



Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské výchovy

# **ZÁŽITKOVÝ POBYT V PŘÍRODĚ PRO MLÁDEŽ VE VĚKU 15–18 LET**

**Bakalářský projekt**

Autor: Nikola Kuchařová  
Vedoucí práce: Mgr. Alice Košárková, PhD.

Olomouc 2023

## **Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně, pouze s využitím citovaných pramenů a literatury a v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.*

V Olomouci dne .....

Nikola Kuchařová .....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Alici Košárkové, Ph.D. za odborné vedení mého projektu, spoustu rad, trpělivosti a ochotu, kterou mi poskytla při psaní této práce.

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>1 Mládež</b> .....	<b>2</b>
1.1 <i>Obecná charakteristika mládeže</i> .....	2
1.2 <i>Mládež ve věku 15–18 let</i> .....	2
1.3 <i>Vrstevnická skupina</i> .....	3
<b>2 Osobnostní sociální výchova</b> .....	<b>5</b>
2.1 <i>Charakteristika</i> .....	5
2.2 <i>Tematické okruhy</i> .....	5
2.3 <i>Přínos k rozvoji osobnosti</i> .....	6
<b>3 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA</b> .....	<b>7</b>
3.1 <i>Charakteristika</i> .....	7
3.2 <i>Principy využívané v zážitkové pedagogice</i> .....	7
3.3 <i>Znaky prožitku</i> .....	9
3.4 <i>Motivace</i> .....	10
3.5 <i>Zpětná vazba a reflexe</i> .....	10
<b>4 POBYT V PŘÍRODĚ</b> .....	<b>12</b>
4.1 <i>Druhy pobytů v přírodě</i> .....	12
4.2 <i>Legislativa pobytu v přírodě</i> .....	12
<b>5 NÁVRH ZÁŽITKOVÉHO POBYTU V PŘÍRODĚ PRO MLÁDĚŽ VE VĚKU 15-18 LET ..</b>	<b>14</b>
5.1 <i>Kemp „U Kateřiny“ Štramberk</i> .....	14
5.2 <i>SWOT analýza</i> .....	15
5.3 <i>Základní charakteristika pobytu</i> .....	16
5.4 <i>Harmonogram</i> .....	17
5.5 <i>Popis jednotlivých aktivit</i> .....	21
5.6 <i>Technické řešení projektu</i> .....	27
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>29</b>
<b>POUŽITÉ ZDROJE</b> .....	<b>30</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>32</b>
<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>33</b>

# ÚVOD

Tento bakalářský projekt se zabývá osobnostní sociální výchovou, zážitkovou pedagogikou a pobytem v přírodě. Práce je však nejvíce zaměřena na tvorbu návrhu zážitkového pobytu v přírodě pro mládež ve věku 15–18 let. Toto téma jsem si zvolila kvůli mému působení na dětském táboře v přírodě jako vedoucí, kde jsem měla možnost nahlédnout do vedení organizace, plánování dní a her a každodenního chodu tábora. Právě na tomto táboře se rozvinul můj zájem o práci s dětmi a plánování takových akcí a chtěla bych se tomuto oboru v budoucnu věnovat.

Cílem bakalářského projektu s názvem *Zážitkový pobyt pro mládež ve věku 15–18 let* je celkové navržení tvorby zážitkového pobytu v přírodě. Program pobytu se zaměřuje na spolupráci mezi jednotlivci, aby mohli fungovat lépe, jako skupina. Tématikou tohoto projektu je *Přežití v přírodě*.

Bakalářský projekt je rozdělený na dvě části – teoretické pozadí a praktický návrh projektu. Teoretické pozadí problematiky je uvedeno v prvních kapitolách projektu a čerpá především z odborné literatury.

V těchto kapitolách popisuji skupinu, pro kterou je projekt navržen, co je pro ni důležité a na co se při práci s nimi zaměřit. Dále se zmiňuji o osobnostně sociální výchově. Témata osobnostně sociální výchovy – což jsou morální rozvoj, osobnostní rozvoj a sociální rozvoj, se ztotožňují s cíli mého projektu a jednotlivých aktivit. Zážitkovou pedagogiku jsem do mého bakalářského projektu zařadila, protože je důležité, aby si účastníci z kurzu odnesli zážitek a kurz prožili od začátku až do konce, její prvky se objevují i v programu mého kurzu.

Praktická část je zaměřena na samotný návrh pobytu a jeho organizaci. V této části Vás seznámím s organizací, pro kterou jsem můj kurz navrhla, a to je Kemp „U Kateřiny“ Štramberk. Tuto organizaci navštěvuji již od mala a její areál a okolí jsou mi blízké. V této části také naleznete SWOT analýzu, kde popisuji slabé a silné stránky, hrozby a příležitosti mého navrženého kurzu. Je zde i celý program s časovým harmonogramem. Pro kurz jsem vytvořila i letáček, přihlášku a osvědčení, které naleznete v přílohách.

Tématem celého kurzu je *Přežití v přírodě*, na toto téma jsou zaměřeny i aktivity. Účastníci tohoto kurzu získají mnoho nových dovedností pro potřebu přežití v přírodě. Také rozvinou schopnost komunikace a spolupráce ve skupině.

# 1 Mládež

V úvodu bakalářského projektu bych chtěla blíže specifikovat pojem mládež, jako cílovou skupinu, pro kterou bude samotný zážitkový pobyt vytvořen. Je důležité se s touto problematikou blíže seznámit a porozumět ji, abychom mohli specifikovat cíle a program dle jejich potřeb.

## 1.1 Obecná charakteristika mládeže

Téměř před 50 lety stanovil Mácha (1965) pro mládež tyto psychologické charakteristiky: iniciativnost, snaha překonávat překážky, sebedůvěra, ctižádostivost, snaha o sebeuplatnění, schopnost vidět nově to, co starší generace nechápe, kontrastní chování na styl života starších generací, odpor proti předsudkům, přežitkům, tuposti a dogmatismu, ale i zaměření do budoucnosti a romantičnost.

Dále se dá mládež klasifikovat dvěma způsoby z hlediska sociálněpsychologického vnímání na pubescenci (dospívání) a adolescenci (mládí). Pubescence je ve věku od 11 do 15 let, adolescence od 15 do 20 let. (Smolík, 2012).

Pro mládež je důležitá zejména socializace, která souvisí i s vrstevnickými skupinami. Při socializaci si jednotlivci vytvářejí názory, soubor hodnot, chování, postoje a cíle. Socializace probíhá jak v rodině, tak všude mimo ni. Jedinec je díky procesu socializace schopen se adaptovat se v prostředí a vytvořit si svoji sociální roli.

## 1.2 Mládež ve věku 15–18 let

Věkovou skupinu mládeže ve věku od 15 do 18 let označuje Smolík (2012) jako adolescenty. Je to období mezi dětstvím a dospělostí. V této fázi je důležité se zaměřit hlavně na sociologický, kulturní a politický rozvoj. V tomto období adolescence je východiskem koncept vývojového úkolu podle R. J. Havighursta (1948/1974). Jsou v něm zahrnuty potřeby a očekávání od společnosti, ale i individuální. Souvisí to s tím, co chce člověk naplnit sám a co jsou jeho individuální potřeby a s tím, co od něj očekává společnost.

Havighurstovy úkoly dále specifikovala řada dalších autorů (Hill 1980, Miller 1989, Herrelmann 1994):

- Přijetí vlastního těla a fyzických změn
- Kognitivní komplexita, flexibilita, abstraktní myšlení
- Změna vztahů k dospělým – autonomie

- Získání představy o ekonomické nezávislosti
- Rozvoj intelektu, emocionality
- Představa o budoucích prioritách
- Ujasnění hierarchie hodnot

Tyto úkoly mají biologickou, kulturní a psychologickou rovinu.

V tomto období podle Eriksona (1999) dochází k vytváření identity vlastního já, kterou pak už člověk má po celý život. Jedinec v této fázi života nabude spoustu nových zkušeností, dovedností a musí se naučit přijímat i různé sociální role a samostatnosti. Proto je tak důležité všechny tyto oblasti rozvíjet.

### 1.3 Vrstevnická skupina

Ve vrstevnické skupině figurují lidé, kteří mají podobný věk. Je většinou neformální malá sociální skupina. Může to být jak skupina společensky přijatelná se společnými cíli a zájmy, tak i společensky nežádoucí, která má například výchovné problémy, mohou to být i delikventi. (Čáp, 1993)

Od vrstevníků v podstatě získáváme pocit pochopení a pomoci. V této skupině navazujeme nové vztahy, který na nás mají značný vliv. Vznikají v ní ale také spory. Členy skupiny se můžeme stát buď záměrně, a to tak, že si vybereme sami okruh přátel, nebo nezáměrně, například při vstupu do školy ve třídě.

Při fázi, kdy jedinec přechází z dětství do dospělosti je skupina vrstevníků značně zásadní hlavně z hlediska socializace. Ovšem tato skupina může mít, jak prospěšný vliv, například v organizacích pro mládež a hnutích, tak i záporný vliv, který pak vede k delikvenci a nežádoucím společenským jevům. (Průcha, Walterová, Mareš, 2001)

Ve vrstevnické skupině řeší jedinci stejné problémy a mají stejnou životní pozici. U dospívajících je to tak, že jsou rádi viděni. Posiluje to totiž jejich sebevědomí a díky tomu si pak ujasňují sami sebe a formují si svůj žebříček hodnot.

Existují ale i nevhodné sociální skupiny, které na jedince působí negativně. Jsou to extremistické skupiny, ve kterých se vyskytuje šikana, kriminalita, výtržnictví nebo závislosti (drogy, kouření).

Skupiny vrstevníků umožňují mladistvému jedinci nabyt poznatky a zkušenosti v interakci a komunikaci s osobami, které nejsou vůči němu dominantní tak jako rodiče, učitelé, nebo další dospělí. Uvnitř vrstevnické skupiny se jedinec setkává s komunikací s osobami, které mají odlišné názory, učí se prosazovat si ten svůj pohled na věc, ale také ho v případě nutnosti korigovat, dále se učí řešit spory, diskutovat, vyjednávat, hledat alternativní řešení, ale také se bránit a mnohdy se vyrovnávat s křivdou či nezdarem (J. Čáp, J. Mareš 2007, s. 565).

Vliv na začlenění do vrstevnických skupin má i rodina. Pokud jedinec vyrůstá v harmonické rodině, nemá touhu zapadnout do skupiny výtržnické. Pokud jedinec je z disfunkční rodiny, má preference k tomu se zapojit do výtržnické skupiny, které mají sklony k násilí a podobně.

Vrstevnické skupiny jsou charakteristické především tím, že jsou:

- a) dobrovolné,
- b) bez přímé kontroly dospělých, především rodičů,
- c) kontrolované vrstevníky,
- d) orientované většinou na volnočasové aktivity (Ondrejko, 1994).

## 2 Osobnostní sociální výchova

Osobnostní sociální výchova je v současnosti již od roku 2007 povinným obsahem vzdělávání na základních školách i gymnáziích a probíhá po celou dobu docházky (Projekt Odyssea, 2023 [online]). Realizuje se jak ve vyučování, tak na různých kurzech a seminářích. Zaměřuje se na rozvoj osobnosti a sociálních dovedností, a to díky praktickým prožitkovým metodám, které osobnostní sociální výchovu umožňují. Praktické dovednosti pro sociální život jsou získávány právě díky osobnostní sociální výchově a v mém projektu jsou tyto dovednosti vzhledem k jeho povaze velice důležité.

### 2.1 Charakteristika

Osobnostní sociální výchova pomáhá jedinci porozumět sobě samému ale i druhým, napomáhá zvládat vlastní chování a utvářet dobré mezilidské vztahy díky komunikaci, kterou rozvíjí. Podporuje také již nabyté dovednosti a umožňuje získat nové v mnoha oblastech, například řešení různých situací, studijní dovednosti, dovednosti týkající se duševní hygieny a spolupráce.

Smyslem osobnostní sociální výchovy je získat praktické dovednosti potřebné pro sociální život a to prakticky, prostřednictvím různých her, modelových situací nebo cvičení. Napomáhá také primární prevenci sociálně patologických jevů.

Podrobná charakteristika OSV k jednotlivým vzdělávacím oblastem je rozepsána v RVP ZV (Jeřábek, Tupý 2013, s. 109).

### 2.2 Tematické okruhy

Tematické okruhy osobnostně sociální výchovy jsou rozděleny do tří částí – osobnostní, sociální a mravní. Je důležité abychom při osobnostní sociální výchově využívali témat dle aktuální potřeby jedinců. Jelikož se témata dotýkají osobní existence, musíme počítat i s odmítáním a ostychem.

#### **Osobnostní rozvoj**

- Psychohygiena
  - Pozitivní naladění mysli, dobrý vztah k sobě samému
- Kreativita
  - Cvičení pro rozvoj kreativity, tvořivost
- Seberegulace a sebeorganizace

- Cvičení sebeovládání, organizace času a cílů
- Sebepoznání a sebepojetí
  - Co o sobě vím, moje tělo, psychika, můj vztah k sobě samému a k druhým
- Rozvoj schopností a poznávání
  - Cvičení smyslového vnímání, soustředění, zapamatování a učení

### **Sociální rozvoj**

- Komunikace
  - Řeč těla, empatie, naslouchání, specifické komunikační dovednosti
- Poznávání lidí
  - Vzájemné poznávání, chování podporující dobré vztahy
- Kooperace a kompetice
  - Rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci a pro etické zvládnání situací
- Mezilidské vztahy
  - Péče o dobré vztahy, respektování, podpora, pomoc

### **Morální rozvoj**

- Hodnoty, postoje, praktická etika
  - Analýza vlastních a cizích postojů a hodnot
- Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
  - Dovednosti pro řešení všech typů problémů z hlediska sociálních rolí

(Metodický portál RVP.cz, 2016 [online])

## **2.3 Přínos k rozvoji osobnosti**

Osobnostně sociální výchova má velký přínos z hlediska rozvoje osobnosti. Dotýká se většiny důležitých témat jak pro život, tak pro osobnost jedince. Ať už je to jazyk a komunikace, tak společnost, příroda, ale i umění a kultura, zdraví nebo práce. Jsou to z podstatě každodenní záležitosti, bez kterých se člověk neobejde a díky osobnostně sociální výchově se v nich dokážeme lépe orientovat a správně veškeré poznatky využívat.

V oblasti vědomostí, schopností a dovedností vede k porozumění sobě samému a druhým, umožňuje získat základní sociální dovednosti, rozvíjí spolupráci a dobrou komunikaci a napomáhá k využívání duševní hygieny.

Z hlediska postojů a hodnot vede k uvědomění si mravních rozměrů, utváření si pozitivního postoje k sobě samému a celkově napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů.

## 3 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA

Zážitkovou pedagogiku se nedá definovat jako jeden pojem. Prožitek, tým, vztah k sobě samému, aktivita, zkušeností učení, překonávání hranic svých možností – to vše je zážitková pedagogika. V této kapitole ji obecně charakterizují, popisují její principy a také se zaměřují na prožitek, motivaci, zpětnou vazbu a reflexi. Zážitková pedagogika je zjednodušeně učení hrou, o to usilují i v mém projektu, získání nových dovedností a zkušeností díky zábavné aktivitě.

### 3.1 Charakteristika

Holec (1994) uvádí, že zážitková pedagogika působí v oblastech rozvoje intelektu, tvořivosti, sociálních dovedností, vůle, motorika a pohybových dovedností při sebepojetí.

Jirásek (2005) mluví o poselstvích zážitkové pedagogiky shrnuté do pěti bodů:

1. inspirovat a aktivizovat jedince k touze po osobnostním rozvoji
2. podnítit k pro-aktivnímu životnímu postoji a přebírání zodpovědnosti
3. poznat hlubší sebereflexi
4. ukázat pestrosti a variability životních způsobů prožívání
5. dát důraz rozměru smysli konání moudrosti

Zážitková pedagogika je oborem, který není akceptovaný odbornou komunitou. Nejvíce se rozvíjí v praxi. (Jirásek, 2005)

Časopis s názvem Gymnasion je určen pro zážitkovou pedagogiku a v jeho prvním čísle z roku 2004 Jirásek vytyčuje zážitkovou pedagogiku navzdory jí blízkým směrům, které jsou například pedagogika volného času, výchova dobrodružstvím a výchova v přírodě.

Zážitková pedagogika u nás se rozvinula díky organizaci Junák (český skaut), Lesní knize a také díky trampingu. Se zážitkovou pedagogikou jedinci rozvíjí nejen své vědomosti, ale i sociální a osobnostní sféru a poznávají sami sebe. Zapojujeme emoce, smysly, pohyb, možnost vyzkoušení a osahání – prožitek.

### 3.2 Principy využívané v zážitkové pedagogice

Nejnámějšími využívanými metodami v zážitkové pedagogice jsou princip Flow, princip dobrovolnosti, Kolbův cyklus učení a princip komfortní zóny.

## Princip Flow

Princip Flow znamená ponoření účastníků do aktivity nebo do situace (vtažení do děje, hry). Podle Činčery (2007) je pro proces flow typická koncentrace, jasné cíle, rovnováha mezi vědomím úrovně svých dovedností a výzvami, ztráta rozpaků, vnímání času a zřetelná zpětná vazba. Při principu flow jsou zapojeny emoce ve spojení s činností.

## Princip dobrovolnosti

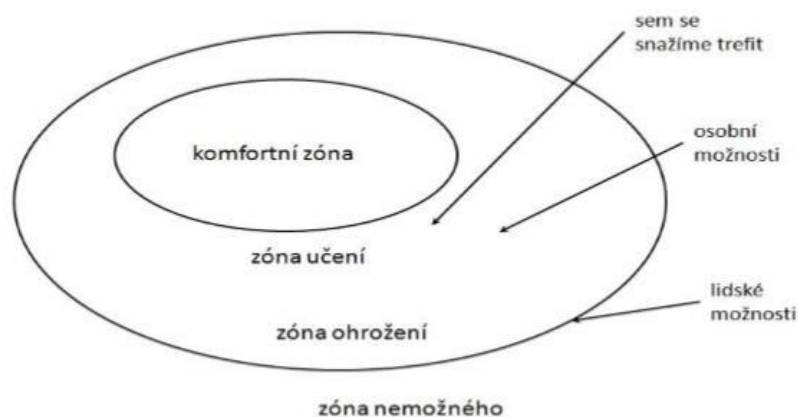
Princip dobrovolnosti je založený na tom, že si účastníci mohou vybrat, jak moc se chtějí aktivity účastnit.

Princip dobrovolnosti má tři zásady, první je stanovení si vlastních cílů, díky kterým například překonáme limity a zdokonalíme se. Cíle si stanoví účastníci sami, mohou se i ve skupině dohodnout na nějakém kritériu těchto cílů, třeba časové omezení na splnění. Druhou zásadou je možnost zapojení se tak, jak budou chtít. Při této zásadě vedoucí musí respektovat rozhodnutí účastníka. Třetí zásada se týká informované volby. Vedoucí musí dostatečně informovat účastníky o aktivitě, aby účastník měl pocit, že se mohl rozhodnout. (Činčera, 2007)

## Kolbův cyklus učení

Kolbův cyklus učení je jedna z neznámějších teorií učení. Probíhá přirozeným způsobem a je rozdělena na 4 fáze procesu učení. (viz obrázek č. 1)

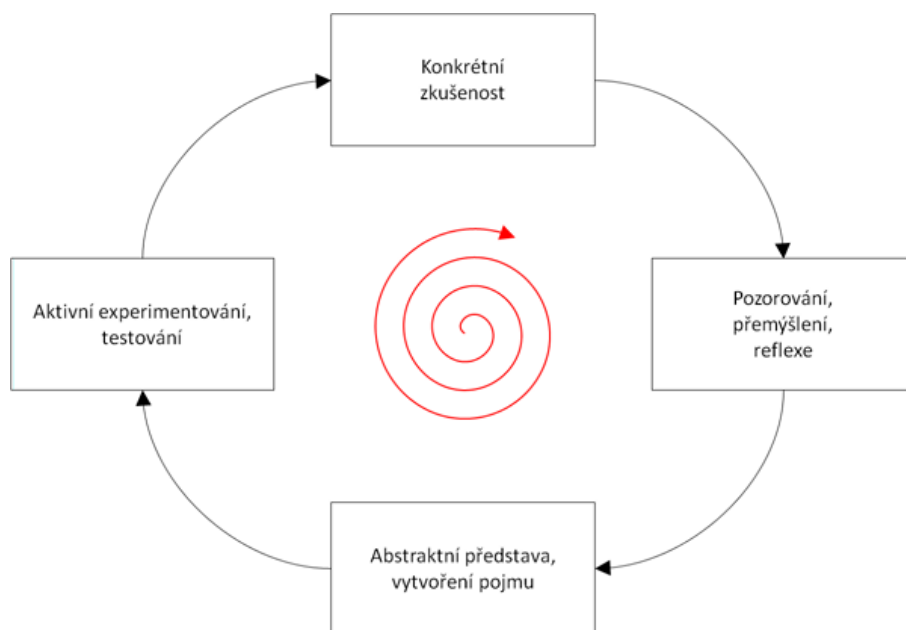
První fází je setkání se s konkrétní zkušeností (zážitek), druhou fází je pozorování, přemýšlení a reflexe zkušenosti, třetí fáze spočívá ve vytvoření si abstraktního pojmu (představy) a poslední tedy čtvrtou fází je experimentování na základě získané zkušenosti (testování).



Obrázek č. 1 – Kolbův cyklus učení (Managementmania, 2016 [online])

## Princip komfortní zóny

Princip komfortní zóny je založen na třech zónách člověka. Komfortní zóna je tam, kde se člověk cítí klidně a nestresuje se, zóna učení obsahuje výzvu a z naší komfortní zóny musíme vystoupit, pokud danou výzvu zvládneme, naše komfortní zóna se díky tomu rozšíří. Za zónou učení se nachází zóna ohrožení (neúspěch, panika, stres), díky ní se naše zóna učení zmenšuje. (Činčera, 2007)



Obrázek 2 – Komfortní zóna (Pelánek, 2008, str. 23)

## 3.3 Znaky prožitku

Prožitek je základem zážitkové pedagogiky, není cílem, ale jejím prostředkem. Díky němu je možná evaluace a následný rozvoj. Prožitek je v podstatě to, co se děje ve Vás (uvnitř), když něco prožíváte.

Prožitek je podle Vážanského (1992) od slova prožít, na které se zaměřuje. Díky rozboru slova prožitek a jeho předpony „pro-“, si odvodil, že to není jen předpona slova, ale i připojení. Myslel to tak, že prožitkem je i určité rozšíření, obohacení vnitřní hodnoty.

Podle Hanuše (2009), jsou znaky prožitku jedinečnost, nenahraditelnost, individuálnost, nepřenositelnost, intencionálnost a komplexnost.

## 3.4 Motivace

Motivace v zážitkové pedagogice hraje velice důležitou a nenahraditelnou roli. Snaha navnadění účastníka na aktivitu, může to být například divadlo, přednáška, video – fantazii se meze nekladou. Díky motivaci se pak jedinci na aktivitu těší a touží ji zvládnout, chtějí se jí účastnit. Prostředky motivace vybíráme s ohledem na druh aktivity a prostředí. Prostředky motivace mohou být například film (jde o pointu), rozhlasová hra (záznam z diskuse), kniha (dobrodružství), videozánam (sestříhy), povídka, legenda, báseň, fotografie, obraz, myšlenka (jasná a stručná), hudba, přednáška (nevyčerpávající), scénka, hra nebo vlastní zapojení (jít příkladem).

Tyto prostředky navazují na téma aktivity. Můžeme si například přečíst část příběhu z knihy, nedokončit ho a pokračovat již přímo aktivitou. Díky tomuto jsou účastníci více navozeni do hry.

Různé prostředky motivace samozřejmě vybíráme podle povahy projektu nebo kurzu. Když budeme někde v přírodě ve stanech, kde nebude dostupný například signál, nemůžeme jako prostředek motivace zařadit film a video. (Hanuš, Chytilová, 2009)

## 3.5 Zpětná vazba a reflexe

Je důležité si jak na zpětnou vazbu, tak na reflexi vymezit dostatek času.

### **Reflexe**

Při reflexi si můžeme zopakovat vše od začátku do konce, s tím, že popisujeme, jak co probíhalo. Můžeme reflektovat jak aktivitu a její průběh, tak například jak fungovala spolupráce ve skupině. Je to v podstatě ohlédnutí se zpět za tím, co se dělo. Můžeme použít různé otázky a tím se dostat k závěru, co například změnit nebo udělat příště jinak, nebo co naopak neměnit a zopakovat. Nejen při samotné aktivitě, ale i díky reflexi se naučíme něco nového.

Podle Gibbse (1998) obsahuje reflexe samotný popis činnosti nebo situace, dále zaměření se na pocity při činnosti, celkové hodnocení, co si z toho odnesu, analýzu toho, jestli to pro mě má nějaký smysl, následně závěr a uvědomění si, co dalšího bych mohl při této aktivitě nebo situaci udělat a jako poslední plán, co můžu příště nebo co bych udělal jinak.

Při reflexi zjišťujeme pocity účastníků, způsob komunikace mezi nimi, kdo měl ve skupině vedoucí roli, spolupráci, respektování a důvěru.

## **Zpětná vazba**

Zpětnou vazbou předáváme náš pohled a působení. Můžeme zařadit i otázky například jako, jak se při aktivitách jedinec cítil, jak se mu pracovalo, jestli pro něj bylo něco nezvládnutelného. Zpětná vazba probíhá i opačně, a to od účastníků k lektorovi. Pro samotného lektora je důležité zdokonalování a díky zpětné vazbě od účastníků má tu možnost, vyslechnout si, co se jim například nelíbilo, jak by to navrhli jinak. Přeci jen oni jsou ti, kteří si to prožili a mohou k tomu něco užitečného dodat. Zpětná vazba může být jak pozitivní, tak i negativní, obě jsou ale prospěšné a učíme se tím zacházet s kritikou.

Při zpětné vazbě si můžeme srovnat pohled náš, a pohled ostatních a díky tomu budeme mít lepší pojem o celku.

## 4 POBYT V PŘÍRODĚ

Můj projekt se koná v přírodě, proto je důležité si zde uvést základní informace o pobytu v přírodě, jejich druhy a legislativu.

### 4.1 Druhy pobytů v přírodě

Druh pobytu v přírodě se určuje podle jeho cíle a účelu. Většinou probíhá v zábavné formě a účastníci se poznávají nejen mezi sebou, ale i s lektory.

Nejnámějším pobytům v přírodě mezi dětmi je škola v přírodě. Na ní probíhá výuka, zapojíme zde jak zážitkovou pedagogiku, tak osobnostně sociální výchovu. Účastníci se osamostatňují, odpočinou si od běžných školních dní. Škola v přírodě také umožňuje učitelům mít lepší přehled o jednotlivcích i třídním kolektivu. (Metodický portál RVP.CZ, 2014)

Seznamovací pobyt slouží k seznámení dětí, vytvoření si fungujícího kolektivu a přátelských vztahů a uvědomění si své role ve skupině. Díky němu je pak nástup do nové třídy mnohem příjemnější a jednodušší. (Evropská obchodní akademie, 2023)

Na harmonizačním pobytu dochází ke sladění kolektivu a podpoření spolupráce a týmové práce. (Kovářová, 2015)

Adaptační pobyt napomáhá formovat skupinu jako celek. Jsou zde využívány prvky zážitkové pedagogiky. Snaží se o rozvoj třídního kolektivu (nebo i nového kolektivu), seznamování účastníků navzájem, a i s učitelem. Jsou zde zařazeny i prvky dobrodružství, různé hry, aktivity a programy. (Akce pro školy.cz, 2023)

Zážitkový pobyt je propojen se zážitkovou pedagogikou a osobnostně sociální výchovou. Jde o zábavný a naučný program zaměřený na rozvoj spolupráce a komunikace ve skupině a získání nových dovedností.

### 4.2 Legislativa pobytu v přírodě

Samostatně vymezená právní norma pro pobyt v přírodě pro mládež ve věku 15–18 let není. Při takové akci se řídí pravidly, které platí pro zotavovací akce.

Zotavovací akcí je organizovaný pobyt 30 a více dětí ve věku do 15 let na dobu delší než 5 dnů, jehož účelem je posílit zdraví dětí, zvýšit jejich tělesnou zdatnost, popř. získat specifické dovednosti. (§ 8, zákona č. 258/2000 Sb. v platném znění).

K povinnostem pořádající osoby patří ohlášení termínu a místa konání, počtu zúčastněných dětí, způsobu zabezpečení pitné vody a stravy a kontaktů na odpovědné osoby. Poté také zajištění základní péče o zdraví všech účastníků, vedení zdravotnického deníku, vybavení lékárníčky a péče praktického lékaře. To vše musí nahlásit hygienické stanici 1 měsíc před zahájením akce.

K podmínkám účasti dětí patří zdravotní způsobilost (očkování, posudek od lékaře), písemné prohlášení (bezinfekčnost), nesmí mít známky akutního onemocnění a v posledních 14 dnech nesmí být v kontaktu s infekčně nemocnou osobou.

### **Stravování**

Podmínky zajištění stravování na zotavovací akci jsou uvedeny ve vyhlášce č.106/2001 Sb., ve znění pozdějších předpisů a dle charakteru a způsobu poskytované stravovací služby také ve vyhlášce č.137/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů jsou uvedeny skupiny potravin, které nelze podávat ani používat k přípravě pokrmů a podmínky pro použití některých potravin.

## **5 NÁVRH ZÁŽITKOVÉHO POBYTU V PŘÍRODĚ PRO MLÁDĚŽ VE VĚKU 15-18 LET**

Zážitkový kurz je navržen pro Kemp „U Kateřiny“ Štramberk a je přizpůsoben zdejšímu areálu a okolí. Tuto lokaci jsem zvolila, protože k ní mám blízko již od mala. Od první třídy jsem zde jezdila každé prázdniny na čtrnácti denní dětský tábor. Když jsem dospěla a nemohla už jet jako dítě, začala jsem sem jezdit i jako vedoucí těchto táborů.

### **5.1 Kemp „U Kateřiny“ Štramberk**

Kemp se nachází v krásné přírodě v moravskoslezských Beskydech kousek od města Štramberk. V areálu se lze ubytovat v apartmánech, v pokojích v budově nebo v dřevěných chatkách. Můžete zde ale nocovat i v karavanu nebo ve stanech. Kapacita ubytování je 200 lůžek.

Středisko je vhodné celoročně pro různé akce, školní a firemní pobyty nebo tábory. Je rozdělené do zón na stanování, na apartmány a na chatkové bydlení. Je zde i společenská místnost a venkovní posezení s občůdkem, fotbalové a víceúčelové hřiště, louka i ohniště. V okolí je mnoho turistických stezek a památek, v blízkých obcích můžete navštívit i muzea nebo město Štramberk, které je velice bohaté z hlediska historie a kultury. (Kemp „U Kateřiny“ Štramberk, 2022, [online])

## 5.2 SWOT analýza

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Přírodní prostředí</li><li>• Zážitkové hry</li><li>• Přátelské prostředí</li><li>• Stravování</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nepříznivé počasí</li><li>• Prostory při nepříznivém počasí</li></ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Budování nových vztahů</li><li>• Nové aktivity, zkušenosti</li><li>• Osobnostní, sociální a emocionální rozvoj</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nepříznivé počasí</li><li>• Nezájem účastníků o aktivity a kurz</li><li>• Nezájem rodičů o kurz</li><li>• Špatný kolektiv</li></ul>

K silným stránkám jsem zařadila přírodní prostředí, v dnešní době děti tráví většinu času doma u sociálních sítí nebo u her na počítači. Je mnoho studií, které dokazují, že přírodní prostředí má na nás pozitivní vliv, a to je zde čeká po celou dobu kurzu. Budeme hrát také spoustu zážitkových her, ze kterých si účastníci odnesou jak zážitky, tak i nové zkušenosti a dovednosti. Díky jídelně v areálu bude vytvořen jídelníček vyvážené stravy a účastníci budou mít zajištěný pravidelný režim stravování.

Slabou stránkou jsou prostory pro aktivity při nepříznivém počasí, je zde jen jedna společenská místnost, která bohužel není dostatečně přizpůsobená. Vzhledem k povaze aktivit je místnost nedostatečně velká. Jsou zde okna ve špatném stavu, takže jimi profukuje a není zde topení. Společenskou místnost má kemp v plánu v následujícím roku rekonstruovat a zvětšovat.

Jako příležitosti vnímám budování nových vztahů, nabytí nových zkušeností a rozvoj osobnosti díky programu. Aktivity jsou zaměřeny na spolupráci a komunikaci ve skupině, při aktivitách se naučí i novou dovednost. Po celou dobu budou rozděleni na skupiny, kde naváží nové známosti a naučí se spolupracovat.

Mezi hrozby řadím nepříznivé počasí, jelikož většina aktivit jsou venkovní a jak jsem již zmiňovala, společenská místnost zde není vhodná. Při nepříznivém počasí je možné kurz přesunout na jiné datum po vzájemné domluvě s kempem a rodiči, nezájem účastníků o aktivity

odbouráme díky dostatečné motivaci účastníků. V případě že nebude dostatečný zájem o kurz, se zaměří více na propagační strategii, například vyvěšení letáčků do škol, do volnočasových zařízení a na internet. Při problému s kolektivem je možné přizpůsobit program kurzu zařazením stmelovacích aktivit, na které jsou vedoucí připraveni.

### 5.3 Základní charakteristika pobytu

Tématem zážitkového pobytu je Přežití v přírodě. Hlavním cílem je porozumět přírodě a dokázat v ní přežít. Vedlejším cílem je nabýt nové zkušenosti a zážitky a aplikovat získané dovednosti.

Cílovou skupinou je mládež ve věku od 15 do 18 let. Kapacita kurzu je maximálně 15 osob o které se budou starat a vytvářet jim program 3 pedagogičtí pracovníci (1 z nich je zdravotník).

Kurz bude trvat 4 dny (čtvrtek–neděle) v červenci, doprava vlastní. Cena je 2500 Kč/osoba. (viz tabulka č. 1).

Přihláška (příloha č. 4) se podává elektronicky skrz email (viz letáček – příloha č. 1), seznam potřebných věcí a bližších informací bude obratem zaslán na email rodičů.

Každý den se děti naučí nové užitečné zkušenosti, které by k přežití v přírodě potřebovaly, například rozdělat oheň, filtrovat vodu, postaví si přístřešek, naučí se orientovat v terénu a zdravotní základy, vařit v nouzi a poznávat rostliny a houby.

Každý na začátku dostane krizový batoh, který po celé 4 dny bude nosit všude s sebou. Tento batoh obsahuje: láhev na vodu, kovovou nádobu na vaření, tablety na filtrování vody, ovocný práškový nápoj, hroznový cukr, ořechy, proteinové tyčinky, jeden pár teplých ponožek, pláštěnku, kapesní lékárničku, chemické ohřívací sáčky, čelovku, vysílačku, mapu a kompas.

K batohu každý účastník obdrží i šátek v barvě své skupiny jako symbol důvěry a oddanosti své skupině. Při každé splněné aktivitě děti dostanou připínací odznak, který si umístí na batoh (sesbírání všech odznaků = úspěšné dokončení kurzu). Pokud se aktivita skupince nevyvede, mají samozřejmě více pokusů a pokud ani poté nebudou úspěšní, s pomocí vedoucího aktivitu dokončí a získají tak odznak také. Je důležité si umět říct o pomoc a není se za co stydět, jednou ji může potřebovat každý.

## 5.4 Harmonogram

V této kapitole bude uveden přehledný harmonogram každého dne i s časovým vymezením (časy jsou pouze orientační). Podrobný přehled aktivit popisují v následující kapitole. Dny jsou tematicky nazvány podle toho, co se v ten den účastníci naučí (například: 1. den – Voda a Oheň – naučí se filtrovat vodu a rozdělovat oheň).

### 1. den – téma: Oheň a voda

Příjezd na místo je do 9 hodin. Děti jsou rozděleni do skupinek po 5 a každá skupinka má svého vedoucího. Vedoucí čekají u příjezdové brány a děti si přebírají.

**9:00 – 10:00** ubytování dětí do chatků po pěti (rozdělují je vedoucí), seznámení se s areálem (wc, koupelny, společenská místnost, jídelna)

**10:00 – 11:00** shromáždění (nástup) na náměstíčku (nástupišti), předání základních instrukcí

- shromáždění nastává, když hraje píseň Survivor (Destiny's Child), pustí se na prvním nástupu, během písně mají děti čas se dostavit na nástupiště

- předání krizových batohů a ukázka jeho obsahu

- nastínění průběhu dne, co se dnes naučí

- **SEZNAMOVACÍ AKTIVITY**

- prostor pro dotazy

- rozchod

**11:30** sraz u jídelny na oběd

**11:45** oběd

**do 13:30** polední klid (vedoucí mají poradu ohledně následujícího programu)

**13:45** nástup

- zadání aktivity

- prostor pro připomínky, dotazy

**14:00 – 15:30** aktivita: **JMÉNO TÝMU, VYROBA VLAJKY, POKŘIK**

- vlajky týmy budou nosit na všechny aktivity a nástupy všude s sebou

**16:00** odpolední svačina

**16:30** sraz u ohniště

- **aktivita: OHEŇ**

**17:45** večere

**19:00** sraz u potůčku (v blízkosti tábora)

- **aktivita: VODA**

**20:00** návrat do tábora, osobní hygiena

**21:00** zhodnocení dne v týmech s vedoucím

**21:30** večerka

## **2. den – téma: Vaření, přístřešek a zdravotní základy**

**7:30** budíček

- budou hrát 3 písně (jako první I'm alone in the wilderness od skupiny Culture, pak od Jarka Nohavici Šnečí blues a jako poslední nástupová píseň Survivor, při které už se musí všichni dostavit na nástupiště)

**7:45** rozcvička

- rozcvičky budou mít na starosti jednotlivé týmy každý den, mohou si něco nachystat ve svém volném čase nebo improvizovat, trvá 15 minut

**8:00** snídaně

**8:30** čas na ranní hygienu

**9:00** nástup

- nastínění toho, co nás dnes čeká + instrukce  
- doplnění batohu pro dnešní den (voda, dopolední svačina s sebou – chléb s paštikou)  
- každý tým dostane výbavu na výrobu přístřešku (viz. aktivita Přístřešek) a na vaření  
oběda

- prostor pro dotazy, připomínky

**9:45** odchod do lesa

- **aktivita: PŘÍSTŘEŠEK**

**12:00** oběd v lese

- **aktivita: UVAŘ SI SÁM**

- bramborová polévka, těstoviny s tuňákem

**cca 15:00** návrat do tábora, polední klid

**17:00** odpolední svačina

**17:30** nástup

- informace o následujícím programu

**18:00** sraz ve společenské místnosti

- přednáška od zdravotníka o první pomoci (vedoucí zdravotník)

- **aktivita: ZACHRAŇTE PŘÍTELE**

- **aktivita: ZDRAVOTNICKÝ KVÍZ**

**19:30** večere

**20:00** osobní hygiena

**21:00** nástup

- instrukce k následující aktivitě

**21:30** sraz u lesa

- přenocování v přístřeškách
- možnost opečení si marshmellow
- případně alternativa: stany

### **3. den – téma: Poznávání rostlin a keřů, orientace v terénu**

**8:00** budíček, sbalení si věcí z lesa

**do 9:00** návrat z lesa, rozcvička po cestě

**9:15** snídaně

**9:45** ranní hygiena

**10:15** nástup

- nastínění toho, co nás dnes čeká + instrukce
- doplnění batohů pro dnešní den (voda, svačina, potřeby na aktivity)

**10:30** odchod do lesa

- sbírání rostlin na výrobu týmového herbáře

**11:30** návrat z lesa, uložení rostlin

**12:00** oběd

**do 14:00** polední klid

**14:00** nástup

- informace k následující aktivitě

**14:15** aktivita: **HERBÁŘ**

**16:00** odpolední svačina

**16:30** sraz u lesa

- **aktivita: NAUČ SE ORIENTOVAL V TERÉNU**

**18:00** návrat z lesa

**18:30** nástup

- prezentace herbářů

**19:00** táborák

- opékání špekáčků

- zhodnocení dne

**21:00** večerní hygiena

**21:30** večerka

#### **4. den – téma: Hledání odměny, závěrečný den**

**8:00** budíček

**8:15** rozsvička

**8:30** snídaně

**9:30** nástup

- informace o následující aktivitě a odjezdu

- svačina s sebou

**10:00** aktivita: **HLEDÁNÍ ODMĚNY**

**12:00** oběd

**13:30** předávání osvědčení (viz příloha č. 2)

- zde proběhne i zpětná vazba ke kurzu a vedení

- zhodnocení všech aktivit

**14:30** balení věcí a úklid chatek

**15:30** odjezd účastníků domů

## 5.5 Popis jednotlivých aktivit

### SEZNAMOVACÍ AKTIVITY

**Cíl:** Cílem všech těchto aktivit je vzájemné seznámení se s novými lidmi a navázání bližších vztahů.

**Organizační forma:** Skupinová

**Místo realizace:** uvnitř i venku

#### 1. AKTIVITA: OTÁZKY

**Pomůcky:** lepítka, fixy

**Průběh aktivity:** Každý dostane jednu fixu a lepítko, které si nalepí na své tělo tam, kde je mu příjemné, když mu tam bude někdo jiný psát (ruka, noha, čelo). Na konci hry musí mít každý napsané své jméno na svém lepítku. Toho dosáhne tak, že přijde za jiným hráčem a zeptá se ho na otázku o něm, například: co studuje za školu, kolik mu je let, jaké je jeho oblíbené jídlo. On se může zároveň zeptat i Vás. Po odpovědi si navzájem napíšete jedno písmenko z Vašeho a jeho jména na lepítko. Tímto způsobem sesbíráte jak bližší informace o účastnících, tak písmenka ke svému jménu. Jsou různé barvy fix, každou barvu můžete mít jen jednou.

#### 2. AKTIVITA: ZAČÁTEČNÍ PÍSMENO JMÉNA

**Průběh aktivity:** Posadíme se do kruhu. Postupně všichni řekneme své jméno a k němu vlastnost, která začíná na naše počáteční písmeno jména a vystihuje nás. Až dojde řada na toho, kdo začal, zopakuje všechny jména a vlastnosti popořadě. Po vlastnosti můžeme přidat například zvíře, věc, sloveso a cokoliv dalšího, vždy to ale musí začínat na začáteční písmeno našeho jména. Po více kolech můžeme hrát i na vypadávaní při spletení se.

#### 3. AKTIVITA: KDO SE SKRÝVÁ ZA DEKOU?

**Pomůcky:** deka

**Průběh aktivity:** Účastníky rozdělíme na poloviny. Vedoucí drží deku tak, aby na sebe skupiny vzájemně neviděly. Z každé skupiny si stoupne jeden přímo za deku. Až tam oba stojí, vedoucí spustí deku na zem a ti dva se musí navzájem pojmenovat – kdo je první, vyhrál. Poražený přechází do skupiny výherce. Nejpočetnější skupina vyhrává.

#### 4. AKTIVITA: AUTOGRAMIÁDA

**Pomůcky:** papír s úkoly (viz příloha č. 5), psací potřeby

**Průběh aktivity:** Každý účastník dostane papír s úkoly (viz příloha č. 5) a psací potřebu. Na papíru má úkoly typu: byl minulý rok v zahraničí, má doma kočku, má sestru atd. Jejich úkolem

je najít takového člověka, co tento úkol splnil a týká se ho a poprosit ho o podpis k tomuto úkolu. Od každého mohou mít maximálně dva podpisy. Cílem je mít podepsané všechny úkoly.

### **JMÉNO TÝMU, VÝROBA VLAJKY, POKŘIK**

**Cíl:** Cílem této aktivity je rozvíjet spolupráci a kreativitu díky tvorbě týmové vlajky a pokřiku, schopnost kompromisu při vymýšlení jednotného názvu týmu.

**Organizační forma:** Skupinová

**Pomůcky:** Plátno na vlajku, kreslicí a psací potřeby, větší klacek, připínáčky

**Doba trvání:** 1h 30 min

**Místo realizace:** venku (může být i uvnitř)

**Průběh aktivity:** Každá skupinka si najde v táboře místo, kde chtějí vyrábět vlajky a vymýšlet pokřik a jméno týmu. Od svého vedoucího obdrží potřebné pomůcky. Na plátno si mohou nakreslit znak, napsat pokřik nebo jen jméno, je to na nich, bude to jejich vlajka. Hotová vlajka se nakonec připínáčky připne na klacek. Mezi sebou se domluví na jménu týmu a vymyslí si pokřik, který zvolají při výhře nějaké další aktivity. Tyto tři symboly poté využívají celý kurz.

### **OHEŇ**

**Cíl:** Účastníci si vyzkouší rozdělat oheň v přírodě za pomoci křesadla. Účastníci dokáží manipulovat s křesadlem. Účastníci porozumí pravidlům bezpečnosti při rozdělování ohně.

**Organizační forma:** Skupinová

**Pomůcky:** březová kůra (jiná suchá kůra), větvičky, křesadlo, odličovací tampony, voda, křemen na reflexi

**Doba trvání:** 1 h

**Místo realizace:** venku

**Průběh aktivity:** Účastníci pracují v týmech s vedoucím. Každý tým dostane křesadlo, vodu a odličovací tampony. Nejprve dostanou krátké školení ohledně bezpečnosti při práci s ohněm od vedoucího. Poté jim vedoucí předvede, jak se zachází s křesadlem a názorně jim ukáže, jak oheň díky jeho pomoci rozdělat. To si zkusí postupně každý účastník, musí se to podařit alespoň třem účastníkům z týmu (pokud se nedaří, vedoucí pomůže). Po splnění získá každý účastník připínací odznak s motivem ohně.

**Reflexe:** Reflexe proběhne tak, že účastníci si v kruhu hází křemen (jemně a opatrně, obloukem), a každý řekne, co pro něj znamená oheň jedním slovem, může to být teplo, strach, hasič, požár nebo agrese a zdůvodní výběr slova.

## **VODA**

**Cíl:** Cílem této aktivity je rozvoj jemné a hrubé motoriky při vytváření filtračních pomůcek a následně přefiltrovat vodu.

**Organizační forma:** Skupinová

**Pomůcky:** voda (z řeky), klacíky, provázek, látky (šátek, triko, trojčipý šátek), mech, písek, dřevěné uhlí, PET lahev, nůžky, kelímek

**Doba trvání:** 1 h

**Místo realizace:** venku u potůčku

**Průběh aktivity:** Každý tým dostane potřebné pomůcky k filtraci vody. Jeden vedoucí předvede všem týmům, jak filtrovat vodu dvěma způsoby. Každý tým si může vybrat jeden ze dvou způsobů. První způsob je udělat z klacíků trojnožku a pomocí provázků připevnit látky v pořadí: šátek, triko, trojčipý šátek. Na vrchní šátek položíme mech, na prostřední nasypeme písek a na spodní dáme vyhaslé dřevěné uhlí. Druhý způsob je pomocí PET lahve, uřízneme dno, propíchneme do víčka tři otvory a přiložíme k němu kus látky. Otočíme lahev dnem vzhůru a nasypeme do ní v tomto pořadí: dřevěné uhlí, písek a mech. Vrstev můžeme udělat více, pak bude účinnost filtrování větší. A pak už stačí jen přilít vodu a nechat ji překapat, tak nám vznikne filtrovaná voda. Každý tým přefiltruje jeden kelímek vody a tím získá odznak s motivem vody.

**Reflexe:** Reflexe proběhne tak, že každá skupinka předvede přede všemi svoji vytvořenou filtrační pomůcku (pokud se jim nepodařila, tak řeknou, co je asi tím důvodem a co by příště udělali jinak) a každý ze skupiny řekne jednu větu o tom, jak se jim pracovalo a co se jim povedlo nebo naopak nepovedlo.

## **PŘÍSTŘEŠEK**

**Cíl:** Cílem této aktivity je postavit takový přístřešek, ve kterém bude moct celá skupina přenocovat a díky tomu rozvinou spolupráci a hrubou motoriku.

**Vedlejší cíl:** Postavit přístřešek pro přenocování.

**Organizační forma:** Skupinová

**Pomůcky:** provazy a lana, deky, sekyrka, plachta na zem, přírodní materiál v lese (rostliny, stromy, klády, klacky, listy, mechy atd.)

**Doba trvání:** cca 2 h

**Místo realizace:** venku v lese

**Průběh aktivity:** Každá skupinka si najde suché místo, kde si postaví přístřešek pro celý tým. Je jen na nich, jak bude vypadat, co vše použijí. Musí ale být odolný, aby se v něm dalo v noci

přenocovat. Na zem si v přístřešku dají plachtu a deky. Po vytvoření přístřešku účastníci obdrží připínáček s motivem stanu.

**Reflexe:** Reflexe k této aktivitě proběhne ráno po probuzení v přístřešku, kde účastníci přenocovali. Skupinky si jako první samy zhodnotí svůj přístřešek a navrhnou, co by mohly udělat lépe (byla jim v noci zima – lepší krytí). Poté si skupinky navzájem obodují přístřešky na stupnici 1-10 a vyzdvihnou co se jim líbí.

## UVAŘ SI SÁM

**Cíl:** Cílem této aktivity je rozvíjet spolupráci ve skupině a jemnou i hrubou motoriku.

**Vedlejší cíl:** Uvařit si bramborovou polévku a těstoviny s tuňákem na oběd.

**Organizační forma:** Skupinová

**Pomůcky:** campingový vaříč, ešusy, vařečka, nožík, voda, brambory, cibule, mrkev, olej, lžice, misky, sůl a pepř, těstoviny, plechovky tuňáku, párky, zapalovač

**Doba trvání:** cca 3 h

Místo realizace: venku v lese u přístřešků

**Průběh aktivity:** V každé skupince si uvaří jak polévku, tak i těstoviny. Začneme polévkou, instrukce účastníci dostávají průběžně od svého vedoucího. Ve skupině se dohodnou sami, kdo co bude dělat. Na polévku je potřeba oškrabat brambory, cibuli a mrkev a nakrájet na kousky. Zapálíme vaříč pomocí zapalovače, do ešusu nalijeme trochu oleje a zahřejeme ho. Orestujeme cibuli a přidáme brambory a mrkev. Ještě chvíli restujeme a pak vše zalijeme vodou, aby to plavalo. Přisypeme sůl a pepř dle chuti. Vaříme asi 25 minut, až budou brambory měkké. Pak si dáme do druhého ešusu vařit osolenou vodu na těstoviny. Až nám voda bude vřít, přisypeme těstoviny a vaříme je cca 9 minut, až budou měkké. Slijeme z nich vodu a smícháme s tuňákem. Za uvařená a sněžená jídla dostane každý připínáček s motivem kotlíku.

## ZACHRAŇTE PŘÍTELE

**Cíl:** Účastníci dokáží zhodnotit situaci a aplikovat své znalosti z přednášky od zdravotníka.

**Organizační forma:** Skupinová

**Pomůcky:** lékárníčky, papírky na losování

**Doba trvání:** 30 min

**Průběh aktivity:** Díky přednášce, kterou účastníci měli před touto aktivitou mají zdravotnické znalosti. Každý má ve svém krizovém batohu lékárníčku, kterou při této aktivitě použije. Ve skupině vyberou jednoho člena, který bude raněný a ostatní se ho díky svým znalostem z přednášky budou snažit správně zachránit. Raněný si vylosuje, jaký způsob zranění má. Jsou

tři možnosti: řezná rána, poranění hlavy a poranění končetiny. Každý tým svého raněného ošetří a zdravotník to zkontroluje. Na závěr aktivity si zrekapitulují všechny skupiny dohromady jak ošetřily zraněného a proč tímto způsobem.

**Reflexe:** Reflexe proběhne po následující aktivitě (Zdravotnický kvíz) a to tak, že skupina bude mít za úkol nakreslit jako příběh průběh aktivity. Každý účastník má jedno políčko v příběhu a jednu situaci, kterou bude chtít nakreslit a byla pro něj nějakým způsobem zásadní. Příběhy si na závěr ukáží skupiny mezi sebou a každý jednou větou řekne, proč namalovat zrovna tuto situaci.

## **ZDRAVOTNICKÝ KVÍZ**

**Cíl:** Účastníci si osvojí znalosti z přednášky od zdravotníka.

**Organizační forma:** Skupinová

**Pomůcky:** zdravotnický kvíz (viz. příloha č. 3), papíry s možnostmi odpovědi a, b, c

**Doba trvání:** 30 min

**Průběh aktivity:** Kvíz je předčítaný vedoucím pro všechny skupiny zároveň. Každá skupinka dostane 3 papíry s možnostmi odpovědi a), b), c). Vedoucí přečte otázku, skupina má 2 minuty na rozmyšlení si odpovědi, vyberou jen jednu kartičku se správnou odpovědí a tu při signálu ukážou všichni zářez. Odpověď se již nesmí měnit, jinak je neplatná. Vyhrává skupina s nejvíce správnými odpověďmi, pokud je remíza, vyhrává více týmů. Všechny skupinky nakonec dostanou připínáček s motivem lékárníčky.

## **HERBÁŘ**

**Cíl:** Účastníci identifikovat rostliny a uvést o ní základní informace. Prostřednictvím tvorby herbáře rozvinou kreativitu.

**Organizační forma:** Skupinová

**Pomůcky:** výkres A0, rostliny, psací potřeby, nůžky, izolepy, atlas rostlin, smajlíci na reflexi

**Doba trvání:** 2 h

**Průběh aktivity:** Účastníci si předem nasbírali rostliny, které na herbář použijí. Budeme vytvářet jeden velký herbář v každé skupině. Nasbírali jsme hlavně rostliny, které jsou léčivé nebo se dají jíst, například: pampelišky, sedmikráska, březové listy, kopřivy, jehličí smrčku, listy jahodníku, maliníku a ostružníku, jitrocel, hluchavku a jetel. Záleží, co ve Vaší lokalitě najdete. Na papír vždy přilepíme rostlinu, najdeme si ji v herbáři a napíšeme k ní základní informace – název rostliny, kde a kdy jsme ji našli a k čemu je dobrá. Takhle zaplníme celý papír (nebo vyčerpáme všechny rostliny co máme). Pokud jich máme málo, můžeme podle

herbáře i nějaké namalovat. Po splnění této aktivity účastníci obdrží připínáček s motivem rostlinek.

**Reflexe:** Každý účastník dostane tři smajlíky (červený zamračený, žlutý neutrální, zelený usmívající se) a ukáže jednoho a tím vyjádří, jak se cítí ohledně jejich vytvořeného herbáře, svůj výběr krátce zdůvodní.

## **NAUČ SE ORIENTOVAL V TERÉNU**

**Cíl:** Účastník dokáže manipulovat s kompasem a vytvořit další alternativy. Účastník se dokáže orientovat podle kompasu a pokynů.

**Vedlejší cíl:** Vytvořit alternativy kompasu, dokázat se orientovat podle kompasu.

**Organizační forma:** Skupinová

**Pomůcky:** kompas, slunce, jehla, list, plastová nádoba, voda, mraveniště, Severka, mapa k reflexi

**Doba trvání:** 1 h 30 min

**Průběh aktivity:** S účastníky vyrazíme do lesa na místo, kde ještě v průběhu kurzu nebyli. Zde dostanou od vedoucího základní instrukce ke kompasu, který mají ve svém krizovém batohu (jak se podle něj orientovat, jak funguje). Pak si zkusíme vyrobit alternativu kompasu. Každý v týmu dostane jehlu, kterou si tře o rukáv a tím ji zmagnetizuje, položíme ji na list, který necháme plavat v nádobě s vodou. Kam ukazuje špička jehly, tam je sever (zkontrolujeme to podle kompasu). V lese je mnoho mravenišť, jedno najdeme a zkusíme si podle něj určit sever (na severu je strmé), zkontrolujeme opět správnost podle kompasu. Orientaci podle Severky zkusíme večer u táboráku. Až si zkusíme všechny možnosti, zkusíme se vrátit zpět do tábora podle kompasu, skupinky vyjdou vždy s desetiminutovým odstupem. Se skupinkou jde vždy vedoucí, který jim říká, na jakou světovou stranu se mají vydat. Po návratu zpět do tábora získají účastníci připínáček s motivem kompasu.

**Reflexe:** Každá skupina dostane mapu trasy, kterou přišli, ale nebude vyznačená. Bude zde označený jen začátek trasy a tábor. Zkusí vzpomenout a zakreslit, jak jejich trasa zpět do tábora vedla. Správnost pak zkontroluje jejich vedoucí a ukáže jim, kde jsou případné chyby.

## **HLEDÁNÍ ODMĚNY**

**Cíl:** Účastník se dokáže orientovat pomocí kompasu a mapy díky tomu najít odměnu.

**Organizační forma:** Skupinová

**Pomůcky:** mapa, odměna, kompas

**Doba trvání:** 2 h

**Průběh aktivity:** Každá skupinka dostane svou mapu s vyznačenou odměnou (každá skupinka ji má na jiném místě). Podle mapy a pomocí kompasu se snaží orientovat a najít odměnu. Se skupinkou jde vždy i vedoucí. Odměnou jsou MRE balíčky pro každého účastníka. MRE (Meal ready to eat) = bojová dávka potravin pro vojáky v poli, obsahuje trvanlivé potraviny. Po nalezení odměny získají účastníci připínáček s motivem pokladu.

## 5.6 Technické řešení projektu

Zážitkový kurz pořádá Kemp „U Kateřiny“ Štramberk, zde bude i kurz probíhat. Kemp má již mnoho let ověřené vedoucí, kteří každoročně pořádají prázdninové tábory a mají bohaté zkušenosti s vedením projektů a dětí. Tři z nich budou vést tento kurz. Jeden z nich je i zdravotník. V kempu je i kuchyně s jídelnou a personálem (2 kuchařky).

Cena kurzu je 2500Kč, tato částka je uvedena na webových stránkách kurzu, které jsou zmíněné i na informačním letáčku (příloha č. 1). V ceně je zahrnuta strava, ubytování, potřeby na aktivity, odměny a krizový batoh (viz tabulka č. 1). Částka bude zaplácena převodem na bankovní účet Kempu. Bližší informace ohledně kurzu jsou rodičům sděleny prostřednictvím e-mailu, který uvedou v přihlášce.

Dopravu účastníků na kurz i z kurzu zajišťují rodiče, při příjezdu sdělí vedoucím, jakým způsobem účastníci budou odjíždět a kdo je vyzvedne, bude jim sděleno také telefonní číslo na vedoucího skupinky, ve které dítě bude.

Vedoucí a kuchařky budou odměněni částkou 1500 Kč, která bude předána v hotovosti poslední den kurzu po odjezdu všech dětí. Z částky je již strhnuto ubytování (3 noci) a stravování.

Z celkové částky vybrané od účastníků bude zapláceno ubytování, strava, materiální potřeby na aktivity, krizový batoh, výplata vedoucím a nechána rezerva. Přehledný popis můžete vidět v tabulce č. 2.

Pořizování krizových batohů a MRE balíčku je pro naši organizaci cenově výhodnější z důvodu známosti v organizaci, která nám je obstarává. Jedná se o organizaci, která se specializuje na vojenský materiál.

<b>V ceně (2500Kč) je:</b>	
Ubytování	3 noci
Stravování	čtvrtek 4x, pátek 5x, sobota 5x, neděle 2x
Odměny	Certifikát, MRE balíček, odznaky, šátek
Materiální potřeby	Potřeby na aktivity
Krizový batoh	Batoh i jeho obsah

Tabulka č. 1 – Co zahrnuje cena kurzu

<b>Položka</b>	<b>Částka v Kč</b>
Ubytování	10 500 (700 noc/osobu)
Strava	9 000 (600/osobu)
Materiální potřeby na aktivity	1 800 (120/osobu)
Krizový batoh, MRE balíčky	6 900 (460/osobu)
Výplata pracovníkům (3 vedoucí, 2 kuchařky)	7 500 (1500 každý)
Rezerva	1 800 (120/osobu)
<b>Celková částka</b>	<b>37 500 (2500/osobu)</b>

Tabulka č. 2 – Celkový rozpočet projektu

## ZÁVĚR

Hlavním cílem projektu je zlepšení komunikace a spolupráce ve skupině. Po celý kurz jsou účastníci rozděleni do skupin a aktivity plní společně a tím naplňují cíl projektu.

V první části práce jsem se věnovala studiu literatury, konkrétně tématům mládeže, osobnostně sociální výchovy a zážitkové pedagogiky.

Ve druhé praktické části jsem se zaměřila na samotnou tvorbu a návrh Zážitkového kurzu v přírodě s tematikou Přežití v přírodě. Program je vytvořen tak, aby odpovídal nárokům a specifikaci skupiny, které jsem si nastudovala při tvorbě teoretické části.

Co se týče aktivit, jsou zaměřeny na téma kurzu. Cílem všech aktivit je hlavně rozvoj komunikace a spolupráce ve skupině. Plněním aktivit také získají účastníci spoustu nových dovedností a znalostí, jako například rozdělávat oheň, filtrovat vodu nebo zdravotnické základy.

Vytvořila jsem i přesný časový harmonogram každého dne, každý den je zaměřený na jiné téma. První den je tématem oheň a voda, druhý den vaření, přístřešek a zdravotní základy, třetí den poznávání rostlin, keřů a orientace v terénu a poslední den je tématem hledání odměny. Téma dne je určeno podle aktivit, který ten den probíhají a podle dovedností, co se ten den účastníci naučí. Při prvním dni se naučí filtrovat vodu a rozdělávat oheň, druhý den se naučí vařit z mála, stavět si přístřešek a díky přednášce od zdravotníka zdravotnické základy, které si ověří ve zdravotnickém kvízu, třetí den se naučí poznávat rostliny a keře, které se jim při přežití v přírodě mohou hodit ať už z hlediska potravy tak zdravotního, naučí se také orientovat v terénu pomocí kompasu a vyrobit si jeho alternativu a poslední den budou pomocí nové zkušenosti z předešlého dne hledat podle mapy ukrytou odměnu.

Následně jsem se věnovala detailnímu popisu jednotlivých aktivit. Zmínila jsem i technické řešení projektu, kde je shrnuto financování a personál. Při vytváření celého projektu jsem vycházela z vlastních zkušeností v tomto přímo kempu.

Kurz přežití přináší jedinečný zážitek, není to jako klasický tábor, zde účastníci získají nové praktické zkušenosti, což se lidem v tomto věku bude určitě hodit. Je to v podstatě takové vytržení od reality, kde dnešní mládež tráví většinu času doma například u počítače nebo u telefonu. Na tomto kurzu budou trávit čas v přírodě a získáváním nových dovedností ho efektivně využijí. Mohou si zde vytvořit nejen vztah k přírodě a po návratu se jí více věnovat a trávit venku více času, ale i přátelství na celý život. Jednou z oblastí, kterou se zabývá sociální pedagogika, je i výchova týkající se životního prostředí. Z tohoto důvodu jsem se zaměřila na tvorbu programu zážitkového kurzu v přírodě.

## POUŽITÉ ZDROJE

- Adaptační kurzy. Akce pro školy.cz.* [online]. Dostupné z: [http://akceproskoly.cz/adaptacni\\_kurzy/](http://akceproskoly.cz/adaptacni_kurzy/)
- BELLAC, Brigitte, 2005. *Kniha her v přírodě*. Brno: CP Books. ABC (CP Books). ISBN 80-251-0737-x.
- ČÁP, Jan a Jiří MAŘEŠ, 2007. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7.
- ČÁP, Jan, 1993. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7006-534-3.
- ČINČERA, Jan, 2007. *Práce s hrou*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1974-0.
- ERIKSON, E. H., 1999. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 80-7106-291-x.
- Evropská obchodní akademie, 2023. *Seznamovací pobyt*. [online]. Dostupné z: <https://www.oadc.cz/index.php/seznamovaci-pobyt/>
- HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L., 2009. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2816-2.
- HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav, PÁVKOVÁ, Jiřina, 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.
- KOVÁŘOVÁ, Veronika, 2015. *Harmonizační pobyt dětí mladšího školního věku*. Liberec. [online]. Dostupné z: [https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/15443/BP\\_Kovarova.pdf?sequence=1](https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/15443/BP_Kovarova.pdf?sequence=1)
- IBRAHIM, Amar, 2022. *Kurz přežití pro děti*. Brno: BizzBooks. ISBN 978-80-265-1014-7.
- VALENTA, Josef, 2006. *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi*. 1. vyd. Kladno: AISIS. ISBN 80-239-4908-X.
- KNOLL, M, 1978. *Kurt Hahn – ein politischer Pädagoge*. Lüneburg: Verlag Klaus Neubauer. ISBN 3-88-456-035-2.
- KNOTKOVÁ, Alena, 2022. *Zážitková pedagogika*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-873-9. [online]. Dostupné z: <https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-socialnich-studii/dokumenty/publikace-ke-stazeni/zazitkova-pedagogika.pdf>
- MACEK, Petr, 2003. *Adolescence*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.
- Metodický portál RVP: *Průřezové téma Osobnostní a sociální výchovy*. [online]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10908>

HANUŠ, Milan a Radek a kol., 2016. *Instruktorský slabikář: Metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitkové pedagogiky*. Praha: Nadační fond Gymnasion. ISBN 978-80-270-0476-8.

NĚMEC, J, 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3.

PÁVKOVÁ, J, 2002. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.

PELÁNEK, Radek, 2008. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-353-6.

PELÁNEK, Radek, 2010. *Zážitkové výukové programy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-656-8.

Projekt Odyssea o.s., 2023. Osobnostní a sociální výchova, vzdělávací programy pro učitele a žáky [online]. Dostupné z: <http://www.odyssea.cz>

Ubytování. Kemp „U Kateřiny“ Štramberk [online]. Dostupné z: <https://www.kempstramberk.cz/o-kempu-u-kateriny/>

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 – Letáček

Příloha č. 2 – Osvědčení o absolvování kurzu

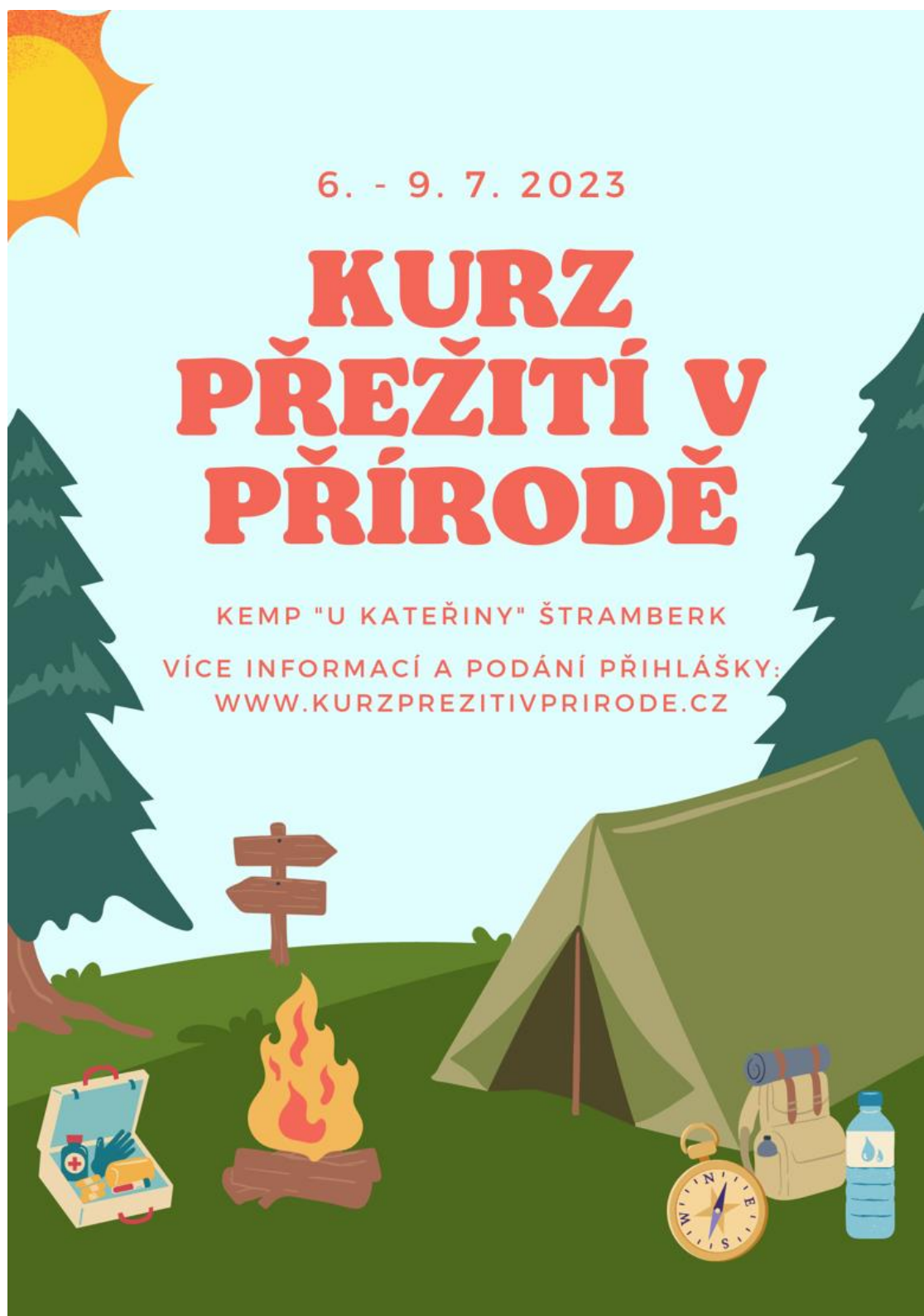
Příloha č. 3 – Zdravotnický kvíz

Příloha č. 4 – Přihláška

Příloha č. 5 – Papír s úkoly

# PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Letáček



Zdroj: Archiv autorky

# OSVĚDČENÍ O ABSOLVOVÁNÍ

KURZU PŘEŽITÍ  
V PŘÍRODĚ

**jméno**

---

Gratulujeme k úspěšnému dokončení kurzu  
přežití v přírodě!

Podpis vedoucího

---



Zdroj: Archiv autorky

## ZDRAVOTNICKÝ KVÍZ

V případě uštknutí zmijí se rána:

- a) obváže elastickým obinadlem, znehybní a chladí
- b) nezaškrtní, pouze se vysaje jed z rány, vydezinfikuje a překryje sterilním obinadlem
- c) vymačká nebo vysaje, rozřízne, vydezinfikuje a postiženého zklidníme

Při podezření na poranění hlavy, způsobené pádem z výšky nebo nárazem, postiženého:

- a) zásobíme dostatkem vody v případě, že má žízeň
- b) položíme a vyzkoušíme hybnost hlavy, abychom zjistili případné poranění krční páteře
- c) pokud možno nepřemisťujeme a vyčkáme na příjezd záchranné služby

S krvácením z nosu se můžeme setkat kdekoliv – ať při potyčce, nebo i při nešťastném pádu.

Postiženému nejdříve:

- a) ucpeme nosní dírky savým materiálem a nahřejeme oblast čela
- b) zajistíme, aby krev mohla samovolně vytékat, přiložíme chladivé obklady na kořen nosu a zátylek a sevřeme kořen nosu
- c) zajistíme uklidnění ve stabilizované poloze, a poté ucpeme nosní dírky

Pokud postižený krvácí z řezné rány, budeme postupovat následovně:

- a) ránu zasypeme zásypem a poté zaškrtníme
- b) ránu zakryjeme co možná nejčistším materiálem a zvedneme postiženou končetinu
- c) ránu nezakrýváme a nezaškrucujeme, pouze čekáme na samovolné zastavení krvácení

V případě, že jsme svědky autonehody se zraněním, zachováme se tak, že:

- a) zajistíme svědky nehody a vyrazíme na policii
- b) pomůžeme pouze lidem, kteří o naši pomoc žádají
- c) u zraněných, kteří to zjevně vyžadují, zahájíme první pomoc, zjistíme počet zraněných, označíme místo nehody, voláme záchrannou službu a dále se řídíme pokyny dispečerů

Pokud nás v přírodě bodne vosa nebo včela, uděláme následující:

- a) žihadlo z rány vyjmeme a vyčistíme ji dezinfekcí
- b) žihadlo v ráně ponecháme, abychom nezpůsobili krvácení rány
- c) ránu držíme v teple, abychom zamezili šíření jedu v těle

Při pádu člověka do bezvědomí nebo mdlob:

- a) postiženého položíme na záda a podložíme mu hlavu, aby ho nebolelo za krkem
- b) postiženého položíme na břicho a sledujeme, jestli dýchá
- c) postiženého položíme na rovnou podložku, zajistíme záklon hlavy a zkontrolujeme životní funkce

Pokud jsme svědky nehody končící zlomeninou končetiny, tak:

- a) se zlomeninu pokusíme narovnat do původní polohy
- b) zlomeninu necháme bez ošetření, protože tělo si samo poradí
- c) zlomeninu zafixujeme a dopravíme pacienta k lékaři

Jestliže si z procházky v přírodě s sebou přinesete přisáté klíště, tak:

- a) se pokuste co nejdříve odstranit klíště vykypáním pinzetou nebo jiným nástrojem a následně ošetřete dezinfekcí
- b) jej namažte krémem a počkejte, až se uduší
- c) vyčkejte, dokud klíště nevypadne z rány samo, a teprve poté vyčistěte dezinfekcí

Pokud Vás nebo Vaše dítě napadne pes, ránu po kousnutí:

- a) nechte volně dýchat, abyste zabránili vniknutí infekce do těla
- b) nechte psa ránu olízat a řádně jej pokárejte
- c) vyčistěte dezinfekcí, ránu přikryjte a navštivte co nejdříve svého lékaře

Když jste svědkem popálení nebo opaření pokožky, postiženému:

- a) strhněte oděv, pokud je přiškvařen k tělu, aby mohla rána volně dýchat
- b) ránu zchladíte tekoucí vodou, vyčistěte dezinfekcí, sterilně zakryjte a vyhledejte lékaře
- c) ránu nechladíte, protože tělo by mohlo dostat teplotní šok

Zdroj: Betadine [online]

## **PŘIHLÁŠKA NA ZÁŽITKOVÝ KURZ V PŘÍRODĚ NA TÉMA PŘEŽITÍ V PŘÍRODĚ**

**Termín: 6. – 9. 7. 2023**

**Cena: 2500 Kč**

Informace o účastníkovi

Jméno

---

Příjmení

---

Datum narození

---

Rodné číslo

---

Adresa bydliště

---

PSČ

---

Nehodící se škrkněte

Má Vaše dítě nějaké alergie? ANO/NE

V případě že ano, jaké?

---

Má Vaše dítě nějaké zdravotní omezení/komplikace? ANO/NE

V případě že ano, jaké?

---

Bere pravidelně nějaké léky? ANO/NE

V případě že ano, jaké?

---

Informace o zákonném zástupci

Jméno

---

Telefonní číslo

---

Email

---

Adresa bydliště

---

---

Datum podpisu

Podpis zákonného zástupce

Zdroj: Archiv autorky

Příloha č. 5 – Papír s úkoly

<b>ÚKOL</b>	<b>PODPIS</b>	<b>ÚKOL</b>	<b>PODPIS</b>
Má doma kočku.		Nebojí se pavouků.	
Má sestru.		Umí postavit stan.	
Minulý rok byl v zahraničí.		Hraje na hudební nástroj.	
Byl někdy u moře.		Má dobré známky ve škole (1 a 2).	
Má rád ananas na pizze.		Věnuje se nějakému sportu.	
Umí vařit.		Umí stojku.	
Chodí pozdě.		Rád čte.	

Zdroj: Archiv autorky