

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2009

Přemysl Šesták



Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra výchovy ke zdraví

Výchova ke zdraví v domovech dětí a mládeže realizovaná formou týdenního  
pobytu v mimoškolním zařízení (DDM České Budějovice)

Bakalářská práce

Autor: Přemysl Šesták

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, duben 2009

University of South Bohemia in České Budějovice  
Pedagogical Faculty  
Department of Health Education

Health education in homes of pupils and youth realized form weekly stay in off -  
peak arrangement (DDM České Budějovice)

Bachelor Thesis

Author: Přemysl Šesták

Study of Programme: Health Education

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, April 2009

**Jméno a příjmení autora:** Přemysl Šesták

**Název bakalářské práce:** Výchova ke zdraví v domovech dětí a mládeže realizovaná formou týdenního pobytu v mimoškolním zařízení (DDM České Budějovice)

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2009

**Abstrakt:**

Předkládaná práce monitoruje z odborného hlediska oblast zdraví a zdravého životního stylu ve volnočasových aktivitách mládeže současného století. Tématika je zaměřena na letní zotavovací akce (táborové pobyty), jejich zabezpečení a organizaci včetně souvisejících právních norem a předpisů. Pobytové akce jsou velmi důležitým faktorem při plnění výchovně vzdělávacích cílů - napomáhají formovat fyzickou, psychickou i sociální stránku všech účastníků. Cílem práce bylo vytvoření základního modelu pro týdenní pobyt žáků základních škol v mimoškolním zařízení se zaměřením na zdravý životní styl a ověření tohoto modelu v praxi. Celkový počet účastníků byl 44 klientů ve věkovém rozmezí 6 – 15 let. Z důvodu získání zpětné vazby jsme též oslovili 500 osob (rodiče, zákonní zástupci, veřejnost). Výzkumné šetření prokázalo, že realizace letních táborů se zaměřením na výchovu ke zdraví je záležitostí značně složitou, nicméně zajímavou a přínosnou.

**Klíčová slova:** zdraví, zdravý životní styl, edukační činnost, zotavovací pobyty, letní táborová akce, péče o klienty, bezpečnost a hygiena práce.

**Name and Surname:** Přemysl Šesták

**Title of Bachelor Thesis:** Health education in homes of pupils and youth realized form weekly stay in off - peak arrangement (DDM České Budějovice)

**Department:** Health Education, Pedagogical Faculty, University of South Bohemia in České Budějovice

**Supervisor:** Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2009

**Abstract:**

Construed work watch from special standpoint area health and healthy life style in free time activities young people contemporary century. Topic is specialized on summer action (camp stays), their safeguard and organization, include also significant legal rules and regulations. Stay action are crucial factor at performance educator aims - favour form physical, psychical and social aspects of all participants. Aim work was creation basic model for weekly stay pupils of basic schools in off - peak establishment with a view to on healthy lifestyle and check hereof model practically. General attendance was 44 clients in age divide 6 – 15 years. On the ground of obtaining return structure we're also addressed 500 persons (parents). Experimental inquiry proved that the realization summer camp with a view to education to health is business very complicated, all the same interesting and wheeler.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, educational activities, recovers stays, summer camp action, care of clients, safety and hygiene at work.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Výchova ke zdraví v domovech dětí a mládeže realizovaná formou týdenního pobytu v mimoškolním zařízení (DDM České Budějovice)“ vypracoval samostatně pod odborným vedením Mgr. Vlasty Kursové, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 10. 4. 2009

Přemysl Šesták

**Poděkování:**

Děkuji Mgr. Vlastě Kursové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování bakalářské práce.



## Obsah

1	ÚVOD	8
2	ROZBOR LITERATURY	9
2.1	Zdraví a zdravý životní styl	9
2.2	Výchova ke zdraví jako mladý obor v systému vzdělávání	14
2.3	Volnočasové aktivity dětí a mládeže	24
2.4	Role domů dětí a mládeže ve výchovném systému	28
2.5	Zotavovací akce	37
2.5.1	Intervenční zaměření výchovných pobytů	41
2.5.2	Organizace a zajištění pobytu	43
2.5.3	Pobyty organizované DDM České Budějovice	47
3	CÍLE A ÚKOLY	49
3.1	Cíl práce	49
3.2	Úkoly práce	49
3.3	Odborné otázky	49
4	PRAKTICKÁ ČÁST	50
4.1	Metodika (použité metody a techniky šetření)	50
4.1.1	Charakteristika souboru	51
4.1.2	Organizace experimentálního šetření	52
5	VÝSLEDKY A DISKUSE	65
6	ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI	69
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	70
8	ZKRATKY	73
9	PŘÍLOHY	74

## 1 ÚVOD

Otázka zdraví, zdravého životního stylu a zároveň výchovy a péče o naši mládež v době jejího volného času je pro mě - pracovníka Domu dětí a mládeže v Českých Budějovicích a zároveň studenta oboru „Výchova ke zdraví“ na Pedagogické fakultě v Českých Budějovicích, velmi důležitou odbornou oblastí.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodl svoji bakalářskou práci zaměřit na letní zotavovací akce (letní tábory) pořádané DDM, přehledně zpracovat jednotlivá fakta, poukázat na problematiku teoretických předpisů a možnosti jejich praktické realizace a předložit ucelený text vypovídající o současných možnostech náplně volnočasových aktivit mladé generace.

Předkládaná práce je prvotinou mých publikačních zkušeností, přesto však doufám, že se mi podaří veškerá data zakomponovat do přehledného celku, který osloví mnohé mé pedagogické kolegy a nestane se jen dalším teoretickým dokumentem, plnicím účelovou záležitostí, která souvisí s vysokoškolským studiem.

Domnívám se, že právě posluchači kombinovaného studia mohou svými znalostmi a zkušenostmi z praxe obohatit či doplnit výchovně vzdělávací proudy současného vysokého školství a společně s odborně a vědecky vzdělanými pedagogy tak vytvořit harmonický celek, v jehož zájmu bude převládat snaha o jednotné působení zacílené na rozvoj celé naší společnosti.

Mnozí z nás již prošli zkušenostmi s výchovou vlastních dětí, pojďme se o tyto zkušenosti podělit a přenést je i do oblasti mimorodinné péče, nezůstávejme jen v roli nezúčastněných pozorovatelů. Jako autor práce jsem se snažil všechny její čtenáře v tomto směru oslovit a přesvědčit je o důležitosti cílené a odborně vedené náplně volnočasových aktivit dětí a mládeže.

## 2 ROZBOR LITERATURY

### 2.1 Zdraví a zdravý životní styl

V roce 1948 přinesla Ústava Světové zdravotnické organizace (dále jen WHO) dnes již klasickou definici zdraví, která vymezuje tento pojem nejen jako nepřítomnost nemoci nebo vady, ale jako celkový fyzický, duševní a sociální blahobyt. Zdraví není jen opakem nemoci, je to zcela jiná kategorie (WOLFOVÁ, EXNEROVÁ, on-line).

Četní autoři ve svých publikacích vymezují slovo „zdraví“ z různých hledisek, podstata pojmu však zůstává stejná.

Podle Bursové a Rubáše (2001) zdraví člověka nechápeme jen jako pouhou nepřítomnost nemoci, ale jako stav úplného fyzického, psychického a sociálního blaha, tedy jako celkově uspokojivý životní pocit člověka (anglicky well-being) v úrovni tělesné, duševní i společenské. Zdraví je důležitou podmínkou pro běžný život člověka a je činitelem ovlivňujícím kvalitu života (BURSOVÁ, RUBÁŠ, 2001).

Zdraví je subjektivně vnímáno jako pocit pohody či nepohody. Tělesné zdraví proto prožíváme jako pohodu těla a bezproblémový chod jeho funkcí. Duševní zdraví člověk bere jako pohodu, která se týká jeho myšlení a prožívání a sociální zdraví jako pohodu ve vztazích. Velký význam lidé přikládají složce duchovní (vztah k hodnotám, které člověka přesahují). To, jak dalece uvedou svůj život do souladu se svým přesvědčením, se může významně podílet i na prožitku jejich celkového zdraví (HAVLÍNOVÁ A KOL., 2006a).

„Zdraví člověka je chápáno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Zdraví je předpokladem pro aktivní spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost“ (KREJČÍ, 2003, s. 7).

Havlínová rozděluje zdraví do třech interakčních soustav:

- 1) Individuální – zdraví je spojeno se všemi složkami bytosti jedince, tu tvoří organismus (tělesné zdraví), struktura psychických funkcí (duševní zdraví), osobnost (sociální a duchovní zdraví).

- 2) Komunitní – zdraví člověka je propojeno se zdravím komunity, ve které žije nebo pracuje.
- 3) Globální – zdraví jedince, které je propojeno se zdravím společenství, ve kterých jedinci žijí a pracují, je propojeno se zdravím světa (HAVLÍNOVÁ A KOL., 2006b).

Dvořáková uvádí, že psychická a fyzická stránka člověka jsou úzce propojeny a je tudíž dobře známé, že psychické problémy se brzy projeví jako tzv. psychosomatické potíže (typické jsou žaludeční vředy). Zdravý je tedy ten, kdo se cítí dobře tělesně i duševně, je v duševní a tělesné pohodě. Duševní pohoda logicky souvisí s tím, jak se člověk cítí sám, jaké je jeho sebevědomí, sebevímání, pohled na svět. To vše je od dětského věku výrazně spojeno se sociální stránkou našeho života – jak nás někdo vnímá, jak se na nás dívá, zda nás chválí, usmívá se a povzbuzuje, přijímá jako kamaráda nebo odvrhuje, kritizuje, zlobí a trestá. Již nikdo nepochybuje, že toto vše se postupně odráží na budování sebevědomí a vlastní identity a zároveň i na zdraví každého jednotlivce (DVOŘÁKOVÁ, 2002).

Podpora zdraví překročila hranice zdravotnictví, protože největší prostor pro své působení spatřuje v komunitách, v nichž lidé přirozeně žijí nebo pracují. Proto také komunitní programy podpory zdraví musí vycházet nejen z poznatků, metod a technik lékařských oborů, ale také z oborů psychologických, sociologických a pedagogických (PAYNE A KOL., 2005).

Dle Hendla zdraví umožňuje jedinci efektivní a přiměřené překonávání obtíží, z čehož vyplývá pozitivní životní pocit a přesvědčení o vlastních silách. Úroveň zdraví lze dostatečně určit pouze na základě subjektivních informací (HENDL, 2006, on-line).

Wolfová navíc uvádí význam zdraví i v oblasti kulturní. K nejdůležitějším faktorům, které ovlivňují a podmiňují jeho úroveň, patří:

- biologické faktory (genetická výbava jedince),
- životní styl (stravovací návyky, pohybové aktivity, zvládání stresu, kouření, alkohol, drogy apod.),
- životní prostředí (znečištění vzduchu, vody, půdy, radiace, potravinové řetězce),

- sociální a ekonomické faktory (výše příjmu/chudoba, nezaměstnanost, míra dosaženého vzdělání, kvalita bydlení),
- zdravotnické služby (jejich kvalita, dostupnost, organizace) (WOLFOVÁ, EXNEROVÁ, 2005, on-line).

Rovněž program Zdraví pro všechny „ZDRAVÍ 21“ v Evropském regionu definuje zdraví jako kategorii ne výlučně medicínskou, ale široce humánní. Celým tímto globálním programem WHO prolíná myšlenka, že ke zdraví musí být člověk ve 21. století systematicky vychováván (SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE, 2001).

Mnohé studie uvádějí, že zdraví je z více jak 50ti % ovlivňováno způsobem života, z 20ti % závisí na životním a pracovním prostředí a zbytek je usměrňován zdravotní péčí. Podíl jedince na vlastním zdraví je tedy značný. Vztah k vlastnímu zdraví si vytváříme během života. Hlavní faktory, které nás ovlivňují jsou výchova, vzdělání, sociální prostředí, profese apod. (MUŽÍK, KREJČÍ, 1997).

Zdraví tedy v dnešní době chápeme jako vyvážený stav tělesné, duševní, psychické a sociální pohody. Kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka, to jsou důležitá hlediska, která zdraví utváří. Abychom byli v životě spokojeni, žili bez větších problémů a vykonávali svoji práci na optimální úrovni, je vždy hlavním předpokladem zdraví (KURSOVÁ, 2007a).

Porozumění hodnoty zdraví jedincem samotným je základním předpokladem pro jeho aktivní a spokojený život a zdravý životní styl. Zdravý způsob života a péče o zdraví vede k přijetí odpovědnosti za ochranu zdraví vlastního i ostatních. Psychosociální determinanty zdraví zahrnují skupinu psychologických, sociálních, behaviorálních a kulturních proměnných ovlivňujících významně vztahy mezi zdravím a nemocí. Patří sem například otázky osobní pohody ve vztahu ke zdraví (well-being), psychické odolnosti (resilience), zranitelnosti (vulnerability), zvládání zátěže a stresu, dále otázky vlivu socioekonomického statusu (SES) na zdraví, kvality života, sociální opory (social support), nerovností ve zdraví (inequality in health) a další (SZÚ, 2008, on-line).

Životní styl představuje z hlediska ovlivnění zdraví jeden z nejvýznamnějších faktorů. Jeho vliv se uplatňuje v celé řadě oblastí života - v rodině, ve škole, na pracovišti, ve volnočasových aktivitách atd. Na neuspokojivém zdravotním stavu se

významně podílela a dosud podílí nevhodná skladba výživy spojená s nízkou pohybovou aktivitou populace. Mezi onemocnění, na jejichž vzniku a vývoji se do značné míry podílí životní styl, patří v první řadě onemocnění srdečně-cévní, nádorová a metabolická. Pro další zlepšování zdraví jsou pozitivní změny životního stylu jedním z nejdůležitějších a nejsložitějších cílů společnosti. Základem prevence, ale i léčby, kardiovaskulárních i nádorových onemocnění je omezení zdravotních rizik životního stylu, zejména v oblasti výživy, kuřáctví, tělesné aktivity a stresu. Vhodným uplatněním faktorů životního stylu by bylo možno zabránit až 80ti procentům předčasných úmrtí na srdečně-cévní a nádorová onemocnění (SZÚ, 2008, on-line).

Zajímavé jsou charakteristiky zdraví a zdravého životního stylu z hlediska ekosociálního. Tyto teorie chápou člověka (jedince, lidskou bytost) vždy jako součást prostředí, orientují se nejen na jedince jako takového, ale i na životní prostředí a jeho sociální problémy (chudoba, vzdělání, zdraví, bydlení apod.). Levická ve svém překladu Hollstein-Brinkmanna definuje člověka takto: „Člověk je psychobiologická jednotka. Je tiež časťou univerza. Je preto autonómny a interdependentný. Autonómia (samostatnosť) rastie s vedomím interdependencie (vzájomnej závislosti). Svobodné rozhodovanie sa deje vo vnútri podmieňujúcich vnútorných a vonkajších hraníc. Rozšírenie týchto hraníc je možné“ (HOLLSTEIN-BRINKMANN, 2001, s. 124).

Ekologie lidského vývoje se zabývá vzájemným přizpůsobováním mezi aktivním, vyvíjejícím se člověkem a měnícími se vlastnostmi jeho oblastí života. Profesionální sociální práce uvažuje o klientech ekologicky, tedy vždy společně s jejich sociálně-ekologickým prostředím.

Současný hektický životní styl, charakteristický zvýšeným neklidem a dynamikou, klade velké nároky na psychiku člověka. Pojem životní styl je velmi široký, zahrnuje v sobě myšlení, chování a jednání jedince v interakci s různými okruhy jeho životního, především sociálního prostředí. Styl života lze hodnotit z hlediska systému i z hlediska jeho jednotlivých prvků. Například podle Krejčí může moderní doba, spjatá s konzumním způsobem života, vést k nakumulování stresorů, které se negativně odráží v mezilidských vztazích. Následky nesou především děti a mladiství. Častým důsledkem jsou pak poruchy chování s prvky

asociálního až antisociálního chování, vedoucí nezřídka k delikvenci nebo sociálně patologickým jevům v chování. Šíření sociálně patologických jevů u dětí a mladistvých je odbornou i laickou veřejností vnímáno velmi negativně. Jedná se o celou škálu patologických jevů od drobných problémů v chování přes závažnější delikty až po delikvenci a kriminalitu, patologické hráčství a toxikomanii (KREJČÍ, 1998).

Dunovský uvádí, že česká společnost, která prošla v poslední době řadou socioekonomických změn, se výskytem sociopatologických jevů neodlišuje od sousedních zemí (lze naopak vyzorovat tendenci k připodobnění k sociální situaci západní Evropy). Tento fakt však není vždy známkou žádoucího sociálního vývoje. Specificky ohroženou skupinou se v České republice, stejně jako v okolním světě, stávají adolescenti. Klíčovou roli zde sehrává právě komplex chování a jednání, tedy životní styl (DUNOVSKÝ, 1999).

Podle četných výzkumů tvoří děti a mladiství skupinu nejméně odolnou vůči nežádoucím vlivům a chování této kategorie (včetně sociálně patologických jevů) je odrazem určité společenské situace.

Člověk jako organismus je uspořádaným celkem, reagujícím na okolí tak, aby vyhověl svým potřebám. Základní potřebou je tendence se uchovávat, rozvíjet a uplatňovat. Podle Nakonečného člověk jako společenská bytost musí mít především sociální jistotu a pocit vlastní hodnoty, to mu dává prožívání úspěchu, obdivu, lásky atd. Nemá-li tyto zážitky, je stresován, zbaven své vnitřní rovnováhy a snaží se ji nejrůznějšími způsoby znovu nabýt (NAKONEČNÝ, 1995). Každý jedinec se tedy snaží najít vnitřní rovnováhu a žít v rovnováze se svým životním prostředím, ztráty této rovnováhy vyrovnává přirozeným nebo patologickým způsobem.

Balcar uvádí, že sebeaktualizační tendence každého jedince působí zároveň jako potřeba prožívání sebe v souladu s uvědomovaným sebepojetím, jako potřeba kladného přijetí druhými (zejména osobně významnými lidmi) a jako potřeba kladného přijetí sebou samým. Tím, že je člověk přijímán druhými a přijímá i sám sebe, je možné pravé sebepoznání a plné fungování jedince. Hlavním znakem zralé a plně fungující osobnosti je otevřenost vůči zážitkům založená na jistotě o vlastní hodnotě ve všech ohledech a na důvěře ve vlastní vnitřní řízení (BALCAR, 1991).

Podle Syřišťové (in KREJČÍ, 1998) jsou základními kritérii normality osobnosti: sebedůvěra, úspěšnost, schopnost adekvátního sebehodnocení, pocit identity, schopnost seberealizace, nezávislost, integrace osobnosti, rezistence ke stresu a tolerance k úzkosti, adekvátní percepce reality, schopnost přežití a sociální adaptace.

Krejčí charakterizuje osobnost sociálně narušeného jedince jako osobnost, která se vyznačuje interindividuálně různými syndromy maladjustace (nežádoucí sociální chování a prožívání skutečnosti). Základním příznakem maladjustace je agresivita, často ovšem nikoli zjevná, a dále různé poruchy ve sféře emocí a vnímání světa. V naprosté většině případů jsou tyto maladjustace důsledky chybné výchovy v rodině a nežádoucích zkušeností, které svým původem často sahají až do raných vývojových stádií. Společným jmenovatelem jsou zde různá potlačení vnitřních konfliktů. Obecné schéma těchto poruch je:

- 1) stres (vyvolává vnitřní napětí a ztrátu psychické rovnováhy)
- 2) vnitřní dezintegrace (vyvolává snahu zbavit se tohoto napětí a dosáhnout psychické rovnováhy, tj. žít bez vnitřních rozporů)
- 3) maladjustace (různé druhy maladjustace jsou v podstatě různými formami útěku před důsledky stresu) (KREJČÍ, 1998).

Vnějšími podmínkami maladjustací jsou nedostatky v životním prostředí (vliv rodinného a mimorodinného prostředí), vnitřními podmínkami je dezintegrovaná osobnost, narušené sebevědomí a sebehodnocení jedince.

## **2.2 Výchova ke zdraví jako mladý obor v systému vzdělávání**

Výzkumy lékařů, sociologů, psychologů, pedagogů a dalších odborníků v oblasti kvality života, výchovy, sportu, psychologie apod. v osmdesátých a devadesátých letech 20. století konstatovaly neustále prohlubující se redukci pohybové činnosti, a to až na hranici prahových hodnot. Na základě těchto studií v devadesátých letech vznikaly v zájmu zesílení podpory zdraví nejrůznější intervenční projekty (např. „Týdny zdraví“, apod.), jejichž náplní byly zdravotně orientované pohybové činnosti. Podpora zdraví tak překročila hranice zdravotnictví a v obecném slova smyslu lze



konstatovat, že došlo k propojení termínu zdraví ve smyslu individuálním i globálním (KREJČÍ, BÄUMELTOVÁ, 2001).

V souvislosti se vstupem České republiky do Evropské Unie byl rozpracován dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR - „ZDRAVÍ 21“, který představuje racionální a strukturovaný model podpory zdraví občanů ČR ve všech populačních věkových skupinách. Tento program přichází také s novou základní tezí a naprostou novinkou:

- Výchova ke zdraví se stává součástí výuky a vzdělávání na ZŠ. Učitel by měl působit jako preventista a významný činitel ve výchově ke zdraví svých žáků.
- Aktivní zapojení a podíl pedagogických fakult při řešení programu „Zdraví 21“. Výchova a podpora zdraví se stává novým předmětem magisterských učitelských oborů a témata výchovy ke zdraví budou součástí oborových didaktik těchto oborů. Na pedagogických fakultách v ČR jsou akreditovány studijní obory „Výchova ke zdraví“, jejichž absolventi se podílejí na výchově ke zdraví populace s co nejširším uplatněním v praxi.

Takto pojaté výchově ke zdraví odpovídají i nové Rámcově vzdělávací programy (dále jen RVP). Zdraví člověka je v nich chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty - styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka apod. (KREJČÍ, 2008).

Prevence zdravotních rizik je v programu Výchovy ke zdraví zaměřena na všechny věkové kategorie. Zdraví je předpokladem spokojeného života a optimální pracovní výkonnosti. Výchova ke zdraví se stává jednou z priorit základního vzdělávání. V tomto ohledu dané studijní programy přináší poznatky a dovednosti, jak didakticky uplatňovat ve výchově a vzdělávání hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence, jak rozvíjet způsoby chování, které vedou k zachování či posílení zdraví i s potřebnou mírou odpovědností za zdraví vlastní i zdraví jiných (STUHLÍKOVÁ, PROKEŠOVÁ, KREJČÍ, MAZEHOVÁ, KOUŘILOVÁ, 2005).

Zaměření studijního programu „Výchova ke zdraví“ vždy plně odpovídá záměrům evropského programu „ZDRAVÍ 21“, kdy vzrůstá společenská potřeba

pedagogicko – psychologicky vzdělaných odborníků, jejichž úkolem je vedení člověka k zájmu o vlastní zdraví, posílení jeho důstojnosti, sebedůvěry, samostatnosti i odpovědnosti. V této souvislosti je uváděno, že významnou roli by ve všech regionech měly sehrát univerzity, a to ve výchově lidí, ve výzkumu i ve zvyšování zdravotní kultury v celém regionu. Dílčí výzkumy zpracované v západoevropských zemích dokládají, že samotné znalosti, jak pečovat o vlastní zdraví, nejsou samy o sobě moc účinné. Nejslibnější je právě posilování sebedůvěry, důstojnosti a samostatnosti. Postulátem je zde výrok, že jen ten, kdo si váží sám sebe, může být skutečně motivován k tomu, aby pro sebe a své zdraví něco užitečného udělal (KREJČÍ, 2008).

Jihočeský region je druhým největším v České republice, má zhruba 630 000 obyvatel. Vzhledem k vývoji populace v regionu z hlediska intencionální podpory zdraví je optimalizace životního režimu seniorů a prevence civilizačních onemocnění velmi důležitým osvětovým faktorem (LIBA, 2007).

Podívejme se na některé zajímavé názory k prezentované problematice:

Kontinuální model zdraví je inspirován salutogenetickým pojetím Antonovského. Na levé straně je pesimistický konec, teoreticky smrt a na straně pravé je optimisticky pojaté „superzdraví“. Posunem po kontinuu doleva směřuje člověk k nemoci, tímto směrem narůstá počet potíží, prakticky se projevující jako stesky. Pocitově se zvětšuje diskomfort. Posun doprava je optimistický. Etymologicky je člověk mocný, tedy mohoucí, pocitově se dostavuje osobní pohoda (wellness), komfortní pocity až k euforii. Doleva člověka tlačí patogeny, tj. rizikové faktory nemoci a doprava salutory, tj. činitele zvětšující rezervní kapacitu zdraví. Z hlediska stavového pojetí zdraví můžeme člověka prohlásit za zdravého, nalézá li se zhruba uprostřed kontinua (diskomfort a komfort jsou v rovnováze), nebo při posunu vpravo (absence potíží), nebo ještě více vpravo do oblasti biopsychosociální pohody, která je ovšem jen teoretickou představou (ideálem). Do naznačeného bipolárního pocitového kontinua můžeme vřadit klasický asketismus, směřující doleva, a hédonismus naopak doprava. To je inspirací pro formulování principu „diskomfortem ke komfortu (HOŠEK, 2007).

Mužík uvádí, že od školního roku 2007/2008, dle „Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání“, má být výchova ke zdraví vyučována na 1.

stupni ZŠ integrovaně v rámci vzdělávací oblasti „Člověk a jeho svět“ (např. v předmětech prvouka a přírodověda), ale také v rámci předmětu tělesná výchova. Na 2. stupni ZŠ může být výchova ke zdraví vyučována jako samostatný předmět nebo v integraci s jiným vyučovacím předmětem. Tuto koncepční myšlenku mají konkretizovat jednotlivé školy ve „Školních vzdělávacích programech“ (dále jen ŠVP). Českou projektovou formu kurikula tělesné výchovy a výchovy ke zdraví na základních školách může srovnat s mnohými mezinárodními modely - obzvláště s těmi, ve kterých je výchova ke zdraví explicitně propojena s jinými předměty než s tělesnou výchovou. Po plošném zavedení RVP do příslušné školy vymezí postavení výchovy ke zdraví tato škola ve svém odpovídajícím ŠVP. V oblasti realizační roviny existují však obavy, že pro plnění projektové formy kurikula tělesné výchovy a výchovy ke zdraví nejsou vytvořeny dobré vstupní podmínky, a to zejména v oblasti postojů pedagogických pracovníků i žáků k problematice výchovy ke zdraví. Názory žáků, učitelů i ředitelů na výchovu ke zdraví zkoumali např. Marádová (2006), Wiegerová (2005), Mužíková (2006) aj. Dle těchto zjištění jen malá část učitelů vnímá celý potřebný vzdělávací obsah oboru výchova ke zdraví a jen nízké procento ředitelů ZŠ (11 %) uvažuje do budoucna o realizaci výchovy ke zdraví formou samostatného vyučovacímho předmětu. Většina ředitelů hodlá učivo z oboru výchova ke zdraví začlenit do předmětu tělesná výchova. Není však obvykle promyšleno, jakým způsobem bude žákům prezentována oblast výživy, prevence sociálně patologických jevů, sexuální výchovy, výchovy k rodičovství aj., ani jak bude organizováno další vzdělávání učitelů tělesné výchovy (případně dalších učitelů), kteří by měli integrovaný předmět učit (MUŽÍK, 2007).

Pokud adekvátně zareagujeme na stávající situaci, musíme uvést následující fakta dle Kursové (2007b):

Jestliže budeme problematiku pohybových aktivit směřovat do školského systému (podle zákona č. 561/2004 Sb. je základní vzdělání povinné pro všechny občany ČR), musíme se zaměřit obor „Tělesná výchova“, který je součástí vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“. V současné době nastaly v oblasti školství změny související s přijetím nového školského zákona č. 561/2004 Sb. (Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání). Tento zákon byl schválen v září 2004, vstoupil v platnost dne 1. 1. 2005 – v praxi došlo

k vytvoření tzv. „přechodného období“, ve kterém mohly být ve školách uplatňovány dobíhající vzdělávací programy nebo byly již realizovány vzdělávací programy nové. Uvedené přechodné období skončilo dnem 1. září 2007, pro základní školy speciální (dříve pomocné školy) bude respektive končit 1. září 2010. Nastává reforma školství, tj. uplatnění plných verzí „Rámcově vzdělávacích programů“ (KURSOVÁ, 2007b).

V souladu s novými principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice (tzv. Bílá kniha) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů. Tyto dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní. Státní úroveň představují Národní program vzdělávání a Rámcové vzdělávací programy. Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. Pro jednotlivé obory vzdělání se vydávají rámcově vzdělávací programy, které vymezují rámce vzdělávání a jsou závazné pro tvorbu školních vzdělávacích programů. Rámcové i školní vzdělávací programy jsou veřejné dokumenty přístupné pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost (KURSOVÁ, 2007b).

Školský vzdělávací program (dále jen ŠVP) je školský dokument, který v souladu s rámcově vzdělávacím programem zpracovává každá škola realizující základní vzdělávání. Školní program vychází z konkrétních vzdělávacích záměrů školy, zohledňuje potřeby a možnosti žáků, reálné podmínky a možnosti školy a oprávněné požadavky rodičů nebo zákonných zástupců žáků. Má na zřeteli postavení školy v regionu i sociální prostředí, ve kterém bude vzdělávání probíhat. Na úrovni ŠVP je možné přizpůsobit a upravit vzdělávací obsah základního vzdělávání pro tyto žáky tak, aby bylo dosaženo souladu mezi vzdělávacími požadavky a skutečnými možnostmi těchto žáků. Za vypracování školního vzdělávacího programu v souladu s rámcovým vzdělávacím programem zodpovídá ředitel školy. Jeho samotná příprava je výrazem pedagogické autonomie i odpovědnosti celé školy za způsob a výsledky vzdělávání. Proto se na zpracování jednotlivých částí podílejí všichni učitelé příslušné školy a jsou také spoluodpovědní za jeho realizaci v podmínkách dané školy. Program je součástí povinné dokumentace školy a musí být zpřístupněn veřejnosti (KURSOVÁ, 2007b).

Na problematiku „Výchovy ke zdraví“ jako nového oboru vyjadřují svůj názor i lékaři a zdravotníci. Uvádí, že jde bezesporu o aktuální téma právě v souvislosti se zaváděním RVP do škol. Vlastní problém bývá nejčastěji diskutován především mezi pedagogy a psychology, ať již z pohledu vysokoškolské přípravy budoucích učitelů, nebo přímých aktérů dalšího vzdělávání (především základního). V minulosti měla každá základní škola svého školního lékaře, který prováděl pravidelné preventivní prohlídky, měření a vážení žáků, očkování apod. Institut školního lékaře byl zrušen a dnes má každé dítě svého obvodního dětského lékaře. Dle mínění odborníků (v tomto případě obvodních pediatrů) probíhá preventivní péče v této nové situaci lépe než dříve. Dle jejich názorů bývala mnohdy prevence většinou pouze rutinní záležitostí. V evropských zemích je ovšem zcela běžné, že na škole působí vysoce proškolený zdravotník, který poskytuje nejen akutní, ale i preventivní zdravotní péči o žáky. Například na Slovensku je v této souvislosti zavedena pozice školní sestry, která s postupem času stále více získává na významu. V podmínkách ČR je na každé základní škole učitel, speciálně proškolený Českým červeným křížem, tzv. „zdravotník zotavovacích akcí“, který v případě potřeby poskytuje žákům i učitelům první pomoc a zajišťuje zdravotní dozor na školních akcích (REISSMANNOVÁ, 2006).

Pokud se vrátíme zpět k zákonu č. 561/2004 Sb., je nutné se též zmínit o konkrétním opatření MŠMT č.j. 15523/2007-22 , ze dne 26. června 2007 - „Opatření ministryně školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění RVP pro základní vzdělávání“, v jehož příloze č. 1 nalezneme i odpovídající časové dotace (viz s. 20). Plné znění tohoto opatření lze nalézt na stránkách MŠMT (MŠMT, 2007, on-line).

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP ZV orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory:

- Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk)
- Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace)
- Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie)
- Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět)

- Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství)
- Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
- Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
- Člověk a svět práce (Člověk a svět práce).

Učivo je strukturováno do jednotlivých tematických okruhů (témat, činností) a je chápáno jako prostředek k dosažení očekávaných výstupů. Pro svoji informativní a formativní funkci tvoří nezbytnou součást vzdělávacího obsahu. Učivo, vymezené v RVP ZV, je doporučeno školám k distribuci a k dalšímu rozpracování do jednotlivých ročníků nebo delších časových úseků. Na úrovni ŠVP se stává učivo závazné. Z jednoho vzdělávacího oboru může být vytvořen jeden vyučovací předmět nebo více vyučovacích předmětů, případně může vyučovací předmět vzniknout integrací vzdělávacího obsahu více vzdělávacích oborů (integrováný vyučovací předmět). RVP ZV umožňuje propojení (integraci) vzdělávacího obsahu na úrovni témat, tematických okruhů, případně vzdělávacích oborů. Integrace vzdělávacího obsahu musí respektovat logiku výstavby jednotlivých vzdělávacích oborů. Základní podmínkou funkční integrace je kvalifikovaný učitel (VÚP, 2007, on-line).

Příloha k Opatření ministryně školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, čj. 15523/2007-22. (zdroj: (MŠMT, 2007, on-line).

## Rámcový učební plán

Vzdělávací oblasti	Vzdělávací obory	1. stupeň	2. stupeň
		1. - 5. ročník	6. - 9. ročník
		Minimální časová dotace	
Jazyk a jazyková komunikace	Český jazyk a literatura	35 (38)	15 (16)
	Cizí jazyk	9	12
Matematika a její aplikace		20 (22)	15 (16)
Informační a komunikační technologie		1	1
Člověk a jeho svět		12	–
Člověk a společnost	Dějepis	–	11 (12)
	Výchova k občanství		
Člověk a příroda	Fyzika	–	21 (22)
	Chemie	–	
	Přírodopis	–	
	Zeměpis	–	
Umění a kultura	Hudební výchova	12	10
	Výtvarná výchova		
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	–	10 (11)
	Tělesná výchova	10	
Člověk a svět práce		5	3 (4)
Průřezová témata		P	P
Disponibilní časová dotace		14 (9)	24 (18)
<b>Celková povinná časová dotace</b>		<b>118</b>	<b>122</b>

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdelávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví. Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví (VÚP, 2007, on-line).

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti **Člověk a zdraví** prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy. Vzdělávací obor „Výchova ke zdraví“ přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti **Člověk a jeho svět**. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství



vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Vzdělávací obor „Tělesná výchova“ jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení - v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení (VÚP, 2007, on-line).

### 2.3 Volnočasové aktivity dětí a mládeže

Volný čas a jeho způsob využití rozvíjejícím se jedincem je poměrně složitou otázkou, která bývá v odborných kruzích velmi často diskutována. Na formování osobnosti má nesporný vliv mnoho faktorů: rodina a širší rodinné prostředí, škola, vrstevníci, společnost v rozsáhlém slova smyslu a v neposlední řadě též obsahová náplň volného času a s ním spojená nabídka volnočasových aktivit. Jednotlivé faktory by měly podporovat zdravý růst osobnosti a též vlastní zainteresovanost každého jednotlivce na tomto rozvoji.

Rozhodující vliv na celkový rozvoj osobnosti v oblasti tělesné, duševní i sociální má rodina. Podle Matouška se složité formy psychického života dítěte utvářejí v průběhu vzájemného styku dítěte a dospělého. Místem, kde se uspokojují vitální potřeby, je domov. Zde dítě nabývá pocitu bezpečí a reciproční lásky, zde si vytváří svou schopnost čelit bolestem a útrapám a buduje předpoklady svého celkového vztahu ke světu (MATOUŠEK, 2001).

Stejný autor uvádí, že mezi členy rodiny je nutné udržovat hranice jako mezi svébytnými, svéráznými jednotlivci. V žádném rodinném spojení by neměly být obětovány osobní potřeby, naopak rodinná spojení by měla těžit z odlišností členů rodiny. Generace rodičů a generace dětí má být oddělena hranicí s určitou propustností. Málo propustná hranice obě generace příliš izoluje (děti pak cítí malou podporu rodičů), příliš propustná hranice dělá z rodiny shluk jednotlivců s nevyhraněnými rolami. Dobře fungující rodina je založena na pevném spojení mezi mužem a ženou. Je-li spojení mezi jedním rodičem a dítětem silnější než spojení mezi rodiči, rodinu to ohrožuje. Jedná se o porušení rodičovské solidarity – protržení generační hranice (MATOUŠEK, 1997).

V současné době se velmi často hovoří o krizi rodiny ve vyspělé industriální společnosti, o zvýšené tendenci jejích členů k individualismu, egoismu a o celkovém oslabení sociálních a mezilidských vztahů. Problematika rodiny a postavení dítěte v ní se stává stále častějším předmětem diskusí odborníků, stejně jako rozpad rodiny. Rozvod či rozchod rodičů mohou děti prožívat velmi negativně (prožívání pocitu ztráty), často chápou odchod jednoho z rodičů jako projev nezájmu o ně (pocit

odmítání). Rozvod rodičů má nejtěžší následky na děti ve věku dospívání - vznik agresivního až delikventního chování, užívání alkoholu, drog apod. Podobné či stejné důsledky může vyvolat i život dítěte v nepodnětné či jinak dysfunkční rodině - vznik „subdeprivace“ (citové strádání), jedinec se stává predisponovaným k poruchám psychické činnosti, které se pak podle dalších vnějších okolností projevují různým způsobem (KREJČÍ, 1998).

Vedle negativního či dokonce závadného rodinného prostředí může nežádoucí vzorce chování zprostředkovávat také škola a ostatní mimorodinná prostředí, v nichž se jedinec pohybuje (vrstevnické skupiny a party, institucionální zařízení, ale i vliv televize, počítačových her apod.). Skupinová prostředí často představují spontánní společenství dětí a mladistvých s negativní společenskou orientací, pro vnitřně osamělé jedince jsou však přitažlivá (členy spojují shodné názorové a emotivní vazby), často jim saturují řadu důležitých životních potřeb (potřeba uznání, sounáležitosti, bezpečí, lásky apod.). Zátěžové faktory nemusí vždy vyústit v poruchu chování či v trestný čin, avšak sumace negativních činitelů (vnitřních či vnějších) tuto pravděpodobnost zvyšuje. Z vývojového hlediska je pro počátky delikventního chování významná fáze puberty a adolescence (KREJČÍ, 1998).

Problematikou zdraví mládeže se zabývá i Osnova programu Zdraví pro všechny v Evropském regionu:

Tělesné a emoční změny, kterými mladí lidé procházejí v období puberty, jsou zdrojem nových pocitů a vjemů. Tyto změny přicházejí u jedinců s různou rychlostí a přinášejí jim mnohdy odlišné důsledky. Mladí lidé prožívají své pocity a postoje s mnohem větší intenzitou. Usilují o své plné začlenění do skupin svých vrstevníků. Získané zkušenosti jsou cennou součástí procesu dospívání. Mladé lidi však ohrožuje i celá řada zdravotních rizik typických pro toto životní období, např. drogy, tabák a alkohol nebo touha po sexuálních zkušenostech...Násilné chování, bohužel, stále častěji provází život mladých lidí a dospívající mládeže (SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE, 2001, s. 30).

Z předloženého textu je zcela zřejmá nutnost cílené péče v pozitivním slova smyslu při formování charakteru osobnosti a participace všech jejích činitelů.

Obsahem a nabídkou volnočasových aktivit se zabývají nejen školská zařízení, ale především střediska volného času a nestátní neziskové organizace ČR. Jejich seznam včetně dílčích programů (zájmové soutěže, sport, kultura, prázdninové nabídky, tábory apod.) lze získat na oficiálních internetových stránkách Národního informačního centra pro děti.

Od počátku října roku 2008 prezentuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ve spolupráci s Českou radou dětí a mládeže nové webové stránky - mládež a EU, které se stávají hlavním informačním zdrojem pro pracovníky s dětmi a mládeží v oblasti volného času a propojují Českou republiku se státy Evropské unie. Cílem této osvěty je především přinášet informace o Evropské unii a o možnostech, které nově nastupující generaci skýtá.

V souvislosti s novým dotačním programem města České Budějovice, který byl schválen Směrnicí č. 5/2007 (Směrnice 5-2007 O poskytování dotací z rozpočtu města) a jejím dodatkem č. 1 (Směrnice 5-2007 - dodatek č. 1: Obecná pravidla) byla zpracována "Pravidla dotačního programu na podporu volnočasových aktivit města České Budějovice v roce 2008". Tento program vymezuje a zdůvodňuje podporu volnočasových aktivit, citují: „Město České Budějovice bude podporovat rozvoj pravidelné zájmové činnosti dětí a mládeže na území města České Budějovice s cílem udržení stávající činnosti organizací, zabývajících se volnočasovou aktivitou dětí a mládeže. V současné době se touto činností zabývá kolem 25 organizací“ (RADA MĚSTA ČESKÉ BUDĚJOVICE, 2007, on-line, s.3). Při přípravě programu se vycházelo ze zkušeností odboru školství a tělovýchovy a komise pro výchovu, vzdělávání a zaměstnanost z předchozích let.

Město České Budějovice dlouhodobě podporuje organizace zabývající se pravidelnou a kvalitní nabídkou volnočasových aktivit dětí a mládeže do 18 let a to nejen zdravých, ale i fyzicky, mentálně a zrakově postižených. Prezentovaný program má vymezen základní cíl (viz předcházející text), ze kterého logicky vyplývají i dílčí úkoly:

- Finanční podpora určená na fungování iniciativ rozvíjejících volnočasové aktivity dětí a mládeže a jejich rozmanitost ve městě České Budějovice. Jedná se o prostředky na celoroční provoz stávajících zařízení, kluboven apod. a prostředky zajišťující služby zdravotně postiženým.

- Finanční podpora drobných iniciativ na krátkodobé jednorázové akce.
- Finanční podpora pro pořadatele letních a putovních táborů.
- Finanční podpora na projekty střednědobého a krátkodobého charakteru pro organizované a neorganizované děti a mládež, zejména na českobudějovických sídlištích, a děti talentované.

Jako vhodné aktivity a prostředky nutné pro jejich provozování jsou chápány:

- Údržba a provoz kluboven a prostor pro volnočasovou činnost.
- Vybavení kluboven a prostor pro volnočasovou činnost.
- Účast na různých akcích a soutěžích pořádaných pro děti a mládež.
- Služby poskytující zdravotně postižené mládeži.
- Pořádání sportovních her, turnajů, závodů a festivalů a účast na nich.
- Pořádání víkendových výprav mimo České Budějovice.
- Pořádání různých krátkodobých akcí pro děti a mládež a jejich účast na nich.
- Přípravu, organizaci a realizaci letních táborů.
- Přípravu, organizaci a realizaci putovních táborů.
- Organizaci a realizaci projektů pro neorganizované děti a mládež.
- Podporu akcí směřujících k rozšíření nabídky volnočasových činností.
- Podporu péče o talenty (RADA MĚSTA ČESKÉ BUDĚJOVICE, 2007, online).

Pro zkvalitnění volného času pořádají organizace nejrůznější aktivity pohybového charakteru, včetně soutěží a turnajů (např. stolní tenis, vybíjená, odbíjená, malá kopaná, šipky, bojové umění, šachy, zábavné hry apod.), kulturně poznávací akce, umělecké činnosti, turistické výlety, víkendové pobyty, letní tábory, výstavy, besedy s různou tematikou a významnými osobnostmi našeho kulturního, sportovního i politického života. Navazují tak v podstatě na školní vzdělávací programy a naplňování klíčových kompetencí rozvoje zdravé osobnosti. Zpětně se tak dostáváme k charakteristice zdraví a zdravého životního stylu (stav celkové tělesné, duševní a sociální pohody - viz jednotlivé definice v kapitole 3.1). Cílené a organizované pohybové, kulturní, vědomostní a poznávací aktivity provozované v době volného času vedou ke zlepšování a udržování tělesné kondice, k rozvoji duševní pohody, k rozvoji vědomostí a dovedností a tím i k celkovému zlepšení vztahů v sociálním okolí.

## 2.4 Role domů dětí a mládeže ve výchovném systému

Většina textu této kapitoly je zpracována dle vnitřních vyhlášek, směrnic a pokynů platných pro Domovy dětí a mládeže - za správnost údajů a důležitých informací jako autor předkládané bakalářské práce plně zodpovídám.

Domovy dětí a mládeže (dále jen DDM) existují jako příspěvkové organizace, jejichž zřizovatelem je kraj (např. zřizovatelem DDM v Českých Budějovicích je Jihočeský krajský úřad České Budějovice, zřizovatelem DDM v Jihlavě je kraj Vysočina, zřizovatelem DDM v Týně nad Vltavou je město Týn nad Vltavou apod.). Tyto organizace jsou zařazovány do sítě škol a jejich posláním je realizovat zájmové vzdělávání dětí, mládeže i dospělých. Člení se do důležitých organizací a útvarů, jejichž úkoly bývají profilovány následovně:

- celoročně nabízet dětem, mládeži i dospělým bohaté aktivity v pravidelné zájmové činnosti (zájmové útvary, kurzy),
- předkládat širokou nabídku v příležitostné a spontánní činnosti,
- organizovat kvalitní aktivity a pobyty prázdninového charakteru,
- svojí každodenní praxí naplňovat a realizovat zájmové vzdělávání a umožnit tak klientům rozvoj jejich zájmů v době volna.

DDM většinou úzce spolupracují s krajskými úřady ale i městy a jejich statutárními orgány. Zájmové vzdělávání probíhá po celý školní rok. Podle povahy jednotlivých činností probíhá i v dopoledních hodinách, o víkendech i školních prázdninách.

Hlavní cíle vzdělávání ve volném čase vychází ze zákona 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) a z Vyhlášky o zájmovém vzdělávání č. 74/2005 Sb.

Formy a obsah se vzájemně doplňují. Jsou různé v jednotlivých cílech vzdělávání a odlišné dle věkové struktury účastníků zájmového vzdělávání. Podstatou je vždy ve stanoveném rozsahu naplnit plánovaný obsah vzdělávání v jednotlivých formách vzdělávání.

Příležitostnou zájmovou činnost organizují jednotlivé odborné úseky DDM. Jednorázové akce ze všech oblastí zájmů dětí, žáků a studentů organizují DDM

v průběhu celého školního roku. Vychází z tradičních oblíbených akcí, které jsou každoročně obměňovány a doplňovány dle stávajících zájmů účastníků. Některé akce jsou vyhlášovány i pro předškolní věk a naopak - akce jiného druhu jsou pro dospělé nebo pro rodiče s dětmi. Do těchto příležitostných akcí spadají i akce tzv. “na zakázku“, které DDM připravují pro jiné organizace. Údaje o vyhlášených akcích mohou zájemci získat na webových stránkách nebo z informačních materiálů příslušného zařízení (metodické materiály, média, časopisy, příležitostné letáky apod.).

Pravidelnou zájmovou činnost realizují DDM především formou zájmových útvarů (dále jen ZÚ). Ty se člení podle odborných témat a bývají každoročně vyhlášovány speciální nabídkou pro všechny zájemce. Útvary jsou po celý školní rok otevřené a je možné se kdykoliv přihlásit, pokud to umožňuje obsah a kapacita. Termínově ZÚ pracují zpravidla od října do konce května následujícího roku, v některých případech činnost probíhá od září do poloviny června. Zájmové útvary jsou otevřené pro všechny zájemce – děti, mládež i dospělé. Za veškerý obsah činnosti ZÚ odpovídá interní nebo externí pedagogický pracovník – vedoucí zájmového útvaru a vedoucí příslušného oddělení. Zápis do ZÚ je zpoplatněn, výši úplaty stanovuje ředitel organizace svým rozhodnutím pro každý útvar a školní rok. Kladem této formy zájmového vzdělávání je stabilita zájmů, odbornost a odborné učebny, integrace, kolektiv a hlavně zájem účastníků.

K pilířům činnosti DDM patří táborová činnost jako forma zájmové činnosti a to především vzhledem k tradicím, vlastnictví táborových základen a materiálnímu vybavení.

Další formou zájmového vzdělávání organizovaného DDM je poradenství a osvětová činnost, která zároveň plní roli prevence sociálně patologických jevů. Podstata spočívá ve vzdělávání a zaměstnávání klientů v jejich volném čase nenásilnou a zábavnou formou.

Forma individuální práce s talenty bývá realizována jednak v rámci pravidelné zájmové činnosti, kdy se více pracuje s jedinci, kteří vyžadují zvýšenou odbornou pozornost a jednak speciálně připravovanými aktivitami. Každý vedoucí ZÚ je poučen, že zvláště nadané děti mají být zohledněny a po dohodě s rodiči pak navštěvují specializované činnosti (např. sportovní třídy apod.).

Otevřená nabídka spontánních aktivit: podstatou je nabídka volnočasových aktivit pro volně příchozí zájemce, bez pedagogického dozoru. Tyto aktivity nejsou spojeny s úhradou a mohou být provozovány jak v budovách DDM, tak ve venkovních prostorech. Děti tímto způsobem získávají možnost realizovat své zájmy po neomezenou dobu.

Účastníci v pravidelné zájmové činnosti se řídí vnitřním řádem a pokyny pro členy zájmových útvarů. O průběhu zájmového vzdělávání je veden deník zájmového útvaru, ve kterém je podrobně rozepsán roční plán, dílčí schůzky, docházka, školení BOZP a osobní údaje klientů. Tyto materiály jsou výchozími podklady pro kontrolní činnost jednotlivých zaměstnanců a zároveň slouží i jako základ pro finanční ohodnocení externích pracovníků. ZÚ vychází z celoročního plánu práce. O průběhu zájmového vzdělávání musí být vedena písemná dokumentace (příhlášky), která obsahuje všechny zákonné podmínky. Ostatní činnosti jsou dokumentovány dle obsahu a potřeb DDM. V některých činnostech zájmového vzdělávání získávají účastníci osvědčení o jeho ukončení (především v pravidelné zájmové činnosti).

Z hlediska materiálních podmínek bývá činnost DDM koncipována tak, aby účastníci zájmového vzdělávání nemuseli disponovat žádným nákladným vybavením. Většinu potřebného materiálu obdrží při své činnosti, vlastní si nosí pouze pracovní oblečení, hudební nástroje případně některé sportovní náčiní. Materiál pro činnost musí být obnovován a doplňován průběžně, dle potřeb a finančních možností zařízení, případně dle zavádění nových trendů v oblasti volnočasových aktivit. Veškeré vybavení je vždy podřízeno druhu a typu vykonávaného zájmového vzdělávání.

Činnosti spojené se zájmovým vzděláváním zabezpečují interní, externí a dobrovolní pracovníci. Počet externích pracovníků se každoročně mění dle potřeb a činnosti příslušného DDM. Ti vykonávají převážně činnosti vedoucích zájmových útvarů v pravidelném zájmovém vzdělávání. Dobrovolní pracovníci vycházejí z řad zájemců a příznivců DDM, kteří pomáhají při realizaci dalších činností, jako jsou příležitostné akce, táborové činnosti, soutěže, víkendové zájezdy apod. Tato činnost je zpravidla bez úplaty.



Z legislativního hlediska se činnost DDM řídí mnoha zákony, vyhláškami, nařízeními vlády a dalšími legislativními směrnici. Mezi nejdůležitější patří:

- 561/2004 sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon),
- 74/2005 sb. Vyhláška o zájmovém vzdělávání,
- 81/2005 sb. Autorský zákon,
- Metodický pokyn z 22.12.2005 k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů,
- 364/2005 sb. Vyhláška o vedení dokumentace a školní matriky,
- 182/2005 sb. Nařízení vlády ke stanovení katalogu prací a kvalifikační předpoklady,
- 379/2005 sb. Zákon o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami,
- 410/2005 sb. Vyhláška o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých,
- 492/2005 sb. Vyhláška o krajských normativěch,
- 348/2005 sb. Zákon o rozhlasových a televizních poplatcích,
- 563/2004 sb. Zákon o pedagogických pracovnících,
- 101/2005 sb. Nařízení vlády o podrobnějších požadavcích na pracoviště a pracovní prostředí,
- 674/2004 sb. Vyhláška o cestovních náhradách,
- 398/2006 sb. Autorský zákon,
- Každoroční vyhlášky o organizaci školního roku,
- 17/2005 sb. Vyhláška o podrobnějších podmínkách organizace České školní inspekce a výkonu inspekční činnosti,
- 65/2005 sb. Vyhláška, kterou se stanoví členění krajských normativů,
- 55/2005 sb. Vyhlášky o podmínkách organizace a financování soutěží a přehlídek v zájmovém vzdělávání,
- 84/2005 sb. Vyhláška o nákladech na závodní stravování a jejich úhradě,
- 75/2005 sb. Nařízení vlády o stanovení rozsahu přímé vyučovací, výchovné činnosti pedagogických pracovníků,
- 435/2004 sb. Zákon o zaměstnanosti,

- 550/2004 sb. Zákon o rozpočtových pravidlech příspěvkových a rozpočtových organizací,
- 258/2004 sb. Zákon o ochraně veřejného zdraví,
- 148/2004 sb. Vyhláška o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti,
- 48/2005 sb. O základním vzdělávání a plnění povinné školní docházky,
- 64/2005 sb. O evidenci úrazů dětí, žáků a studentů,
- 108/2005 sb. O školských výchovných, ubytovacích a účelových zařízeních (DDM JIHLAVA, 2006, on-line).

Školní vzdělávací plány DDM jsou závazné materiály, které řeší rámcové postavení a obsah činností příslušného zařízení. Dlouhodobý rámec těchto materiálů je každoročně doplňován a inovován dle nově vznikajících legislativních změn. ŠVP je určen pro vnitřní potřebu konkrétního zařízení (tzn. konkrétního DDM).

**DDM České Budějovice** sídlí od roku 1979 v objektu někdejší Hardtmuthovy vily, U Zimního stadionu 1, České Budějovice. Je organizací zajišťující smysluplné volnočasové aktivity dětí a mládeže. Hlavním cílem veškeré činnosti je působit preventivně v rámci široké problematiky vzniku a výskytu sociálně patologických jevů v naší společnosti. Z poptávky veřejnosti a zájmu dětí vykrystalizovala tato současně existující oddělení:

- Taneční
- Výtvarné
- Hudební a dramatické
- Přírodovědné
- Technické a PC
- Sportovní a turistické
- Vzdělávání a propagace
- Klubové činnosti.

Stalo se pravidlem, že vždy na začátku nového školního roku otevírá DDM České Budějovice zhruba 200 zájmových útvarů, do kterých se hlásí přes dva tisíce dětí, mládeže i dospělých. Pod každým oddělením je několik desítek těchto ZÚ vedených interními i externími pracovníky. Zájmová činnost v jednotlivých útvarech

začíná v časovém rozmezí od 15. 9. 2008 do 10. 10. 2008 a končí nejpozději 5. 6. 2009 (DDM ČESKÉ BUDĚJOVICE, 2008a, on-line).

DDM zastřešuje mnoho tanečních skupin s různým pohybovým zaměřením. Tyto soubory dosahují výborných výsledků v republikových, evropských či světových kláních. Několikaletou tradici má pěvecký sbor Jitřenka, který mnohokrát vystupoval doma i v zahraničí. Zúčastnil se i různých světových hudebních festivalů.

Členové Klubu amatérského novináře již sedmou sezónu vydávají časopis Budějovická hvězda, ve kterém otiskují nejen svoji poezii a prózu, ale umožňují zviditelnění i dalším dětem ze základních a středních škol.

V oblasti pohybových aktivit pořádá DDM různé sportovní turnaje (např. ve stolním tenise, ve vybíjené a odbíjené, v malé kopané, v ringu, v šachu a dámě, v šipkách, v bojovém umění atd.), zábavné hry a turisticko-poznávací výlety do přírody. V posledních třech letech Hry třetího tisíciletí (sportovní soutěže, které jsou vyhlášeny MŠMT ČR na právě ukončený školní rok za finanční podpory AŠSK ČR).

Pravidelně jsou pořádány zajímavé akce jako např.: Vánoční a Velikonoční výstava, Mikulášská besídka, Den Země, Den dětí apod. Velikou oblibu získaly besedy v rámci Biologické univerzity mládeže a besedy s cestopisnou tematikou nebo s významnými osobnostmi.

DDM organizuje též okresní i krajské a celorepublikové olympiády vypisované MŠMT České republiky, OŠMT Krajského úřadu Jihočeského kraje České Budějovice a dalšími organizacemi. Jelikož toto zařízení patří k organizacím, které se snaží vyplnit volný čas dětem a mládeži, účastní se též Bambiriády. Tato akce probíhá každý rok koncem května.

O letních prázdninách pořádá DDM dětské tábory s náplní sportovně-rekreační, rybářskou i výtvarnou a zároveň i odborná soustředění se zaměřením na tanec či keramiku. Mezi klienty se velmi oblíbenými staly tzv. příměstské tábory, které jsou převážně organizovány o jarních a letních prázdninách (DDM ČESKÉ BUDĚJOVICE, 2008a, on-line).

Školní vzdělávací plán DDM České Budějovice na školní rok 2008/2009 vychází z analýzy činnosti jeho jednotlivých oddělení za minulý školní rok, z připomínek rodičů, dětí a mládeže, z požadavků Magistrátu města České Budějovice, ze Strategie podpory práce s dětmi a mládeží v Jihočeském kraji na období 2005-2008.

Jednotlivé části Školního vzdělávacího programu Domu dětí a mládeže v Českých Budějovicích vycházejí ze zkušeností vedoucích oddělení, námětů interních a externích pracovníků. Programy konkrétních zájmových útvarů (podrobnější rozpracování je součástí deníků ZÚ) reagují na přání a požadavky svých členů. V ŠVP je zapracován Školský zákon, Zákon o pedagogických pracovnících, Vyhláška o zájmovém vzdělávání a další související vyhlášky, nařízení vlády, metodické pokyny NIDM MŠMT ČR. Po stránce metodické při stanovení základních i dílčích cílů a obsahu zájmového vzdělávání vychází z materiálu Rady Evropy „39 kompetencí pro Evropu“. Z dlouhodobých koncepčních záměrů jsou pro letošní školní rok aktuální následující úkoly:

- 1) Podle společenské poptávky rozšiřovat nabídku ZÚ v oblasti tělesné výchovy a sportu, turistiky. Za tímto cílem využít vybudovaný sportovní areál v Lannově loděnici, sportovní středisko v Rožnově a táborové základny v Přední Výtoni a Jenišově. Zajišťovat ve spolupráci s tělocvikáři ZŠ a SŠ, s ASŠK okresní a krajské kola soutěží, vyhlašované MŠMT, další soutěže podporované finančně Magistrátem města České Budějovice a Krajským úřadem Jihočeského kraje České Budějovice.
- 2) Udržet vysokou úroveň zájmových útvarů uměleckých oborů, zúčastňovat se a organizovat přehlídky, soutěže, výstavy a umožnit tak dětem a mládeži prezentaci svých uměleckých kvalit. Zúčastňovat se soutěží s mezinárodní účastí, prezentovat svůj sbor, soubor, DDM, město a kraj na evropských soutěžích.
- 3) Na úseku techniky zajistit rozvoj útvarů se zaměřením na modelářské obory, věnovat více pozornosti jejich propagaci. Čelit klesajícímu zájmu o radiotechniku a výpočetní techniku ustanovováním nových ZÚ s inovačními prvky, organizovat krátkodobější kurzy (3 měsíce) výpočetní techniky. Podporovat Klub radistů a zapojit jej více na pomoc příbuzným zájmovým útvarům i při organizaci nepravidelných akcí.
- 4) Věnovat vyšší pozornost individuální práci s talenty a odborné pomoci. Ke konzultacím přizývat špičkové odborníky z jihočeských institucí, firem a kulturních organizací.

- 5) Zaměřit se na kvalitu a odbornost v pravidelné zájmové činnosti, k tomu nasměrovat vzdělávání externistů i hospitační činnost vedoucích oddělení. Včas řešit suplování za nepřítomné externí pracovníky, nepřipustit neodborné zastupování. U interních i externích pracovníků hodnotit kreativitu, nápaditost a přístup k dětem, mládeži i spolupracovníkům. Zvláště oceňovat kooperaci mezi zájmovými útvary, týmovou spoluprací pracovníků.
- 6) Další vzdělávání interních pracovníků nasměrovat na zdokonalování počítačové gramotnosti, oblast pedagogiky volného času, jazykové vzdělávání. Samostudium využívat ke zdokonalování a aplikaci pravidel, propozic, vyhlášek a dalších předpisů souvisejících se zaměřením oddělení a vlastní odborností.
- 7) Organizovat vzdělávání externích a dobrovolných pracovníků (prostřednictvím hromadných účastí na celostátní vzájemné výměně zkušeností a jihočeské vzájemné výměně zkušeností, kurzů netradičních technik a výměny zkušeností formou lektorských seminářů). Tímto částečně realizovat pokyn ministryně školství k zabezpečení dalšího vzdělávání č.j. 15952/2003-515.
- 8) Zorganizovat ve spolupráci s NIDM MŠMT proškolení vedoucích táborů a dalších pobytových akcí pro pracovníky DDM Jihočeského kraje a dětských a mládežnických sdružení.
- 9) Zabezpečit správné a účelné vedení matriky DDM, evidence žáků, správnost výkaznictví.
- 10) Nadále zpracovávat granty, žádosti o příspěvky Krajského úřadu Jihočeského kraje České Budějovice a Magistrátu města České Budějovice.
- 11) Pokračovat v údržbě budov, základen a majetku Jihočeského kraje ve správě DDM.
- 12) Provést inventarizaci movitého a nemovitého majetku, podle potřeb obnovovat vnitřní vybavení DDM, pravidelně podle harmonogramu provádět předepsané revize, školení BOZP, PO a řidičů (DDM ČESKÉ BUDĚJOVICE, 2008b, on-line).

Místa schůzek zájmových útvarů DDM České Budějovice:

- Hlavní budova DDM, U Zimního stadionu 1 (kroužky přírodovědné, umělecké, technické, vzdělávací a kluby).
- Středisko sportu Rožnov (kroužky silových sportů a stolního tenisu).
- Loděnice u Malého jezu (kroužky vodácké).
- Středisko v Lannově loděnici u Dlouhého mostu (kroužky dramatické, přírodovědné, tělovýchovné i turistické a sportovní soutěže).
- Prostory základních či středních škol (kroužky taneční, tělovýchovné a další aktivity).

Konkrétní ŠVP jednotlivých oddělení včetně cílů, obsahu, forem, klíčových kompetencí, dílčích prostředků, propagace a materiálně technického zabezpečení zpracovávají vedoucí těchto oddělení s respektováním celkového programu DDM a ostatních závazných legislativních dokumentů. Jen pro ukázkou uvádíme základní charakteristiku ŠVP jednoho z oddělení DDM České Budějovice: „Oddělení vzdělávání a propagace“ se snaží naplnit několik klíčových kompetencí - komunikace v mateřském jazyce, komunikace v cizím jazyce, kompetenci umět se učit a interpersonální a sociální kompetenci. Tyto klíčové kompetence v sobě zahrnují vědomosti, dovednosti, schopnosti, postoje a hodnoty důležité pro osobní rozvoj jedince, jeho aktivní zapojení do společnosti a budoucí uplatnění v životě. Dále chce svojí činností napomoci k jejich úspěšnému osvojení během školní docházky dětí formou propojení a navázání na výuku v ZŠ a SŠ.

Obdobně je tomu i u ostatních oddělení - konkrétní informace lze získat u vedoucích těchto oddělení (kontakty viz webové stránky Domova dětí a mládeže České Budějovice).

## 2.5 Zotavovací akce

Zotavovací akce a pobyty v mimoškolních zařízeních nejrůznějšího typu (víkendové pobyty, pobyty na táborech letních či zimních) by neměly být pouhým společným existováním dětí, mládeže a dospělých, ale plnohodnotným prožíváním volného času po delší dobu (týden, 10 dní, atd.). V praxi to znamená, že každá zotavovací akce (tedy včetně táborů) musí být kvalitně a zodpovědně připravena a zajištěna - provozovatelem, pořadající osobou, pověřenou osobou a kolektivem zdravotně a právně způsobilých pracovníků.

Pojem „zotavovací akce“ je odborným termínem, který je součástí našeho právního řádu - konkrétně zákona č. 471/2005 Sb., o ochraně veřejného zdraví. „Zotavovací akcí je organizovaný pobyt dvaceti a více dětí ve věku do 15ti let na dobu delší než čtyři dny, jehož účelem je posílit zdraví dětí a zvýšit jejich tělesnou zdatnost“ (IDM MŠMT, 2004, s.6). Jednou z nejrozšířenějších forem těchto akcí jsou tábory organizované středisky pro volný čas dětí a mládeže, občanskými sdruženími, domovy dětí a mládeže, školami a dalšími institucemi a organizacemi. V současné době se rozšiřuje i zájem komerční sféry.

Za provozovatele zotavovací akce označujeme majitele tábořiště nebo rekreačního zařízení. Tato osoba musí zajistit:

- Hygienicky nezávadný stav zařízení pro zotavovací akci dle zákona č. 471/2005 Sb. o ochraně veřejného zdraví.
- Provozní řád budovy, tábořiště a seznámit s ním pořadající osobu. Vyvěsit provozní řád na viditelném místě.
- Evakuační plán a seznámit s ním pořadající osobu. Vyvěsit evakuační plán na viditelném místě.
- Rozbor vody v případě vlastní studny.
- Nakládání s odpady.
- Oznámit konání zotavovací akce příslušným obecním úřadům, hasičům, policii, majiteli lesa a dalším dle místních požadavků.

Pořadající osobou je organizace nebo fyzická osoba realizující zotavovací pobyty (realizací povinností může tato pověřit i jinou osobu, většinou hlavního vedoucího), která musí zajistit:

- Jeden měsíc před zahájením zotavovací akce ohlášení příslušnému orgánu veřejného zdraví termín a místo jejího konání; počet dětí zúčastněných na zotavovací akci; způsob jejího zabezpečení pitnou vodou; způsob zajištění stravování účastníků.
- Proškolení pověřených osob jednotlivých běhů a písemný záznam o proškolení.
- Uzavření pracovních smluv s jednotlivými pracovníky.
- S výjimkou putovního tábora praktického lékaře, který bude poskytovat zdravotní péči v místě konání akce.
- Provozní dokumentaci tábořiště nebo zařízení (nebo informaci o jejím uložení).

Osoba zabezpečující konkrétní zotavovací akci bývá označována jako pověřená osoba (hlavní vedoucí) a musí zajistit:

- Výběr zdravotně způsobilých pracovníků.
- Informovanost vedoucích o zdravotním stavu účastníků.
- Proškolení pracovníků z oblasti ochrany veřejného zdraví, bezpečnosti, požární ochrany a poskytování první pomoci.
- Proškolení pracovníků o jejich povinnostech (o proškolení vede písemnou dokumentaci).
- Bezpečnost účastníků zotavovací akce.
- Dodržování souvisejících vyhlášek a předpisů, režimu dne, táborového a provozního řádu všemi účastníky akce.
- Hospodaření zotavovací akce.
- Programovou přípravu.
- Vedení a odevzdání táborové dokumentace.
- Odevzdání podkladů pro uzavírání pracovních smluv.
- Odevzdání zdravotní dokumentace účastníků zotavovací akce rodičům.
- Vedení zdravotního deníku a jeho uložení po dobu 6ti měsíců od ukončení zotavovací akce.



- Vybavení lékárničky (IDM MŠMT, 2004).

Příprava zotavovací akce vyžaduje mnoho organizačních schopností, pedagogického talentu, ale i nároků na čas. V DDM většinou začíná příprava letního tábora již na sklonku předchozího kalendářního roku - v této době se rozhoduje kolik táborů se v následujícím roce uskuteční a jak vysoké finance na ně mohou být vynaloženy (tento fakt souvisí s tvorbou rozpočtu). Letní táborová činnost, její organizační zabezpečení, výše poplatků a termíny jejich uhrazení stanoví ředitel DDM (příkazem ředitele). Pro hlavní vedoucí dětských táborů, které jsou pořádány DDM České Budějovice platí tato nařízení:

- Při vlastním vedení tábora je nutné se zaměřit na přebírání dítěte od rodičů (informace o současném zdravotním stavu - dieta, alergie, zdravotní průkaz, vyjádření lékaře, převzetí užívaných léků, domluvení návštěvního dne, domluva o cenných věcech dítěte - včetně používání mobilního telefonu, kontakt na rodiče případně jiného zákonného zástupce).
- Určit vedoucího pro dopravu autobusem na tábor a zpět, vysvětlit mu jeho povinnosti (uložení zavazadel, usazení dětí, nevolnost dítěte, při zastávce určení bezpečného prostoru pohybu dětí, přepočítání dětí po nástupu do autobusu apod.).
- Rozdělení dětí do oddílů; ubytování na chatkách - palandy smí být používány až od 10ti let věku dítěte, vymezení prostoru tábora, kde se děti mohou pohybovat, kde platí určité zákazy a omezení pohybu.
- Orientace dětí v táboře - kde bydlí zdravotník, vedoucí oddílu, vedoucí tábora, kde je pitná voda, čaj apod.
- Orientace vedoucích a instruktorů v táboře - kde jsou požární přístroje, lékárnička, telefonní čísla na Policii ČR, hasiče, záchrannou službu, lékaře, informační tabule, signály při nebezpečí.
- Seznámení všech s Režimem tábora, Programem tábora, Hygienickými předpisy, BOZP a PO - nutno podepsat.
- Určí pravidla spolupráce a komunikace s vedoucími oddílů, kuchařkami, nočními dozory, dětmi - porady, nástupy, zastupování při nepřítomnosti apod.

- Zpracuje rozpis pomoci oddílů v kuchyni, úklidy, hlídky apod.
- U hlavního vedoucího jsou uloženy: pověření ředitele DDM o vedení dětského tábora, kopie zřizovací listiny, kopie rozboru vody, kniha ubytovaných, potvrzení pracovníků tábora o zdravotní způsobilosti, kopie oznámení o konání tábora KHS a podmínky KHS k realizaci tábora.
- Zvláštní péči věnuje přípravě a zajištění bezpečnosti při celotáborové hře, noční hře, výletech, sleduje zprávy o nezávadnosti vody v Lipenské přehradě a povoluje koupání po jednotlivých oddílech. Nedovolí přetěžování dětí při náročných turistických trasách a dalších činnostech.
- Prostřednictvím mobilů, případně vysílaček je v neustálém spojení s vedoucími oddílů na výletech.
- Průběžně zpracovává ekonomickou agendu tábora - spolu s hospodářem a dbá na formální správnost faktur, paragonů, dodacích listů apod.
- Zodpovídá za účelné hospodaření se svěřenými finančními prostředky, dodržuje rozpočtovou kázeň.
- Na kontrolních orgánech (hygiena, NIDV, MŠMT, OŠMT KÚ, hasiči apod.) vyžaduje písemné pověření ke kontrole a jejímu obsahu.
- Vymezí prostor pro návštěvy rodičů.
- Má dokonale prostudovanou brožuru „Tábory a jiné zotavovací akce“, kterou obdržel při školení hlavních vedoucích, a aplikuje poznatky z ní na konkrétní podmínky tábora.
- Po celou dobu tábora vyhledává rizika (možnosti úrazů) a zajišťuje jejich odstranění.
- Mimořádné události neprodleně oznamuje řediteli DDM.
- Při předání dětí rodičům informuje o chování dítěte a dalších událostech.
- V odpovídající míře se tyto povinnosti týkají i vedoucích příměstských táborů

(VNITŘNÍ MATERIÁLY DDM - příkaz ředitele č. 2/2006).

Každá zotavovací akce - tudíž i tábory - má své výchovně vzdělávací cíle, tzn. komplexně formuje fyzickou, psychickou i sociální stránku nejen účastníků, ale i organizačních pracovníků. Jakýkoli plán činnosti by měl vycházet ze znalosti situace před táborem (jaké mají děti vědomosti, dovednosti a návyky, jaké na ně

můžeme mít vzhledem k věku, zkušenostem a typu akce požadavky apod.). Všechny výchovně vzdělávací činnosti se vyznačují určitou strukturou:

- Cíl (čeho chceme během zotavovací akce dosáhnout).
- Obsah (vlastní náplň činnosti sloužící k dosažení cíle).
- Prostředky (pomocí kterých uskutečňujeme obsah a dosahujeme cíle).  
Výběr a stanovení prostředků je součástí vlastní přípravy programu. Prostředky dělíme na hmotné (samotné tábořiště, pomůcky a další potřeby, bez nichž by výchovně vzdělávací obsah nemohl být naplněn) a nehmotné.
- Formy (organizační zajištění obsahu: typ tábora, typy přesunů, denní režim apod.).
- Metody (způsob naplňování cíle. Např. hra, instruktáž, exkurze, expedice, beseda, průzkum, postup při zpracování přírodnin, sestavování map, přehledů, deníků apod.).

Plán rovněž musí pamatovat i na zpětnou vazbu - tzn. jakým způsobem si ověříme, zda a do jaké míry bylo dosaženo cíle, jaká byla odezva (spokojenost či nelibost) klientů, popřípadě konstatování, jakých chyb jsme se při realizování zotavovací akce dopustili a předejít jejich opakování (IDM MŠMT, 2004).

### **2.5.1 Intervenční zaměření výchovných pobytů**

Obecně se rozlišují čtyři základní druhy táborů:

- Stálé tábory – tábory ve stálých tábořištích (zděné, chatové, stanové základny), celý pobyt je realizován na jednom stálém místě.
- Putovní tábory – během pobytu vystřídají účastníci několik tábořišť či základen.
- Příměstské tábory – jedná se o denní nabídky různých programů bez zajištění noclehu pro klienty.
- Hvězdicové tábory – zotavovací pobyt, při němž účastníci absolvují výlety do okolí základny i na několik dnů a nocí (IDM MŠMT, 2004).

Výše uvedené zotavovací pobyty bývají v praxi realizovány pro různou klientelu – podle toho mluvíme o jednotlivých typech táborů:

- Běžné (účastníky jsou děti a mládež tzv. „běžné“ populace),
- Integrované (tábory společné pro děti „běžné“ populace a pro děti z rizikových skupin, dětských domovů, děti se zdravotním postižením). Minimální počet integrovaných účastníků je stanoven na 20 %.
- Ozdravné – většinou bývají určeny pouze pro klienty se zdravotním postižením různého typu.

Účastníci tábora volí druh zotavovacího pobytu dle svých zájmů, zálib a hodnotového zaměření. U stálých táborů si mohou vybrat z nabídky:

- Sportovní: míčové hry obecně, fotbal, stolní tenis, jezdeckví, badminton, tanec a taneční aktivity, rekreační vodní sporty (např. loďkování), šachy a dáma, taekwon-do, dobrovolní hasiči, softbal, cykloturistika, přírodovědná turistika.
- Přírodovědné: botanický, ornitologický, rybářský, mykologický, mineralogický.
- Vzdělávací: modelářský, keramický, výtvarný, hudební apod.
- Zážitekové: horská turistika, slaňování, potápění, parašutismus, plachtění, adrenalinové aktivity apod.
- Jazykové: česko-anglický, česko-německý, česko-francouzský, česko-ruský, česko-polský, česko-maďarský apod.
- Bohemistické: speciální tábory s teologickým zaměřením.

Putovní tábory - většinou jde o tábory pěší, vodní, cykloturistické či cyklovodní, které, jak je výše uvedeno, jsou realizovány ne ve stálém tábořišti, ale na různých vhodně uzpůsobených prostorech.

Příměstské a hvězdicové tábory jsou tématicky stylizovány stejně jako tábory stálého typu.

Všechny druhy zotavovacích pobytových akcí mohou být koncipovány v rámci České republiky nebo i s mezinárodní účastí.

Při plánování konkrétního programu pobytové akce volí zodpovědní pracovníci vždy z několika možností. Tábor lze zaměřit monotematicky (tzn. celým pobytem prolíná jedno téma – např. celotáborová hra) nebo víceoborově (různorodá nabídka pro každý jednotlivý den). Realizovaná činnost vždy musí odpovídat možnostem klientely z věkového, zájmového a zdravotně-bezpečnostního hlediska tak, aby se nestala příliš náročnou či naopak málo motivující.

Charakteru pobytové akce musí vždy odpovídat též režim každého dne, způsob stravování, zajištění hygieny, střídání fyzického a duševního zatížení s relaxačními činnostmi, vhodným odpočinkem a dostatečným spánkem.

Při tvorbě programu realizátoři táborového pobytu musí naplánovat a následně plně akceptovat táborový řád (soubor práv a povinností všech účastníků tábora, pravidla táborového života), se kterým jsou všichni účastníci seznámeni při zahájení pobytu a denní režim. Ten většinou rozdělí den na tři programové bloky – dopolední, odpolední a večerní.

Dopolední programový blok je zhruba tříhodinový, odpolední zaměstnání bývá nejdelsí – většinou čtyřhodinové a večerní blok je nejkratší (asi 2 hodiny). Toto časové rozvržení umožní vytvořit obsahový náčrt náplň, doplněný o motivační prvky, materiální nároky na jednotlivé činnosti, personální odpovědnost za dílčí programové bloky a činnosti a variantu náhradního řešení v případě špatného počasí.

## **2.5.2 Organizace a zajištění pobytu**

V předcházejících kapitolách jsme již uvedli, že zotavovací pobytové akce se plánují a zajišťují na konci předešlého kalendářního roku nebo hned na začátku roku, ve kterém budou realizovány.

Prvotním krokem je volba vhodné základny či objektu, který zároveň musí splňovat všechny výše zmiňované legislativní náležitosti a účelové podmínky zvoleného typu a programu připravované tábora. Následuje sestavení a tvorba příslušných a povinných dokumentů, které jsou nezbytné k vlastní realizaci akce:

- Předběžná přihláška, která obsahuje, kdo akci pořádá, s jakým zaměřením, v jakém termínu, pro kterou věkovou skupinu, cenu – včetně informace, co je v ceně zahrnuto, dále údaje, které služby

naopak v platbě zahrnuty nejsou, kontakt na zodpovědnou osobu. Součástí přihlášky je oddělitelný formulář pro zájemce, který umožňuje vzájemný kontakt pořadatele a klienta včetně jeho zákonného zástupce. Bez odevzdání této předběžné přihlášky není možné se zúčastnit pobytu.

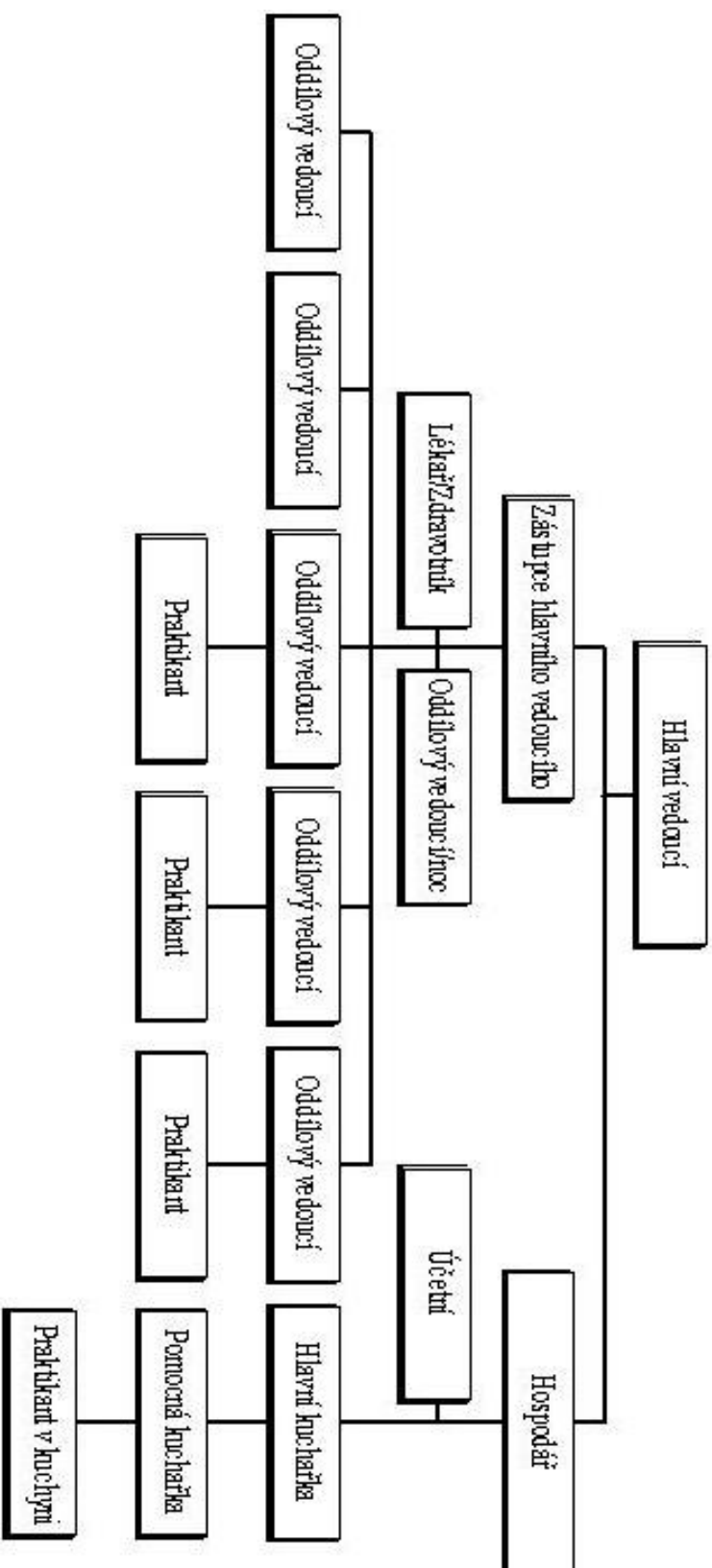
- Závazná přihláška (odlišný dokument od předběžné přihlášky) se posílá klientovi s formulářem pro posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotavovací akci. Dalším přiloženým formulářem je potvrzení pro odborové organizace a informace k celkovému pobytu. Závazná přihláška by měla obsahovat následující náležitosti: číslo závazné přihlášky, zřizovatele akce, termín konání, poplatek, příjmení a jméno klienta, datum narození, adresa trvalého pobytu, adresa školního zařízení, PSČ, telefonní kontakt na zákonného zástupce do zaměstnání i do bydliště, číslo zdravotní pojišťovny, vyjádření ke specifickým dítěte (např. neplavec, zdravotní omezení apod.), informace o druhu očkování dítěte (encefalitida apod.).
- Formulář „Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotavovací akci a škole v přírodě“ (viz právní předpis č. 148/2004 Sb.). Za správnost údajů a vyplnění v plném rozsahu zodpovídá lékař.
- Prohlášení o zdravotním stavu účastníka (tzv. „bezinfekčnost“). Toto prohlášení je povinen odevzdat kompetentní osobě zákonný zástupce dítěte. Potvrzení nesmí být starší třech dnů od nástupu na zotavovací pobyt.
- Informace k pobytové akci pro účastníky a jejich zákonné zástupce. Zde je uvedeno: začátek pobytu – datum a přesná hodina, ukončení pobytu a časový interval k vyzvednutí účastníka zákonnými zástupci, doba a typ prvního stravování, termín odevzdání závazné přihlášky včetně data možnosti poslední možné platby, údaje o případných storno poplatcích, základní vybavení účastníka (oblečení, obutí apod.), nedoporučené věci (radiomagnetofon, notebook apod.).

10 dní před zahájením pobytové akce musí hlavní vedoucí předložit další připravenou dokumentaci tábora:

- průběžný seznam účastníků (včetně kontroly jejich plateb),
- personální zabezpečení,
- jídelníček,
- návrh rozpočtu tábora,
- návrh rozdělení klientů do oddílů, včetně konkrétního stanovení oddílových vedoucích,
- táborový řád,
- režim dne,
- rámcový plán a časový harmonogram,
- denní programy,
- kopie zdravotních průkazů zaměstnanců kuchyně,
- pracovní smlouvy,
- vyjádření hygienika a případně kopie rozboru vody,
- potvrzení o lékařském zabezpečení.

Velmi důležité je personální zabezpečení akce a vymezení kompetencí dílčích pracovníků.

Organizační schéma letního dětského tábora





### 2.5.3 Pobyty organizované DDM České Budějovice

Táborová činnost organizovaná DDM České Budějovice je zcela financována z poplatků účastníků. Každý rok je zpětně vyhodnocován ředitelem DDM, který vnitřním příkazem stanoví podmínky pro následující rok.

V roce 2008 se uskutečnilo celkem 12 letních dětských táborů, jeden jazykově výtvarný, rybářský a přírodovědný, dva sportovně turistické, jeden softbalový, jeden modelářský, jeden debružářský a rukodělný. Těchto letních zotavovacích akcí se celkem zúčastnilo 313 dětí. Dále proběhly tři příměstské tábory, jeden o jarních prázdninách a dva o letních prázdninách. Celková účast na příměstských táborech činila 76 dětí. 48 členů Jitřenky si po úspěšné reprezentaci ve Španělsku prodloužilo pobyt a strávili zde další čtyři dny. Některé z táborů jsou určeny především dětem ze ZÚ DDM České Budějovice jako např. debružářský, rybářský, přírodovědný, modelářský. Jsou však otevřeny všem zájemcům o dětskou rekreaci a jejich náplň je všestranná. Nárůsty cen energií a pohonných hmot, ovoce a zeleniny a zejména úhrada dohod o práci, respektive činnosti, vyplývající z nového Zákoníku práce vyrovnali hlavní vedoucí jednotlivých táborů např. sponzorskými dary a příspěvky, v jednom případě vlastní (rodičovskou) dopravou na tábor, zajištěním bezplatné pedagogické praxe studentů TF JU a PF JU v oborech pedagog volného času nebo učitelství. V příštím roce se bude nutné zaměřit i na studenty některých magisterských oborů ZSF JU a bakalářského oboru Záchranář pro výkon funkce zdravotníka tábora (VNITŘNÍ MATERIÁLY DDM - příkaz ředitele č. 2/2006).

Pro rok 2009 platí následující normativy: každý vedoucí oddělení připraví a zorganizuje nejméně jeden dětský tábor o hlavních prázdninách, bude se podílet na dvou akcích (příměstský tábor a samostatné jednodenní akce sportovního či kulturního charakteru apod.) během hlavních prázdnin, respektive dva zahraniční zájezdy v průběhu školního roku. Přednostně se přijímají děti ze zájmových útvarů DDM, dále podle data došlých přihlášek. Vedoucí oddělení zodpovídá za obsahovou a organizační přípravu a průběh letní činnosti. Společně s hospodářem tábora, zájezdu, příměstského tábora a jednodenní akce zodpovídá za tvorbu rozpočtu, čerpání a vyúčtování celé akce. Tvorba rozpočtu se provádí podle skutečných předpokládaných nákladů pro provoz tábora nebo zájezdu. Tato činnost není dotována z rozpočtu DDM, proto veškeré náklady na provoz zotavovací akce musí být náležitě rozpočtovány i včetně plateb na „Dohody o provedení

práce“, příkazní smlouvy pro personál. Interní pedagogický pracovník DDM je placen ze mzdových prostředků DDM (pracovní náplň). Stanovení závazných termínů:

- podklady do nabídky letní činnosti do 1.2.2009,
- propagace na školách do 28.2.2009,
- rozpočty pro jednotlivou letní činnost (kopii předat hospodářce DDM) do 30.4.2009,
- shromáždění předběžných přihlášek (seznam předat účetní DDM) do 30.5.2009,
- příjem závazných přihlášek do 15.6.2009,
- platba poplatků za letní činnost do 20.6.2009,
- rámcový obsahový plán a personální zajištění do 15.6.2009,
- jídelníček letního tábora k podpisu řediteli do 25.6.2009.

(VNITŘNÍ MATERIÁLY DDM - příkaz ředitele č. 1/2009).

Příjmová část rozpočtu letních činností je tvořena z poplatků účastníků a sponzorských darů. Tato příjmová část nemůže být překročena výdajovou částí. Pokud nebude vyčerpána po ukončení letní činnosti a zůstatek bude větší než 50,- Kč na osobu, bude přeplatek vrácen všem plátcům. Jinak tato nedočerpaná částka bude využita na režijní náklady DDM - toho oddělení, které pořádalo danou letní činnost, zejména pro děti, které jsou zároveň celoročními klienty daných ZÚ (VNITŘNÍ MATERIÁLY DDM - příkaz ředitele č. 1/2009).

### **3 CÍLE A ÚKOLY**

#### **3.1 Cíl práce**

Cílem práce je prezentace Výchovy ke zdraví v domovech dětí a mládeže realizovaná formou týdenního pobytu v mimoškolském zařízení Domova dětí a mládeže České Budějovice.

Jako dílčí cíle jsme stanovili vytvoření základního modelu pro týdenní pobyt žáků základních škol v mimoškolském zařízení (letní tábor) se zaměřením na zdravý životní styl a ověření tohoto modelu v praxi.

#### **3.2 Úkoly práce**

- Shromáždění širokého okruhu literatury a pramenného materiálu.
- Obsahová analýza odborných publikačních zdrojů.
- Objasnění zvolené tematiky v širším kontextu.
- Vytvoření nabídkového programu pro týdenní pobyt žáků ZŠ se zaměřením na zdravý životní styl v mimoškolském zařízení.
- Ověření realizovatelnosti programu v praxi.
- Vyhodnocení a diskuse ke zjištěným ukazatelům.
- Stanovení závěrů.
- Doporučení do praxe - výstupní materiál: zpracování modelu táborů „Výchovy ke zdraví“ pro DDM v České republice.

#### **3.3 Odborné otázky**

Odborná otázka č. 1:

Lze zakomponovat obor Výchova ke zdraví do stávajících modelů letních táborových aktivit?

Odborná otázka č. 2:

Jaká bude odezva klientů na nově vzniklý nabídkový program?

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

### 4.1 Metodika (použité metody a techniky šetření)

Metodika je logickým souhrnem konkrétních metod a postupů, vzájemně spjatých do systému na základě konkrétních teoretických a metodologických principů, zaměřených na zkoumání určitého přesně vymezeného jevu nebo komplexu jevů (ŠTUMBAUER, 1990). V případě předkládané bakalářské práce se jedná o praktické šetření na bázi jednoduchého experimentu.

Práce se skládá ze dvou rozličných částí - teoretické a praktické. Hlavním úkolem teoretické části je uvést základní poznatky z odborných literárních zdrojů, které souvisí se zvolenou problematikou, získané pojmy utřídit a vytvořit z nich ucelený přehled o zadaném problému (syntéza získaných názorů jednotlivých autorů). Za tímto účelem jsme využili metodu **teoretické analýzy** dostupných publikovaných materiálů (primární i sekundární zdroje), konkrétně metodu kvalitativní analýzy (provedli jsme analýzu uvnitř struktury jevu, vyčlenili základní elementy a jejich vztahy mezi sebou samými i vzhledem k celku). Uplatnili jsme: studium literatury a konzultaci s odborníky, kteří pracují v oboru. Pomocí **teoretické syntézy** jsme de facto spojili a zevšeobecnili získané poznatky, poukázali na možné vztahy a závislosti mezi sledovanými jevy.

Teoretická analýza zkoumaného problému nám umožnila **stanovit odborné otázky** (odborný problém), ve kterých jsme formulovali určité předpoklady o souvislostech, příčinách a zákonitostech námi zkoumaného fenoménu.

V praktické části za účelem získání potřebných dat jsme využili **metodu pozorování** (se snahou udržení zaměřenosti na cíl), **popisu a srovnávání**. Aplikované pozorování lze charakterizovat jako systematické (viz dotazníkové šetření), krátkodobé a nezúčastněné (výzkumník nebyl členem skupiny, pozorování proběhlo běžným způsobem), extrospektivní povahy (pozorování chování jiných osob).

Pro utřídění a zpracování získaných údajů jsme praktikovali výše zmiňovaný popis a srovnávání, které lze zařadit mezi **komparativní metody** (porovnávání výsledků několika pozorování a následně vyvozování určitých závěrů).

#### 4.1.1 Charakteristika souboru

První zájemci o letní tábor se hlásí již od února kalendářního roku, kdy se tábor má uskutečnit. Přihlašuje se klientela, hlavně z řad žáků a žákyň, kteří mají zájem o sportovní dění, minimálně rekreačního charakteru, a zajímají je různé druhy bojových umění, např. aikido, taekwondo apod. Je pravidlem, že nejoblíbenějším sportem zůstává fotbal, chlapce též zajímá stolní tenis, florbal, střelba ze vzduchovky, loďkování. Méně populární je již volejbal, atletika, přespolní – orientační běh a plavání. Nejméně oblíbené jsou turistické vycházky.

U dívek je zpravidla oblíben volejbal, u mladších ročníků pak vybíjená, přehazovaná, velice populární je pro ně stolní tenis; florbal – tento sport je pro mnoho dívek stále ještě novinkou. Menšímu zájmu odpovídá badminton, přespolní – orientační běh a turistické vycházky. U děvčat není žádný sport či sportovní odvětví, které by je vůbec nezajímalo.

Různorodost zájmů na letním táboře se zpravidla mění každý rok. Vyskytují se klienti, kteří jezdí opakovaně od svých šesti až sedmi let do svých patnácti roků.

Často se samovolně tvoří skupiny stálých klientů věkově podobných, např.: osm chlapců ve věku šest až osm let, osm chlapců ve věku deset až dvanáct let; šest dívek ve věku šest až osm let a osm dívek ve věku jedenáct až třináct let. Všechny tyto skupiny jezdí pravidelně na letní tábory, pokud nedovrší věku patnácti až šestnácti let.

Další pravidelnou skupinou bývají děti z dětského domova. Jedná se každý rok o šest dětí. Tato skupina je věkově a pohlavím vždy rozličná.

Závěrečnou skupinu klientů tvoří děti, které absolvují takovouto akci poprvé nebo rodiče dětí potřebují v době školních prázdnin vhodným způsobem vyplnit jejich volný čas. Z této skupiny se do budoucna vytváří stálá klientela celé zotavovací akce. Každý rok se jmenovaný ZÚ DDM snaží, aby se účastníky tábora stalo padesát procent chlapců a padesát procent děvčat. Díky sportovní náplni zotavovací akce se daří naplňovat stav na padesát pět procent chlapců a čtyřicet pět procent děvčat. V těchto číslech nejde jen o skladbu chlapců a děvčat z důvodu programových, ale také o možnost hygienického zajištění táborové základny.

Námi realizovaný letní tábor zaměřený na výchovu ke zdraví se konal v termínu 1. – 8. 7. 2008 v prostorách táborové základny DDM Přední Výtoň. Celkový počet účastníků byl 44 klientů ve věkovém rozmezí 6 – 15 let (věkový průměr 12,14 roku), z toho 17 dívek ve věkovém průměru 12,82 let a 27 chlapců ve věkovém průměru 12,07 let.

#### 4.1.2 Organizace experimentálního šetření

Jak již bylo zmíněno v předcházející kapitole, pobytová akce se konala od 1.7. do 8.7.2008 v uvedené lokalitě.

Cílem experimentálního šetření bylo nejen vytvořit model táborového pobytu se zaměřením na Výchovu ke zdraví a zdravý životní styl, ale i získat zpětnou vazbu zákonných zástupců klientů a další veřejnosti.

Za tímto účelem jsme celkově oslovili formou nestandardizovaného dotazníku (viz příloha č. 1) 500 osob. Jednalo se převážně o rodiče klientů DDM. Návratnost byla pouze 55,2% - což konkrétně vyjadřuje 276 zcela vyplněných dotazníků. Konkrétní data (výpovědi sledovaných osob) uvádíme v kapitole 5. „Výsledky a diskuse“ .

V následujícím textu prezentujeme rámcový model námi vytvořeného a realizovaného projektu.

Příjezd na táborovou základnu byl individuální (DDM na tento pobyt nezajišťuje dopravu účastníků) 1.7.2008 v časovém rozmezí 14.00 – 16.00 hod. Každého klienta osobně převzal zdravotník včetně zdravotnické a předepsané dokumentace. Oddíloví vedoucí a praktikanti pomáhali se zavazadly a ukládali je na místo k tomu určené.

Po ukončení tohoto převzetí dětí se konalo první shromáždění celého tábora, včetně zaměstnanců a pomocníků. Na tomto shromáždění se každý představil a tvořily se ubytovací skupinky do chatek nebo jiných ložnic tak, aby odpovídaly platné legislativě. Po ukončení ubytování následovalo druhé shromáždění. Zde proběhlo rozdělení dětí do jednotlivých oddílů (skupin) podle věku. Pravidelně se umožňují drobné výjimky podle žádostí klientů a jejich fyzické vyspělosti. Dále následovalo školení BOZP, které všichni účastníci podepsali a potvrdili tím, že byli proškoleni. Takové školení obsahuje nejen pohyb po základně, ale i momenty, jako je koupání, vstup cizích osob do areálu základny – viz text o bezpečnosti na stranách 54 – 59. Po skončení školení a vysvětlení dalších informací následovala osobní hygiena a první strava. První stravou byla odpolední svačina. Po svačině se klienti již po jednotlivých oddílech procházeli po základně a v blízkém okolí - prohlídka sportovišť, přístupu k vodě a dalších orientačních bodů. Jde o to, aby se děti uměly zorientovat v okolí tábora a v prostředí, na které nejsou zvyklé.

Před večeří proběhla již tradiční osobní hygiena – mytí rukou. Krátce po večeři byl nástup a oficiální zahájení tábora. Zde se klienti dozvěděli denní řád, který by měl být vždy stejný, pokud se nezmění s ohledem na denní program – celodenní výlet, výlet parníkem. Byl určen první vedoucí dne a služební oddíl. Vedoucí dne se stará

o pravidelné nástupy před jednotlivou stravou nebo před podáním důležitých informací o změně programu. Kontroluje čistotu jídelny, sociálních zařízení a celého prostoru tábora. Služební oddíl má program zpravidla v táboře. Vypomáhá při různých činnostech (ne v kuchyni, ani loupání brambor). Jedná se o činnosti, jako je příprava dřeva na táborový oheň, výzdoba základny a služba na hlavní bráně.

Do večerní osobní hygieny, která byla v cca 21:00 hodin, pokračovalo seznámení s táborovou základnou a jejím blízkým okolím. Dále následovala večerka, kterou zajistili všichni oddíloví vedoucí, včetně instruktorů. V době oficiálního nočního klidu (21:30) proběhla porada. Zde se připomnělo oddílovým vedoucím zajištění bezpečnosti ve všech směrech (stálé počítání dětí v oddíle, dochvilnost, stravovat se spolu se svým oddílem ...). Doplnil se program na další den. Při této poradě má větší prostor zdravotník nebo doktor tábora. Musí mít již nastudovanou dokumentaci od rodičů, či zákonných zástupců a potvrzení od lékařů. Zdravotník informoval a poučil všechny zúčastněné o individuálním zdravotním stavu klientů.

Po skončení porady nastoupil službu noční vedoucí, tzv. noční služba. Většinou se jedná o muže – vedoucího, který má zkušenosti od policie, nebo dělá nějaké bojové umění. Hlavní vedoucí, hospodář a hlavní kuchařka ještě zkontrolovali a doplnili jídelníček na další den.

Druhý den začal budíčkem (7:00 hod.), který provádí vedoucí dne. Následovala krátká rozcvička s protažením těla pomocí jógových ásán. Vše se konalo již po jednotlivých oddílech se svými vedoucími. Po tomto raním cvičení následovala osobní hygiena a po ní nástup po oddílech na snídani. Po snídani byl 30 minutový úsek na osobní volno, ve kterém si děti provedly úklid svých osobních věcí a svého přechodného obydlí.

Dalším článkem denního programu byl ranní nástup (8:30 – 9:00 hod.), který sloužil k informovanosti klientů o celkovém programu dne. V tomto případě byla dopoledním programem stanovena vycházka do okolí max. 3 kilometry od táborové základny (stále ještě poznávání okolí), probíhaly poznávací soutěže kamenů, stromů a zvířat. Na závěr nástupu vždy býval určen nový vedoucí dne, který si přebral celou základnu (sociální zařízení, jídelnu, atd.).

Na dopolední vycházku byl připraven každý oddílový vedoucí individuálně a snažil se motivovat a pozorovat své svěřence dle svého přesvědčení. Po skončení dopoledního programu mohl oddílový vedoucí navrhnout nejlepšímu dítěti odměnu – diplom, drobnou cenu apod. Diplomy a různé ceny se předávaly při krátkém nástupu, kterého se zúčastňovali hlavní vedoucí i jeho zástupce.

Před obědem proběhla tradičně osobní hygiena. Po obědě, který se skládal z polévky, hlavního jídla, ovoce, zeleniny, příp. oplatky následoval polední klid. Ten sloužil nejen dětem, ale i oddílovým vedoucím k odpočinku a relaxaci. Polední klid neměl pouze vedoucí dne, který dohlížel na klid v celém táboře. Nesměly být povoleny žádné sportovní hry, ale děti musely být v chatkách, za hezkého počasí venku. Mohly si povídat, číst, kreslit, psát pohledy, hrát karty a deskové hry.

Po odpoledním klidu následovalo odpolední zaměstnání. V našem případě se jednalo o florbalový turnaj, který patřil do celotáborové hry „Hry třetího tisíciletí“ (HTT). Branky, hokejky, výzbroj odvezl hlavní vedoucí a jeho zástupce na sportoviště vzdálené dva kilometry. Měli připraveny soutěžní tabulky, hrací míče, rozlišovací dresy a vše potřebné. Turnaj se hrál podle oddílů, tzn. s využitím handicapů, starší měli velké branky a mladší malé branky. Hrál se systémem každý s každým. Momentálně nehrající družstva měla možnost se koupat, hrát si na dětských hřištích, házet frisbee či zakopat si na malém fotbalovém hřišti. Je samozřejmostí, že pro takovéto sportovní odpoledne mimo základnu byla zajištěna odpolední svačina a pitný režim.

Po skončení soutěže vedení tábora odvezlo materiál na základnu a jednotliví oddíloví vedoucí odvedli své oddíly bezpečně krátkou procházkou do tábora. Před večeří byla opět osobní hygiena a mytí rukou. Večeře se skládala z hlavního jídla a ovoce nebo oplatky. Po večeři nastalo krátké oddílové volno, aby si vedoucí zklidnili svěřence po jídle. Toto byl prostor pro oddílovou komunikaci (náplň dalších dní, zájmy, hodnocení stravy apod.).

Ve večerním bloku byla ukázka bojového umění a sebeobranu – aikido. Na tuto ukázkou přijeli mistři s druhým mezinárodním Danem (výkonnostní technický stupeň). Některé děti si s nimi vyzkoušely i několik základních cviků. Závěrem byl dán zákaz provádět cvičení bez zkušených instruktorů tohoto bojového umění. Tento zákaz platil po celou dobu letního tábora.

Po skončení večerní části následovalo mytí rukou a druhá večeře. Po této stravě proběhla osobní hygiena a večerka. Na poradě vedoucích se mimo jiné řešila problematika tábora a individuálně problémoví jedinci.

Třetí a čtvrtý den byly vedeny ve stejném časovém režimu jako druhý táborový den. Lišily se pouze v programu dne, což byly sportovní disciplíny a večerní ukázky nebo přednášky. Samozřejmostí byla i odlišná strava se zachováním základní myšlenky – výchova ke zdraví.



Pátý den proběhl celodenní výlet s vyjížděkou parníkem po Lipenské nádrži. Po projížděce se jednotlivé oddíly odebraly na svoji trasu výletu, která byla již předem připravena a schválena hlavním vedoucím. Celodenního výletu se zúčastnil i zdravotník, který byl určen na výpomoc nejpočetnějšímu oddílu. Vzhledem k programu byl oběd posunut na pozdější hodinu (16:30 hod.), neboť každý účastník dostal potravinový balíček na cestu, včetně nápojů pro zajištění pitného režimu. Po příchodu na táborovou základnu byl již zmíněný pozdější oběd a po něm následoval odpolední klid a odpočinek. Dobu i čas odpočinku určil hlavní vedoucí po dohodě s oddílovými vedoucími a zdravotníkem. Následoval večerní blok programu s večeří, druhou večeří, osobní hygienou a večerkou.

Šestý den proběhl obdobně jako druhý, třetí a čtvrtý. Vždy se jednalo pouze o programové změny.

Šedý den dopoledne se dokončily sportovní soutěže a táborové dovednosti. Odpoledne se konal táborový karneval s poutí. Na karneval si každé dítě vytvořilo svoji masku dle vlastních představ. Karneval začal průvodem masek a vyhodnocením nejlepších z nich. Všichni účastníci šli následně v maskách na táborovou pouť, kde se zúčastnili, kolikrát chtěli, různých soutěží, např. běhu na lyžích, střelby ze vzduchovky, střílení na florbalovou branku, hodů na kuželky, hodů na koše, šipky atd. Za splnění různých atrakcí dostali tzv. „Výtoňáky“, za které si mohli v připravené „Dětské prodejně“ nakoupit zboží dle svého výběru. Po ukončení jednoho z nejoblíbenějších odpoledních programů nastal úklid celé táborové základny.

Po večeři proběhlo celkové vyhodnocení HTT a celého týdenního pobytu. Letní dětský tábor byl oficiálně ukončen. Každý účastník si odnesl nějakou cenu, včetně diplomu a účastnického listu. Večerka byla posunuta, aby zbyl přiměřený čas na rozlučkovou diskotéku.

Celý program jsme zpracovali pro větší přehlednost též v dílčí tabulce (viz příloha č. 2).

S realizací a zajištěním výše uvedeného táborového pobytu souvisí mnoho bezpečnostních pravidel a předpisů. Při příjezdu na takovýto týdenní pobyt by mělo být mimo administrativy zajištěno:

- tabulkový počet oddílových vedoucích pro počet klientů
- počet praktikantů
- počet kuchařek a pomocného personálu v kuchyni na počet strážníků
- počet obslužného nepedagogického personálu

Všichni pracovníci by měli být na základně dříve, než klienti. Hlavním důvodem je nutnost připravení vhodného zázemí pro návštěvníky ozdravného pobytu. Jedná se o celkový úklid táborové základny a jejího okolí, kontrolu čistoty a funkčnosti kuchyně a jídelny, kontrolu čistoty a funkčnosti sociálního zařízení, skladů, kontrolu stavu ubytovacího zařízení, roznesení pokrývek, prostěradel a polštářů na jednotlivá lůžka. Dále kontrola sportovišť, dílen, ale i elektroměru včetně jeho číselného stavu. Všechny tyto kontroly jsou prováděny z hlediska zajištění bezpečnosti celého provozu. Nutné je také vymezení zdravotní ošetřovny, izolace, ubytování dospělých. Jednotlivým pracovníků jsou rozděleny úkoly a kompetence k příjezdu účastníků zotavovací akce.

Podle vedení tábora je připraven táborový plán se dvěma variantami a to z důvodu změn počasí. K doplnění táborového plánu jednotlivými oddílovými vedoucími dochází až v průběhu konání tábora s ohledem na zájmy účastníků v jednotlivých oddílech, na počasí a na vývoj celotáborové soutěže.

Hlavní vedoucí tábora musí mít zajištěnou dopravní obslužnost na letním táboře. Ať jde o zásobování tábora materiálem a potravinami nebo z důvodu bezpečnosti: odvoz, převoz nemocného. Tento bod je z praktického hlediska dosti problémový. Vysílající organizace nemají možnost poskytnout dostatečný počet osobních automobilů k zajištění chodu tábora. Ovšem na soukromý osobní automobil požadují havarijní pojištění vozidla, které není zohledněno v žádném příjmu majitele vozidla. V tomto případě se domníváme, že se situace kolem osobní dopravy vlastními vozidly za posledních deset let nezměnila a stále se problém neřeší, ale pouze odsouvá do pozadí. Po příjezdu dětí na zotavovací táborovou akci začíná vlastní táborová činnost.

Po ukončení závěrečného společenského večera mají všichni pedagogičtí pracovníci hodně práce, aby zajistili hladký průběh večerky. Na závěrečné poradě probíhá zpravidla poděkování všem pracovníkům tábora a rozdělení pracovních úkolů na odjezdový den.

Osmý den je již bez rozcvičky, po snídani účastníci tábora balí a uklízí. Při jednotlivých příjezdech rodičů (zákonných zástupců) si dotyční převezmou zdravotní dokumentaci svého svěřence a svačinu na cestu od zdravotníka a hlavního vedoucího tábora. Po odjezdu posledního účastníka přijíždí nové obsazení táborové základny a začíná předávání svěřených prostor. Po tomto úkonu a cestě do Českých Budějovic následuje ještě vykládání materiálu a tábor je neadministrativně ukončen.

V dalších dnech se čeká na finanční doklady z prádelny, případně faktury. Provádí se účtování, které se následně (včetně dílčích dokladů) předává vedení DDM.

Do začátku školního roku musí podat hlavní vedoucí tábora zprávu o průběhu letní činnosti. Tím by měla být uzavřena část letních zotavovacích pobytů.

### **Zásady bezpečnosti a ochrany zdraví dětí:**

Základním právním předpisem pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci je Zákoník práce, který stanoví její hlavní úkoly, povinnosti zaměstnanců organizací i zaměstnavatelů. Dílčí předpisy bezpečnosti práce obsahují oblast požární ochrany, patří sem silniční zákon a prováděcí vyhláška o silničním provozu, řada ustanovení o hygienických směrnicích při konání zotavovacích akcích dětí.

Přesná orientace je obtížná pro profesionálního technika bezpečnosti práce, natož pro nedávného plnoletého dobrovolníka pracujícího s dětmi. Naším záměrem je na tomto místě maximálně stručně shrnout množství základních informací a obecně známých i méně obvyklých zkušeností z pestré práce s kolektivem dětí a mládeže.

Tento materiál je použitelný jako podklad pro poučení o bezpečnosti práce s dětmi, pro proškolení pracovníků před táborem i pro poučení dětí a dalších účastníků letních (zimních) činností a akcí. V žádném případě však nesupluje ani nenahrazuje platnou legislativu v ochraně zdraví a bezpečnosti práce, ani předpisy platné v jednotlivých organizacích.

### **Základy bezpečnosti a ochrany zdraví:**

Provozovatel zodpovídá za všechna zařízení, prostory a objekty, za to že jsou v souladu s předpisy o bezpečnosti práce, o bezpečnosti technických zařízení a s hygienickými předpisy.

Všichni účastníci musí být poučeni o základních podmínkách bezpečnosti práce. Povinnost zajistit toto poučení má provozovatel, který musí vždy písemně prokázat, že v potřebném rozsahu provedl školení i nezletilých účastníků pro konkrétní činnost a zařízení. Za plnění úkolů v péči o bezpečnost a ochranu zdraví při práci zodpovídá vedoucí na všech stupních řízení v rozsahu svých zastávaných funkcí.

Před započítím činnosti s dětmi a dle potřeby kdykoliv v jejím průběhu je vedoucí povinen provést poučení o bezpečnosti práce v rámci konané činnosti (seznámení s riziky, terénem, pravidly hry apod.). V případě činností, jež nejsou běžné, či jsou zvláště nebezpečné, musí vedoucí těchto činností absolvovat příslušná speciální poučení o bezpečnosti práce, nejsou-li předepsána přímo školení a zkoušky.

### **Postup v případě úrazu:**

- zajistit první pomoc, přepravu k lékaři či přivolání pohotovosti,
- odstranit příčiny, zabránit dalšímu ohrožení,
- sepsat protokol o události, případně zajistit svědky a jejich adresy,
- ohlásit událost podle potřeby lékaři, hygienické službě, hasičům, policii apod.,
- vyzoomět hlavního vedoucího,
- dojde-li k poranění vedoucího, zajišťuje tyto úkoly jeho zástupce, případně nejstarší účastník akce,
- v případě úrazu vyplnit se zdravotníkem tiskopis hlášení o úrazu pro pojišťovnu.

### **Bezpečnost v místnosti:**

- před opuštěním místnosti zavřít všechna okna, vypnout a zajistit veškerá zařízení,
- dodržovat vnitřní řád organizace, případně její ustanovení pro provoz prostor,
- dávat pozor na žhavé předměty – kamna, vařiče, zejména v souvislosti s manipulací s hořlavými materiály, hlavně kapalinami,
- zákaz manipulace s elektrickým zařízením, pozor na rozbité zásuvky, vypínače,
- děti se nesmějí vyklánět z oken, pozor při manipulaci s okny,
- neběhat a neklouzat se, nesjíždět po zábradlí, neskákat ze schodů, nestoupat na židle a udržovat pořádek v místnosti,
- dodržovat během akce klid a kázeň.

### **Bezpečnost při akcích v obci:**

- při pohybu po komunikacích a v ulicích dodržovat vyhlášku o pravidlech provozu na pozemních komunikacích,
- před přesunem, soutěží, či hrou seznámit účastníky s prostorem či trasou, včetně všech pravidel,
- dbát na bezpečnost prostoru pro hry a soutěže (střepey, odpadky, staré železo, dřevo, ale i přehlednost terénu),
- při použití hromadné dopravy dbát na klid ve vozidle, zajistit klid a pohodu pro ostatní cestující,
- při přecházení přes vozovku čekají vždy děti na pokyn vedoucího, skupina přechází najednou a pohromadě,
- vedoucí zajišťuje případné zastavení vozidel při přecházení komunikace,

- vyhýbáme se osamělým místům, opatrnost při komunikaci s neznámými osobami, vést v patrnosti specifika zvláště u velkých měst – odlehlá místa, nebezpečí od morálně, mentálně či psychicky narušených osob,
- určit místo srazu pro případ, že se někdo při hře či přesunu ztratí,
- při předpokladu samostatného pohybu dětí je předem důrazně poučit o možných nebezpečích,
- samostatný pohyb dětí po setmění není možný.

### **Bezpečnost při hrách:**

- při terénních hrách vymezit prostor, místo srazu, svolávací signál, stanovit délku trvání hry, poučit děti o možných nebezpečích,
- před každou hrou zkontrolovat stav materiálu a sportovního vybavení,
- při lesních hrách vzít v úvahu charakter terénu (např. riziko poškození zraku při hrách a honičkách v lese, při oblíbených dětských přestřelkách).

### **Bezpečnost při konání táborového ohně, požární ochrana:**

- oheň se smí rozdělávat pouze na povolených místech (nutné povolení majitele pozemku, popř. okresního úřadu),
- stará vyhláška, která stanovovala bezpečnou vzdálenost na 50 metrů již neplatí (vznikne-li požár, jde vždy o porušení vyhlášky neboť oheň nebyl v dostatečné – bezpečné vzdálenosti).

### **Při rozdělávání ohně vždy dávat pozor na:**

- vítr (jiskry), podklad ohně, který může chytnout či doutnat a způsobit požár třeba i po několika dnech (rašelina, kořeny, hrabanka, listí apod.),
- kameny z potoka (možnost poranění štěpinou kamene při jejich pukání vlivem vytvoření vodní páry),
- nekázeň (četné případy popálenin při hraní si s ohněm),
- požáry,
- popáleniny kapajícím igelitem a jinými hořlavými umělými hmotami, roztavenou pryskyřicí při výrobě loučí,
- pád do ohně při nekázni, ale i při mikrospánku na noční hlídce,
- ohniště musí být ohraničeno nehořlavým materiálem,
- nutno dokonale uhasit a zchladit ohniště,

- je nevhodné kouřit před dětmi, zákaz kouření v požárně nebezpečných místech,
- všichni musí znát signály pro vyhlášení požárního poplachu v místě (Požární poplachová směrnice), způsoby hašení a obsluhy požárních přístrojů.

### **Bezpečnost při koupání:**

- koupání účastníků akce mladších 18ti let je možno pouze se souhlasem a v přítomnosti pověřeného vedoucího staršího 18ti let,
- je třeba klást vysoký důraz na kázeň a pořádek,
- koupání je zakázáno 100 metrů od mostů, přístavišť, v požárních bazénech, v chovných rybnících, v nádržích pro odběr pitné vody, u jezů,
- není povoleno přibližovat se k plavidlům, lézt na plavební znaky apod.,
- doporučuje se dodržování hygienických předpisů při koupání,
- 6-10 účastníků na jednu plnoletou osobu,
- koupaliště schválené OHES,
- plnoletý doprovod po celou dobu s dětmi ve vodě,
- zákaz vstupu do vody po intenzivním pohybu či cvičení,
- zákaz koupání před jídlem a minimálně hodinu po jídle,
- koupání pouze za teplého počasí,
- koupat se ve vodě teplé minimálně 20 °C a maximálně 10 minut,
- pro děti nad 14 let a otužilejší minimálně 18 °C maximálně 10 minut,
- pro neplavce vždy vyhrazený prostor a vesta,
- po celou dobu koupání je na místě přítomen zdravotník,
- pokud má být zařazeno koupání, musí figurovat v plánu akce, či v denním plánu tábora,
- s dětmi se koupat pouze na známých, ověřených místech, vedoucí jde do vody první a prověří bezpečnost a hloubku vody. Jedna dospělá osoba sleduje dění ze břehu.

### **Bezpečnost při bouřce, ochrana před elektrickým proudem:**

Při bouřce se vyhýbáme otevřeným pláním, osamělým stromům, alejím, kovovým předmětům. Úkryt hledat v pořadí:

- ve velké kovové stavbě,
- v obytné budově s hromosvodem,
- v nechráněné budově,

- v budově uzavřít okna, dveře, vzdálit se od kamen a kovových předmětů,
- v terénu se ukrýt v údolí, v jeskyni, jámě, hustém lese,
- je třeba se vyhnout holým kopcům, kovovým předmětům, drátěným plotům, sloupům, rozhlednám, dále osamělým stromům, ale i jejich malým skupinkám,
- při nejnnutnějším pohybu se pohybovat pomalu, provádět krátké kroky, při stání nohy u sebe,
- zákaz manipulace dětí s elektrickými zařízeními, pozor na poškozené zásuvky, vypínače spotřebiče,
- zákaz lezení na sloupy, dotýkat se drátů i na zemi, nelézt ani na stromy v blízkosti elektrického vedení,
- vyhýbat se elektrickým zařízením – trafostanice apod.,
- nelít vodu z mostů nad železnicí s elektrickou trakcí,
- nedotýkat se jedince zasaženého elektrickým proudem, není-li vyproštěn z elektrického okruhu,
- každý musí znát poskytování první pomoci při úrazu elektrickým proudem.

### **Střelba:**

- vedoucí nesmí trpět jakoukoliv nepovolenou manipulací se zbraní, i když není nabitá,
- z malorážky lze střílet pouze na schválených střelnicích, pod dohledem kvalifikovaného instruktora,
- u vzduchovky se počítá s dostřelem 250 metrů,
- za terčí musí být vhodné pozadí, které neodrazí projektil (stráž, písek, prkna apod.),
- při střelbě vzduchovkou probíhá vše na povel, totéž při použití luku, nutno vyžadovat přísnou kázeň,
- pro střelbu musí být vymezen prostor, v němž se nesmí nikdo pohybovat, ani náhodný chodec,
- před střelbou prověřit čistotu hlavně, aby nedošlo k roztržení,
- zbraň se nabíjí pouze na povel a to na určeném místě v poloze ke střelbě (hlaveň míří do stanoveného směru),
- před předáváním zbraně se přesvědčit, že není nabitá,
- při odložení zbraně či změně polohy zbraň zajistit, u vzduchovek zlomit hlaveň a vyjmout střelu,

- k terčům lze jít po zabezpečení všech zbraní na povel vedoucího,
- nalezená munice se nesmí brát do ruky, nález ohlásit vedoucímu, na nejbližší stanici policie či místnímu úřadu,
- na střelnici musí být přítomen zdravotník s lékárníčkou,
- prostor pro střelbu musí být označen a hlídán.

Z předloženého textu lze vyzorovat, že zajištění, realizace a finanční uzavření letních zotavovacích pobytů není jednoduchou záležitostí a vyžaduje od organizačního pracovníka mnoho úsilí a znalostí, aby splnil veškeré povinnosti spojené s provozem administrativou.

Rádi bychom představili, co vše je nutné udělat a zajistit před a v průběhu provozování letní činnosti.

Realizace celého procesu začíná výběrem oddílových vedoucích, kuchařek, zdravotníků a praktikantů. Uvedené pracovníky zajišťuje zaměstnanec domu dětí a mládeže již v lednu a v únoru. V případě pozdějšího výběru se zvyšuje pravděpodobnost zabezpečení méně kvalitních a zodpovědných osob. V průběhu měsíců března a dubna vyřizuje zaměstnanec DDM veškeré náležitosti související s dopravou na táborovou základnu. Nejvhodnějším řešením je malý nákladní automobil, pomocí kterého může být transportován veškerý potřebný materiál (např. florbalové branky, volejbalové a fotbalové míče, vzduchovky, lapače vzduchovek, stolní a deskové hry, věci na stolní tenis a líný tenis apod.). Tímto vozem se též přiváží největší možný potravinový nákup, neboť v oblasti Lipenska se v letní sezóně ceny velmi mění a zpravidla tak způsobují zvyšování nákladů. Velké nákupy v uvedené lokalitě by ohrozily finanční rozpočet celého letního tábora.

Následuje zajištění vedoucích a praktikantů letní zotavovací akce - povinností jmenovaných pracovníků je naložení veškerého materiálu, provedení prvního nákupu a seznámení zaměstnanců letního tábora s dopravou na základnu (musí být respektována skutečnost, že určení zaměstnanci nemají vždy možnost využití vlastní automobilové přepravy včetně vlastnictví řidičského oprávnění).

Zodpovědní pracovníci vyzvednou finanční zálohy (cca 120.000 Kč) a po příjezdu na základnu a převzetí příslušných klíčů začínají s přípravou a úklidem celého tábora včetně přilehlého okolí. Prostředí pro realizaci letního zotavovacího pobytu musí být připraveno dle stanovených norem a předpisů (viz. předcházející text). Začátkem letního období jsou však prostory ve stavu ne zcela vyhovujícím, zvláště pokud by se jednalo o provozování pobytu komerčního charakteru (v nevyhovujícím případě by nemohla být



základna převzata či dokonce by musel být zvolen pobyt v jiné lokalitě). Veškerou pracovní činnost zajišťují realizátoři tábora většinou sami - celkový úklid skladů, kuchyně i jídelny, mnohdy se aktivita vztahuje i na přestěhování nepotřebného či vystěhovaného materiálu, který může stále figurovat v dosud stávající evidenci. Příprava chatek spočívá v nanošení některých matrací na jednotlivá lůžka, roznesení dek – příkrývek, prostěradel, polštářů, povlaků na polštáře, lopatek a košťátek. Neustále se provádí větrání jednotlivých místností a chatek. Uvedený provoz většinou zajišťují ženy (dívky). Oproti tomu muži připravují sportoviště, opravují sociální zařízení i venkovní jídelnu a stěhují navezený materiál, tzn. provádějí veškerou údržbu prostor, včetně kontroly studny, ze které je zásobován pitnou vodou celý letní tábor.

Po těchto přípravách může začít realizace vlastního letního tábora. Ta souvisí s dalšími poměrně zajímavými akcemi. Jedná se o podpisy prezenčních listin a listin BOZP. Tyto dokumenty jsou podepsány například: „Kája“, „Lenička“ a podobně. Některé děti, které se zúčastňují letního tábora, ještě neumí psát (důvodem je pozdější nástup do základní školy). Z námi uvedeného hlediska je však zcela zbytečné o právní platnosti těchto podpisů diskutovat. Jako nezbytné se jeví předložit otázku, zda tento podpis není pouze alibistickým aktem, který je v praxi běžně realizován, avšak v praktické realizaci zotavovacího pobytu není akceptovatelným dokumentem.

Obdobnou situací je tzv. „rozdávání odměn“. Každá předaná odměna nad 50,- Kč musí být dokladována podpisem o převzetí. O podpisech jsme se již zmiňovali, o cenách lipenské lokality také. Příkladem může být například nákup čokolády Milka. Zakoupená potravina v libovolném supermarketu v Českých Budějovicích stojí cca 39,- Kč, ale v lipenské lokalitě až 54,- Kč. Problém se vyskytuje opět v administrativě: na „lipenskou čokoládu“ je zapotřebí vytvořit předávací protokol a opět zajistit podpisy přebírajících.

Neopomenutelnou zajímavou záležitostí je též používání soukromých vozidel. Vozidlo musí mít, mimo jiné, i havarijní pojistku. Položme si otázku: „Kolik osob má havarijně pojištěný automobil?“ Za současného ekonomického stavu a na základě zjišťovaných zkušeností si dovoluujeme tvrdit, že se jedná zhruba o 10 % kompetentních pracovníků disponujících nově zakoupenými automobily. Školská zařízení nemají dostatek služebních automobilů pro pořádání dvou a více letních táborů v letním termínu. Zaměstnanec domova dětí a mládeže, který pořádá letní tábor si musí zajistit veškerou dopravu samostatně. V praxi to znamená, že si většinou vymění nebo zapůjčí od libovolné osoby – známého, přítele, rodinného příslušníka apod. havarijně pojištěný automobil za účelem zajištění letní pobytové akce. Vedení DDM ani jiná nadřízená instituce neřeší

situaci, že dotyčný nemusí mít s uvedeným automobilem žádné zkušenosti a nejedná se tudíž o standardní situaci. Diskutabilní situací se rovněž stává veškerá kontrolní činnost letních táborových akcí nadřízenými orgány. Tuto aktivitu vykonává:

- ředitel DDM nebo statutární zástupce DDM (jejich činnost spočívá např. v kontrole programového plánu letního tábora a jeho průběhu, v organizaci a plnění denního režimu, v kontrole hygieny a v kontrole veškerého pořádku celého areálu).
- Kontrolní činnost při úspěšném grantovém řízení (často se stává, že činnost tábora je vykazována pouze teoreticky = „papírově“, vlastní praktická realizace neexistuje). Doposud nebyla nikdy zpětnovazební data DDM předána.
- Kontrolní činnost prováděná zřizovatelem: jedná se o celkovou kontrolu základny, vykonání příslušné návštěvy zařízení; opět však chybí zpětná vazba pro hlavního vedoucího letního tábora.
- Kontrolní činnost OHS - jedna z nejnáročnějších revizí, která předává zápisy pravidelně, okamžitě a přímo na místě konání po ukončení kontrolní akce. Do její kompetence patří sledování dodržování hygienických zásad a norem v prostorách kuchyně a uskladnění potravin (včetně sledování stavu pitné vody), sociálního zařízení apod., OHS může ukládat příslušné finanční pokuty přímo „na místě“.

Každý letní tábor někdy končí. Vždy ho můžeme hodnotit jako minimálně dobrý, dobrý či velmi dobrý - ovšem pouze za situace, kdy se nestane v jeho průběhu žádný úraz, nezasáhne do tábora žádná epidemie. Tato fakta jsou z našeho hlediska považována za nejdůležitější pro hodnocení celé letní činnosti.

Po ukončení činnosti na letním táboře musí hlavní vedoucí a hospodář administrativně zkontrolovat a vyřídit veškeré náležitosti (faktury, zanesení účtů do požadovaných materiálů, kontrola vyprání ložního prádla atd.) a následně očekávat, zda jsou veškerá data v pořádku (jedná se de facto o splnění plánovaného rozpočtu).

Příjemnou a zároveň potřebnou zpětnovazebnou informací pro realizátory letních zotavovacích akcí je, že získávají stálou klientelu (účastníci tábora svoji pobytovou akci z velké části opakují, mnohdy až v 50ti %).

Konkrétně můžeme konstatovat, že za posledních 9 let byl letní tábor 7 x zaměřen na sport a turistiku, z toho poslední dva roky na sport a zdravý životní styl. Ani při této obsahové změně nedošlo ke snížení klientské základny.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUSE

Na základě dlouholetých praktických zkušeností z realizací pobytových akcí zejména formou letních táborů můžeme konstatovat:

Výchova ke zdraví v letních táborech může být praktikována pouze za určitých podmínek:

- Celoplošnou propagací zdravého životního stylu – výchova ke zdraví všech obyvatel ČR.
- Zvýšenou propagací na úrovni všech školských zařízení.
- Spoluprací (včetně finanční) se zdravotními pojišťovny.
- Působením kompetentně vzdělaných pedagogických pracovníků.
- Podporou či záštitou zřizovatelů školských organizací až podporou MŠMT ČR. Případně též vytvořením příslušného odboru (Výchova ke zdraví – zdravý životní styl) na krajských úřadech a MŠMT ČR.
- Skutečnou (ne pouze „administrativní“) spoluprací se sportovními oddíly a kluby.

Z uvedených faktů zcela logicky vyplývá, proč se do současné doby ne zcela podařilo plně realizovat nejen tábory, ale i veškeré akce zaměřené na Výchovu ke zdraví a zdravý životní styl. Domníváme se, že:

- Člověk 21. století zatím nedospěl k názorovému přesvědčení, že starost o vlastní zdraví by měla být jeho prioritou. Mnozí se dosud mylně domnívají, že péče o zdraví patří plně do kompetence lékařů, zdravotnického personálu a tudíž státu.
- Existující odborná literatura, zabývající se jmenovanou problematikou, osvěta, propagace a s ní související akce, zůstávají pro širokou veřejnost tématem možná líbivým, nicméně ne plně akceptovatelným, často až překvapivě zbytečným. Pro některé sociální vrstvy tématem nezajímavým. Stále se otázka vlastního zdraví nedostává plně do podvědomí každého jedince.
- V současné době neexistují ve výchovně vzdělávací oblasti – Výchova ke zdraví - odborně vzdělaní pracovníci (pedagogové, apod.).
- V ČR jsou ve velmi skrovném počtu budovány podmínky pro realizaci Výchovy ke zdraví. Otevření jmenovaného oboru na vysokých školách

zajišťuje pouze budoucí edukátory, nicméně neřeší materiální, prostorové a provozní záležitosti.

- V celé společnosti a hlavně ve školských zařízeních nejsou vytvořeny, ani se dosud nepřipravují, vhodné podmínky pro řešení této velmi důležité problematiky.
- Pokud se vrátíme k námi sledované otázce letních zotavovacích akcí, musíme konstatovat, že je velmi těžké nalézt základnu či vhodný objekt (včetně dostupných cenových relací) pro realizaci uvedené myšlenky.
- Vhodná klientela by se teprve měla tvořit na základě působení státu – společnosti, školství a rodiny, jako nejvýznamnější sociální jednotky. Bez tohoto vzájemně propojeného pedagogicko-společenského působení bude vznikat velmi obtížně a pomalu.

Odborná otázka č. 1:

Lze zakomponovat obor Výchova ke zdraví do stávajících modelů letních táborových aktivit?

Z hlediska dlouholeté odborné praxe a působení v oblasti školství, můžeme konstatovat, že obor Výchova ke zdraví lze zařadit do stávajících modelů letních táborových akcí pouze při akceptování výše uvedených stanovisek. V opačném případě se domníváme, že by se zavedení zmiňovaného směru stalo pouhou formální záležitostí bez požadovaného výsledného efektu.

Odborná otázka č. 2:

Jaká bude odezva klientů na nově vzniklý nabídkový program?

Odezvu klientů (v podstatě jejich zákonných zástupců) jsme zjišťovali dotazníkovým šetřením o 10ti položkách (viz příloha č. 1). Cíleně jsme se zaměřili ne přímo na klienty, ale na jejich rodiče, neboť se domníváme, že výpovědi účastníků tábora vzhledem k jejich věku by mohly být zkreslující a následně i zavádějící. V následujícím textu uvádíme vyhodnocení jednotlivých položek.

- Dotazníková otázka č. 1: z 276 platných odpovědí by na tábor poslalo 98 rodičů dceru (35,51 %), syna 116 rodičů (42,03 %), více dětí 53 rodičů (19,20 %) a nikoho 9 rodičů (3,26 %).
- Dotazníková otázka č. 2: z celkového počtu odpovídajících rodičů (276) by svému dítěti zajistilo první tábor ve věku 4 – 6 let pouze 4 rodiče (1,45 %), ve

věku 7 – 9 let již 46 rodičů (23,91 %), ve věku 10 – 12 let 164 rodičů (59,42 %) a ve věku 13 – 14 let 42 rodičů (15,22 %).

- Dotazníková otázka č. 3: u profesionální organizace vybírá letní činnost 212 rodičů (76,81 %), u soukromých sdružení 36 rodičů (13,04 %), u různých organizací 24 rodičů (8,70 %) a čtyřem rodičům nezáleží na typu organizace (1,4 %).
- Dotazníková otázka č. 4: sportovnímu zaměření dává přednost 74 rodičů (26,81 %), kulturnímu zaměření 41 rodičů (14,86 %), zaměření výchovy ke zdraví 40 rodičů (14,49 %), všeobecnému zaměření 68 rodičů (24,64 %) a pro zbylé rodiče – 53 - je zaměření tábora lhostejné (19,20 %).
- Dotazníková otázka č. 5: 156 rodičů má zájem o vyváženou a pestrou stravu (56,52 %), 3 rodiče preferují vegetariánskou stravu (1,09 %) a sportovní stravu (tj. více přírodního masa, zelenina a ovoce) požaduje 117 rodičů (42,39 %).
- Dotazníková otázka č. 6: ubytování ve stanu upřednostňuje pro své děti 21 rodičů (7,61 %), stan s podsadou 19 rodičů (6,88 %), klasickou chatku 85 rodičů (30,80 %), centrální budovu 62 rodičů (22,46 %) a ubytování v uzavřeném areálu 89 rodičů (32,25 %).
- Dotazníková otázka č. 7: o letní tábor výchovy ke zdraví v trvání do sedmi dnů má zájem 34 rodičů (12,32 %), do 10ti dnů 63 rodičů (22,83 %), do 14ti dnů 176 rodičů (63,77 %) nad 14 dnů 3 rodiče (1,09 %).
- Dotazníková otázka č. 8: v letním období posílá na tábor své děti 189 dotázaných (68,48 %), v jarním období 8 dotázaných (2,90 %) a v zimním období 79 dotázaných (27,62 %).
- Dotazníková otázka č. 9: lokalitu v jižních Čechách preferuje 142 rodičů (51,45 %), v ČR mimo jižní Čechy 94 rodičů (34,06 %) a v zahraničí 40 rodičů (14,49 %).
- Dotazníková otázka č. 10: podle preferovaných hodnot upřednostňují pobytovou akci podle ceny 34 rodičů (12,32 %), podle lokality 31 rodičů (11,23 %), podle pořadatele akce 65 rodičů (23,55 %), podle personálního zajištění 2 rodiče (0,72 %), podle délky pobytu 15 rodičů (5,43 %), podle vybavení základny 11 rodičů (3,99 %), podle tradice 39 rodičů (14,13 %), podle referencí 38 rodičů (13,77 %), podle náplně pobytu 27 rodičů (9,78 %), podle názvu pobytu 14 rodičů (5,07 %).

Pod vlivem dotazníkového průzkumu můžeme konstatovat, že celková odezva námi oslovených osob se kloní k myšlence vytvoření a zajištění volnočasových aktivit svých dětí bezpečným, zdravým a pedagogicko-profesionálním přístupem. Z uvedeného tudíž vyplývá, že nastíněný projekt pobytové letní táborové akce je přínosnou myšlenkou, nicméně v současné době těžko realizovatelnou činností, která by se v průběhu letních prázdnin pro děti školního věku navíc opakovala vícekrát.

## 6 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Cílem předkládané bakalářské práce bylo realizování týdenního pobytu v mimoškolském zařízení se zaměřením na výchovu ke zdraví a zdravý životní styl. Vzhledem k situaci, že autor práce je dlouhodobě zaměstnán v DDM České Budějovice a má s realizací výše uvedených akcí značné zkušenosti, lze zjištěná a prezentovaná data považovat za závažná, v některých bodech až za alarmující.

Výchova ke zdraví je v současné době nově vzniklou orientací, výrazně preferovanou v rámci EU a tudíž i nově vzniklým studijním oborem na vysokých školách v ČR (zpravidla na fakultách zaměřených edukačním směrem). Nicméně na základě námi provedeného výzkumného šetření se jedná o zaměření s prozatím dosud obtížně realizovatelnými aktivitami ve vlastní praxi.

V kapitole 5 jsme předložili zhodnocení stanovených odborných otázek i dílčích výpovědních otázek (dotazníkových položek) námi sledovaného souboru. Na základě získaných informací jsme dospěli k názoru, že pořádání letních pobytových akcí formou táborů, které jsou programově zaměřeny na výchovu ke zdraví a zdravý životní styl, vyhledává v současné době pouze úzká klientela. Tvrdíme, že realizátorům těchto projektů je zapotřebí poskytnout veškerou materiální, osvětovou a finanční podporu, včetně vytvoření grantového řízení zaměřeného pouze na uvedený výchovně-vzdělávací směr.

Za pozitivní považujeme vytvoření teoretických základů (vznik oboru Výchova ke zdraví vysokých školách) a odchod prvních absolventů jmenovaného směru do praxe. Lze předpokládat, že alespoň po této stránce začnou být volnočasové aktivity dětí včetně pobytových akcí zajišťovány pedagogicko-profesionálními pracovníky. Z výzkumného šetření (odborná otázka č. 2) zcela jasně vyplynulo, že tuto situaci by přivítalo značné množství oslovených osob.

Doporučujeme prezentovat předloženou práci a seznámit s jejími výsledky nejen vysokoškolské pracovníky a studenty, ale veškeré vzdělávací instituce - tzn. odbornou i laickou veřejnost. Realizace navrhovaného kroku může být provedena různými formami - publikováním metodických materiálů, přednáškami, besedami apod.

Nikdo z nás nesmí zapomenout, že ke zdraví a zdravému životnímu stylu musíme být nejen vychováváni, ale že musíme tyto pojmy hlavně začít realizovat.

## 7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991. 217 s.
- BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: ZČU, 2001. ISBN 80-7082-822-6.
- DUNOVSKÝ, J. *Sociální pediatrie : Vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-254-9.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
- HAVLÍNOVÁ, M. A KOL. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál, 2006a. ISBN 80-7367-059-3.
- HAVLÍNOVÁ, M. A KOL. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2006b. ISBN 80-7367-061-5.
- HOLLSTEIN-BRINKMANN, H. *Sociálna práca a systémové teorie*. Trnava: Trnavská univerzita, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, 2001. ISBN 80-88908-78-7.
- HOŠEK, V. Health and sport in context of education to Quality of Life. Krejčí, M. *Health Education and Quality of Live*, 2007. České Budějovice: University of South Bohemia, ISBN 978-80-7040-993-0.
- IDM MŠMT. *Tábory a jiné zotavovací akce: průvodce jejich přípravou*. Praha: IDM MŠMT, 2004. ISBN 80-86033-93-7.
- KREJČÍ, M. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. ISBN 80-7040-311-X.
- KREJČÍ, M. *Setkání s jógou – jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni ZŠ*. České Budějovice: EM GRAFIKA s. r. o., 2003. ISBN 80-239-2052-9.
- KREJČÍ, M. *Výchova ke zdraví a prevence obezity I. díl, Krok v k výchově, krok ke zdraví*. České Budějovice: JU, tiskárna Johanus, 2008. ISBN 978-80-7394-082-9.
- KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ, M. *Projekt Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: JU, 2001. ISBN 80-7040-507-4.
- KURSOVÁ, V. *Integrace osobnosti a podpora rozvoje zdraví u mentálně postižených jedinců pomocí pohybových aktivit*. [disertační práce]. České Budějovice: ZSF JU, 2007a. 143 s. + CD-ROM.



- KURSOVÁ, V., Zařazení edukačního pohybového programu do ŠVP základních škol speciálních. Krejčí, M. *Health Education and Quality of Life*, České Budějovice: PF JU, 2007b, 9 s., CD-ROM, ISBN 978-80-7040-993-0.
- LIBA, J. *Zdravie v kontexte edukácie*. Prešov: Pedagogická fakulta Prešovská univerzita, 2007. ISBN 978-80-8068-539-3.
- MATOUŠEK, O. *Dospívání chlapců v Čechách a na Moravě*. Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178-121-5.
- MATOUŠEK, O. *Základy sociální práce*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-473-7.
- MUŽÍK, V. Physical education and health education - international comparison. Krejčí, M. *Health Education and Quality of Live*, 2007. České Budějovice: University of South Bohemia, ISBN 978-80-7040-993-0.
- MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0.
- PAYNE, J. A KOL. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.
- REISSMANNOVÁ, J. *Výchova ke zdraví na základních školách z pohledu dětského lékaře. Výchova ke zdraví II*, 2006. Brno: Pedagogická fakulta Masarykova univerzita, s. 92 - 94. ISBN 80-210-4215-X.
- STUHLÍKOVÁ, I., PROKEŠOVÁ, L., KREJČÍ, M., MAZEHOVÁ, Y., KOUŘILOVÁ, J. *Zvládání emočních problémů školáků*. Praha: Portál 2005. ISBN 80-7178-534-2.
- SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE. *Zdraví 21: Osnova programu Zdraví pro všechny v Evropském regionu Světové zdravotnické organizace*. Praha: regionální úřadovna
- ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: PF, České Budějovice, 1990. 85s.
- VNITŘNÍ MATERIÁLY DDM - příkaz ředitele č. 2/2006.
- VNITŘNÍ MATERIÁLY DDM - příkaz ředitele č. 1/2009.
- WHO, 2001. ISBN 80-85047-19-5.

### **Elektronické zdroje:**

- DDM ČESKÉ BUDĚJOVICE, 2008a. *Dům dětí a mládeže v Českých Budějovicích: O nás*. [on-line]. [citováno 2008-09-30]. Dostupné z: [http://www.ddmcb.cz/joomla/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2&Itemid=40](http://www.ddmcb.cz/joomla/index.php?option=com_content&task=view&id=2&Itemid=40).
- DDM ČESKÉ BUDĚJOVICE, 2008b. *Dům dětí a mládeže v Českých Budějovicích: školní vzdělávací plán*. [on-line]. [citováno 2008-09-30]. Dostupné z: <http://www.ddmcb.cz/joomla/index.php>.
- DDM JIHLAVA, 2006. *Školní vzdělávací plán pro období 2006 - 2011*. [on-line]. [citováno 2008-10-01]. Dostupné z: <http://www.ddm.ji.cz/>.
- MŠMT, 2007. *Opatření MŠMT č.j. 15523/2007-22 , ze dne 26. června 2007*. [on-line]. [citováno 2008-10-10]. Dostupné z: [http://www.msmt.cz/uploads/soubory/zakladni/RVPZV\\_Opatreni\\_2007\\_final.doc](http://www.msmt.cz/uploads/soubory/zakladni/RVPZV_Opatreni_2007_final.doc).
- HENDL, J. 2006. *Studium významu projektivních funkcí pohybových aktivit – úvod do problému*. [on-line]. [citováno 2008-10-04]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/uvod%20do%20studia%20protekt.htm>.
- RADA MĚSTA ČESKÉ BUDĚJOVICE, 2007. *Pravidla dotačního programu na podporu volnočasových aktivit města České Budějovice v roce 2008*. [on-line]. [citováno 2008-10-31]. Dostupné z: <http://www.cbudejovice.cz/NR/rdonlyres/70CBA725-75DE-4F26-B0AC-F4B7A8A97C8F/8037/Pravidladota%C4%8Dn%C3%ADhoprogramu.doc>
- VÚP, 2007. *Rámcově vzdělávací programy - RVP ZV*. [on-line]. [citováno 2008-10-30]. Dostupné z: [http://www.vuppraha.cz/soubory/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/soubory/RVPZV_2007-07.pdf).
- WOLFOVÁ, A., EXNEROVÁ, V. 2005. *Zdraví*. [on-line]. [citováno 2008-10-14]. Dostupné z: <http://www.rozvojovka.cz/odbortext.php?co=gp&id=17>.
- SZÚ, 2008. *Podpora zdraví*. [on-line]. [citováno 2008-10-28]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/psychosocialni-determinanty>.

## 8 ZKRATKY

WHO – Světová zdravotnická organizace

RVP – Rámcový vzdělávací program

ZÚ – Zájmové útvar, (kroužky, kluby, skupiny)

OŠMT – Odbor školství mládeže a tělovýchovy

NIDM MŠMT ČR – Národní institut dětí a mládeže je odborným zařízením

Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy,

## **9 PŘÍLOHY**

Příloha č. 1 – Dotazník

Příloha č. 2 – Program pobytu ke zdravému životnímu stylu

Příloha č. 1

**Dotazník**

V otázkách 1 - 10 označte jen jedno políčko

x
---

1. Na letní dětský tábor posíláte:

dceru	<input type="checkbox"/>
syna	<input type="checkbox"/>
více dětí	<input type="checkbox"/>
nikoho	<input type="checkbox"/>
  
2. V kolika letech byste poslali dítě na jeho první letní tábor:

4-6 let	<input type="checkbox"/>
7-9 let	<input type="checkbox"/>
10-11 let	<input type="checkbox"/>
12-14 let	<input type="checkbox"/>
  
3. Vybíráte letní činnost u:

profesionální organizace (DDM, Střediska času,...)	<input type="checkbox"/>
soukr. sdruženích	<input type="checkbox"/>
různě	<input type="checkbox"/>
je mi to jedno	<input type="checkbox"/>
  
4. Dáváte přednost náplni letního tábora:

sportovní	<input type="checkbox"/>
kulturní	<input type="checkbox"/>
vzdělávací	<input type="checkbox"/>
všeobecné	<input type="checkbox"/>
je mi to jedno	<input type="checkbox"/>
  
5. Jaké stravě při pobytu dítěte dáváte přednost:

vyvážené a pestré	<input type="checkbox"/>
vegetariánské	<input type="checkbox"/>
sportovní-více přír. masa, zel.a ovoce	<input type="checkbox"/>
  
6. Jaké ubytování na letním táboře upřednostňujete:

ve stanu	<input type="checkbox"/>
ve stanu s podsadou	<input type="checkbox"/>
v chatce	<input type="checkbox"/>
v centrální budově	<input type="checkbox"/>
v uzavřeném areálu-komplex budov	<input type="checkbox"/>
  
7. Upřednostňuji letní tábor:

do sedmi dnů	<input type="checkbox"/>
do deseti dnů	<input type="checkbox"/>
do čtrnácti dnů	<input type="checkbox"/>
čtrnáct dní a více	<input type="checkbox"/>
  
8. Své dítě pošlu nejraději na rekr. pobyt:

v létě	<input type="checkbox"/>
na jaře	<input type="checkbox"/>
v zimě	<input type="checkbox"/>
  
9. Při výběru letního tábora dáváte přednost:

jižním Čechám	<input type="checkbox"/>
ČR	<input type="checkbox"/>
zahraničí	<input type="checkbox"/>
  
10. Při rozhodování kam pojedete dítě na pobyt rozhoduje:

cena	<input type="checkbox"/>
lokalita	<input type="checkbox"/>
pořadatel akce	<input type="checkbox"/>
personální zajištění	<input type="checkbox"/>
délka pobytu	<input type="checkbox"/>
vybavení základny	<input type="checkbox"/>
tradice	<input type="checkbox"/>
reference	<input type="checkbox"/>
náplň pobytu	<input type="checkbox"/>
název pobytu	<input type="checkbox"/>

## Příloha č. 2

<b>Program pobytu ke zdravému životnímu stylu</b>					
<b>program</b>	<b>ranní program</b>	<b>dopolední program</b>	<b>odpolední program - 1.část</b>	<b>odpolední program - 2.část</b>	<b>večerní program</b>
<b>čas</b>	<b>7:00 - 7:30</b>	<b>9:00 - 12:00</b>	<b>13:30 - 16:00</b>	<b>16:00 - 18:15</b>	<b>19:00 - 20:30</b>
<b>1. den</b>			příjezd, ubytování	poznávání okolí - procházka	orientace na základně
<b>2. den</b>	rozcvička	sportovní činnost	sportovní činnost	poznávání okolí - procházka	oddílové volno
<b>3. den</b>	rozcvička	sportovní činnost	sportovní činnost	oddílové volno	beseda
<b>4. den</b>	rozcvička	sportovní činnost	sportovní činnost	sportovní činnost	oddílové volno
<b>5. den</b>	rozcvička	sportovní činnost	sportovní činnost	oddílové volno	beseda
<b>6. den</b>	rozcvička	sportovní činnost	sportovní činnost	sportovní činnost	oddílové volno
<b>7. den</b>	rozcvička	sportovní činnost	sportovní činnost	karneval, dětská pouť	společenský večer
<b>8. den</b>		úklid, odjezd			

Vysvětlivk rozcvička - koupání, lehé rozcvičení, jóga

sportovní činnost - volejbal, vybíjená, florbal, korfbal, fotbal, sportovní střelba, lehká atletika, sportovní střelba, stolní tenis,  
orientační běh, plavání

oddílové volno - organizovaná činnost skupiny podle svého zájmu

beseda - o přírodě, ukázky bojových uměních, první pomoc, o Policii ČR

Poznámka program je přizbůsoben počasí