (jeden z nich je zloděj koní, druhý kůň), jsou před zahájením nedaleko stájí. Na znamení realizátora začíná zloděj koní honit koně. Ten se může zachránit vběhnutím do některé stáje. Kůň, který byl v této stáji do této doby, musí okamžitě vyběhnout a utíkat před lovcem. Jestliže lovec koně chytne, vymění si hráči navzájem úlohy.

Při hře je nutné dodržovat několik pravidel – zloděj koní nemůže vběhnout do stáje a tam koně chytit. Oba koně nesmí být v jedné stáji déle než 3 sekundy. Jestliže je toto pravidlo porušeno, kůň, který nestačil vyběhnout, se stává novým zlodějem. Důležité je také dávat pozor, aby se kůň, který je pronásledován, nechytal rukama za hráče, představující stáje. Musí buď proběhnout kolem nich, nebo rychle vběhnout do stáje.

### 3.4.7 7. den - Neděle

Rodiče mohou obdržet informace o tom, jaké aktivity se v průběhu programu stihly realizovat a které činnosti by na ně mohly navazovat. Také lze rodičům předat seznam použité literatury a doporučit např. publikaci Emušáci – Ferda a jeho mouchy.

---

<sup>92</sup> Srov. VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. 2009, s. 68.

**Tabulka 7 Harmonogram na neděli**

<b>Neděle</b>	<b>Aktivity</b>
7:00 – 8:00	Sraz
8:00 – 10:00	Rytířská superstar s vyhodnocením
10:00 – 10:30	<i>Svačina</i>
10:30 – 12:00	Výroba odolného rytíře
12:00 – 13:30	<i>Oběd a odpolední klid</i>
13:30 – 14:30	Prezentace odolných rytířů
14:30 – 16:00	Slavnostní zakončení a pasování na odolného rytíře a oslava s občerstvením
16:00	Ukončení, odjezd dětí

#### **3.4.7.1 Rytířská superstar<sup>93</sup>**

**Cíl aktivity:** V rámci úvodní aktivity bude probíhat karaoke neboli Soutěž o rytířskou Superstar. Nepůjde ani tak o soutěž o nejlepšího zpěváka, ale o podporu schopnosti vystupovat před skupinou, odbourání ostychu, trémy.

**Místo konání:** Uvnitř.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění, možno pracovat ve dvojicích nebo trojicích.

**Pomůcky:** Audio soustava s mikrofonom, připravené skladby (výběr je na organizátorech).

**Časová náročnost:** Cca 120 minut.

**Rizika:** Tréma, odmítání aktivity (organizátoři mohou jít příkladem).

**Postup:** Důležité bude, jakým způsobem organizátor s dětmi rozebere trému, obavy a jak jim předcházet. Vhodné je zaměřit se na to „nejhorší, co se může stát“ a bagatelizovat důsledky nepovedeného vystoupení před ostatními. Současně by se mělo objevit téma přípravy a s ní související jistoty – čím lépe je člověk na nějakou zatěžující událost připraven, tím lépe ji obvykle zvládne. Děti hovoří o svých zkušenostech s trémou. Následuje vlastní karaoke, případně i ve skupinové verzi, kdy se děti mohou spojit do dvojic či trojic. Vítězové jsou všichni zúčastnění, odměnou je potlesk nebo dukáty.

---

<sup>93</sup> Vlastní aktivita.



### 3.4.7.2 Výroba odolného rytíře

**Cíl aktivity:** Podpora tvůrčího myšlení.

**Místo konání:** V místnosti.

**Počet dětí:** Všichni zúčastnění, rozdělení do skupin např. po třech či čtyřech.

**Pomůcky:** Noviny, časopisy, karton, lepidlo, nůžky, vodové barvy, olejové křídly.

**Časová náročnost:** 90 minut.

**Rizika:** Problémy s kompletací, řeší dopomoc realizátorů. Dále např. problém s návrhem rytíře, narušování činnosti aktivními dětmi.

**Postup:** Během odpoledne děti dostanou za úkol pracovat ve skupinách na postavě odolného rytíře, kterého budou vyrábět z kartonu a z novin, popř. časopisů, které si přinesly<sup>94</sup>. Jakmile postavičku vyrobí, dostanou za úkol na papír sepsat její vlastnosti. Předem jsou instruovány, že mají hlavně popisovat, jak odolný rytíř zvládá nepříjemné emoce a jak plánuje své chování, s kým už vyhrál bitvu, co se mu osvědčilo apod. Na konci každá skupinka svého rytíře prezentuje ostatním. Po skončení aktivity proběhne diskusní kruh, kdy děti navrhnou, jak by mohly podporovat vlastní odolnost. Po obědě proběhne prezentace rytířů.

### 3.4.7.3 Slavnostní zakončení a pasování na odolného rytíře

V rámci odpoledního bloku bude probíhat slavnostní zakončení, jehož součástí bude pasování každého dítěte na „odolného rytíře“, který složí rytířský slib (např.: „Slibuji, že budu šťastný a sebevědomý rytíř, budu plánovat své chování a budu pomáhat ostatním, aby takoví byli také. Víím, že kdybych si s něčím náhodou nevěděl rady, vždy je nablízku někdo, kdo mi pomůže.“<sup>95</sup>) Děti mohou obdržet také obdobu diplomu, např. „jmenování rytířem“ apod.

## 3.5 Shrnutí programu

Zábavný program, který je koncipován jako nosná součást programu příměstského tábora, má sekundárně či terciárně preventivní charakter. Mezi teoretická východiska tvorby programu patřily teorie psychické odolnosti, teorie rizikových osobnostních rysů a teorie emoční inteligence.

---

<sup>94</sup> Je nezbytné mít v zásobě noviny a časopisy pro ty, kdo žádné nepřinesou.

<sup>95</sup> Slib je pro zachování stručnosti textu uveden pouze v mužském rodě.

# ZÁVĚR

Bakalářský projekt byl vypracován pro děti ze Základní školy Bílá Lhota, kde jsem se v rámci své spolupráce se školou v oblasti volnočasových aktivit snažil přispět k rozšíření nabídky trávení volného času dětí během letních prázdnin.

Hlavním cílem mého bakalářského projektu bylo vytvoření programu pro děti za účelem zvýšení resilience. Zařazením zábavné formy programu je možné rozvíjet u vytipovaných dětí osobnostní charakteristiky, které hypoteticky zvýší jejich psychickou odolnost.

V první kapitole byla přiblížena historie a současnost zadavatele s aktuálním ŠVP a SWOT analýzou s ohledem na prevenci rizikového chování, jejíž hrozby tvořily pilíř programu na příměstském táboře.

Druhá kapitola byla věnována problematice resilience.

Cílem třetí, nejrozsáhlejší částí bakalářského projektu, bylo seznámení s předmětem programu, cílovou skupinou a organizačním zajištěním programu, který byl koncipován v návaznosti na vzdělávací program a filozofii školy. V této části byl podrobně popsán harmonogram programu celého příměstského tábora den po dni.

Program vychází ze soudobých teorií resilience (respektive teorií vysvětlujících příčiny rizikového chování) a zaměřuje se na vlastnosti, které jsou z hlediska prospívání dětí klíčové. To vše při zachování zábavné formy, která se prolíná všemi popsány aktivitami. Jednotlivé aktivity je možné obměňovat nebo doplňovat relaxačními či naopak aktivizačními technikami. Použitá literatura v tomto ohledu skýtá množství alternativ, vždy však záleží na dovednostech konkrétních organizátorů a složení cílové skupiny. Zapůjčení technických prostředků a finanční podporu přislíbila základní škola i Obecní úřad Bílá Lhota, proto je o technickém zajištění v textu jen zmínka. Na starší děti vystavené riziku je možné cílit např. metodou PreVenture, která byla v textu nastíněna.

Předpokládám, že po absolvování příměstského tábora by jeho účastníci mohli změnit některé postoje a vzorce rizikového chování.

# SEZNAM LITERATURY

## **Knihy:**

BŘEZINOVÁ, Ivona. *At' žijí rytíři!*. Vyd. 1. Praha: Česká televize, 2010. Edice České televize. ISBN 978-80-7404-053-5.

DOLEJŠ, Martin, MIOVSKÝ, Michal a ŘEHAN, Vladimír. *Testová příručka ke škále osobnostních rysů představujících riziko z hlediska užívání návykových látek: (SURPS - substance use risk profile scale)*. Vyd. 1. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012. 84 s. Testová příručka. ISBN 978-80-87258-81-1.

DOSTÁLOVÁ, Michaela, JANČIOVÁ, Sylvia a VLČKOVÁ, Helena. *Ferda a jeho mouchy: emušáci*. Vyd. 1. Praha: Scio, 2013. 137 s. ISBN 978-80-7430-113-1.

FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 218 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2781-3.

FRANKEL, Richard M., Timothy E. QUILL a Susan H. MCDANIELOVÁ. *The biopsychosocial approach: past, present, and future*. Rochester, NY: University of Rochester Press, 2003, 298 S. ISBN 1-58046-102-6.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.

HOSKOVCOVÁ, Simona a SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, Lucie. *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 218 s. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-2206-1.

HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 70 s. ISBN 80-7184-889-1.

JEŽEK, Jiří et al. *Průřezová témata. Multikulturní výchova: příklady dobré praxe*. 1. vyd. Praha: Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, 2012. 65 s. ISBN 978-80-87449-32-5.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 215 s. ISBN 978-80-7367-383-3.

LANČARIČ, Drahošlav, et al. Příklady SWOT analýzy ve školách. *Technology of Education*, 2009, 16.4: 14-15.

LANGMEIER, Josef a MATĚJČEK, Zdeněk. *Psychická deprivace v dětství*. Vyd. 4., dopl., V nakl. Karolinum 1. Praha: Karolinum, 2011. 399 s. ISBN 978-80-246-1983-5.

MATOUŠEK, Oldřich a KROFTOVÁ, Andrea. *Mládež a delikvence: [možné příčiny, struktura, programy prevence kriminality mládeže]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2003. 344 s. ISBN 80-7178-771-X.

MATOUŠEK, Oldřich a PAZLAROVÁ, Hana. *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny v kontextu plánování péče*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. 183 s. ISBN 978-80-7367-739-8.

NOVÁK, Tomáš. *Manželství jako trvalý stres*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 165 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2799-8.

PERIČ, Tomáš, ed. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 98 s. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.

PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 203 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3470-5.

SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2007. 219 s. ISBN 978-80-7367-250-8.

SOBOTKOVÁ, Veronika a kol. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. 147 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4042-3.

ČEŠKOVÁ, Eva, SVOBODA, Mojmir, ed. a KUČEROVÁ, Hana. *Psychopatologie a psychiatrie: pro psychology a speciální pedagogy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. 317 s. ISBN 80-7367-154-9.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a MERTIN, Václav. *Hry pomáhají s problémy*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2000. 159 s. Nápady - hry - tvořivost. ISBN 80-7178-408-7.

ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 102 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2947-3.

TAYLOR, John F. *Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti: rádce pro děti s ADHD a ADD*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012. 124 s. ISBN 978-80-262-0068-0.

VALÍŠOVÁ, Alena a kol. *Pedagogika pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 402 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1734-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007-2009. 4 sv. (138, 133, 139, 133 s.). ISBN 978-80-7367-286-7.

Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: 2004. Praha, ročník 2004, číslo 561.

### **Elektronické zdroje:**

AKADEMIE HAVEL, HOLÁSEK & PARTNERS. *Analýza současné právní úpravy ochrany práv dětí a systému péče o ohrožené děti v České republice* [online]. 1. MPSV, 2014 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z:

[http://www.pravonadetstvi.cz/files/files/HolasekHavel\\_Analyza-soucasne-pravni-upravy-ochrany-prav-deti-a-systemu-pece-o-ohrozene-deti-v-CR.pdf](http://www.pravonadetstvi.cz/files/files/HolasekHavel_Analyza-soucasne-pravni-upravy-ochrany-prav-deti-a-systemu-pece-o-ohrozene-deti-v-CR.pdf)

MAIEROVÁ, Eva, Miroslav CHARVÁT, Michal MIOVSKÝ a Lenka ŠŤASTNÁ. Evaluace procesu české adaptace programu cílené krátké intervence PreVenture a jeho pilotní implementace pro žáky základních škol. *Odborný časopis adiktologie* [online]. 2015, **15**(1), 12-32 [cit. 2016-02-23]. ISSN 1213-3841. Dostupné z: [http://casopis.adiktologie.cz/public.magazine/download-file/45?name=2015\\_S\\_Maierova\\_Evaluace+procesu.pdf](http://casopis.adiktologie.cz/public.magazine/download-file/45?name=2015_S_Maierova_Evaluace+procesu.pdf)

Postavte draka, který zaručeně poletí. Stáhněte si návody. In: *Idnes.cz*[online]. 2008 [cit. 2016-02-24]. Dostupné z: [http://hobby.idnes.cz/postavte-draka-ktery-zarucene-poleti-stahnete-si-navody-pk7-/hobby-dilna.aspx?c=A080926\\_164215\\_hobby-dilna\\_lis](http://hobby.idnes.cz/postavte-draka-ktery-zarucene-poleti-stahnete-si-navody-pk7-/hobby-dilna.aspx?c=A080926_164215_hobby-dilna_lis)

Školní řád: Základní škola Bílá Lhota. In: *ZŠ Bílá Lhota* [online]. Bílá Lhota, 2005 [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: [www.zsbilalhota.cz/userFiles/skolni\\_rad\\_1\\_9\\_13.pdf](http://www.zsbilalhota.cz/userFiles/skolni_rad_1_9_13.pdf)

Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání Škola pro život: Základní škola Bílá Lhota. In: *ZŠ Bílá Lhota* [online]. Bílá Lhota, 2014 [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: [http://www.zsbilalhota.cz/userFiles/skolni\\_vzdelavaci\\_program.pdf](http://www.zsbilalhota.cz/userFiles/skolni_vzdelavaci_program.pdf)

ŠŤASTNÁ, Lenka. Škála osobnostních rysů představující riziko z hlediska užívání návykových látek (Substance Use Risk Profile – SURPS). In: *Klinika adiktologie* [online]. Praha, 2010 [cit. 2016-02-23]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/586/1759/Skala-osobnostnich-rysu-predstavujici-riziko-z-hlediska-uzivani-navykovych-latek-Substance-Use-Risk-Profile-SURPS->

Výroční zpráva o činnosti školy: školní rok 2015/2015. In: *ZŠ Bílá Lhota* [online]. 2015. [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: [http://www.zsbilalhota.cz/userFiles/vyrocní\\_zprava\\_skoly\\_-14\\_15.pdf](http://www.zsbilalhota.cz/userFiles/vyrocní_zprava_skoly_-14_15.pdf)

Z dějin základní školy v Bílé Lhotě. In: *ZŠ Bílá Lhota* [online]. 2016 [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: <http://www.zsbilalhota.cz/o-nas/z-historie>.

## **Seznam příloh**

- Příloha 1 – Propagační plakát
- Příloha 2 - Přihláška na tábor
- Příloha 3 – Potvrzení o zdravotní způsobilosti
- Příloha 4 – Pracovní list metody DRAK
- Příloha 5 – Návod na výrobu papírového draka

# Rytířský příměstský tábor

Kdy: 4. - 10. 7. 2016

Pořádá: ZŠ Bílá Lhota

Cena: 950,-

Informace na tel.: 585 004 157



Příloha 2- Přihláška

Příloha 1- Propagační plakát





## Přihláška na příměstský tábor

Hlavní vedoucí:

Adresa nástupu:

Tel. číslo na vedoucího tábora:

E-mail:

Místo konání příměstského tábora:

Datum pořádání tábora:

Cena tábora:

Jméno a příjmení účastníka: .....

Datum narození: .....

Bydliště: .....

Ulice: ..... č.p.: .....

PSC: .....

Záliby, koníčky: .....

Třída ZŠ: .....

Zdravotní pojišťovna: .....

Jméno zákonného zástupce: .....

Adresa včetně PSC:

.....  
.....

Tel.: .....

E mail: .....

Řádně vyplněnou přihlášku odevzdejte, prosím, nejpozději do 15. května 2016. Po odevzdání přihlášky vedoucímu tábora vám budou zaslány na e-mail potřebné organizační pokyny k nástupu, prohlášení o zdravotní způsobilosti a bezinfekčnosti.

**Příloha 3 - Potvrzení o zdravotní způsobilosti**

**Potvrzení o zdravotní způsobilosti účastníka příměstského  
tábora**

Odevzdat nejpozději v den nástupu

Jméno a příjmení účastníka: .....

Datum narození: .....

Adresa: .....

Zdravotní pojišťovna .....

Posuzované dítě k účasti příměstského tábora

- a) je zdravotně způsobilé
- b) není zdravotně způsobilé
- c) je zdravotně způsobilé s omezením: .....

Potvrzení o tom, že dítě:

- a) se podrobilo stanoveným pravidelným očkováním: ano – ne
- b) je alergické na .....
- c) má trvalou kontraindikaci proti očkování (typ/druh) .....
- e) dlouhodobě užívá léky (typ/druh/dávka):

.....  
.....

Datum vydání posudku: .....

Razítko a podpis lékaře .....

## Vypust' svého rozhodovacího DRAKa

**D** Dobře poznej situaci, ve které ses ocitl.  
Napiš si všechno, co o té situaci víš.

---

---

**R** Rozhodni se – nebo si rozmysli –, jaké máš možnosti.  
Sepiš tři plány, které by mohly situaci vylepšit.  
Jaké dobré a špatné věci by každý z těch plánů mohl způsobit?

Plán 1: \_\_\_\_\_

Dobré: \_\_\_\_\_

Špatné: \_\_\_\_\_

Plán 2: \_\_\_\_\_

Dobré: \_\_\_\_\_

Špatné: \_\_\_\_\_

Plán 3: \_\_\_\_\_

Dobré: \_\_\_\_\_

Špatné: \_\_\_\_\_

**A** Aplikuj – vyzkoušej – nejlepší možnost. Který plán je podle tebe nejlepší? Proč?

---

**K** Kriticky zhodnoť (ověř si, jestli se ta volba osvědčila).  
Osvědčil se tvůj plán? Jestli ano, skvělé. Cíl splněn.

Jestli ne, vrať se k dalším plánům, které tě napadly. Fungoval by některý z nich líp? Jestli ano, vyzkoušej ho. Jestli ne, požádej o pomoc dospělého.

## **Příloha 5 - Návod na výrobu papírového draka**

### **Pracovní postup při výrobě papírového draka**

- 1.** Na koncích silnějších špejlí (dále nosníků) vyřešte zářezy pro úchyty provázků.
- 2.** Tři nosníky o stejné délce překřížte v jejich středu tak, aby úhly svíraly 60 stupňů. Střed stáhněte pevně provázkem. Při svazování pozor, aby vám nosníky nepohnuly. Následovně střed zafixujte lepidlem a vyčkejte, až lepidlo dokonale uschne.
- 3.** Po zaschnutí lepidla, upevněte v zářezích kolem obvodu konstrukce draka, tenčí provázek. Konstrukce se tím zpevní. Doporučujeme provázek neutahovat, aby se nosníky nezkroutily.
- 4.** Na podložku položte balicí papír na potahování. Celou konstrukci na něj položte a tužkou obkreslete tvar draka tak, abyste jste přidali dvoucentimetrový okraj, který po vystřížení zahnete přes obvodový provázek a zalepíte. V této fázi je vhodné draka otočit na lícovou stranu a vodovými barvami nebo barevným papírem vyzdobit dle vlastního uvážení a vkusu.
- 5.** Přelepte okraje lepidlem nebo izolepou.
- 6.** Provázek, který bude sloužit k ovládní draka, je ukotven na spodní a horní straně svislého nosníku a jeho střed musí být od středu draka vzdálený 30 - 40 cm.
- 7.** Ocas vyrobíme ze tří, asi metr dlouhých stuh z krepového papíru, které uvážeme na spodní okraj svislého nosníku.