

JIHOČESKÁ UNIVERZITA ČESKÉ BUDĚJOVICE

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

DIPLOMOVÁ PRÁCE
na téma

Turistika a sporty v přírodě na 1.stupni ZŠ

Vedoucí práce: Mgr.Johana Irová
Autor: Edita Holíková
Studijní obor: Studium učitelství pro 1.stupeň ZŠ

České Budějovice, 2008

**MERIDIONAL UNIVERSITY
ČESKÉ BUDĚJOVICE**

PEDAGOGIC FACULTY
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE

GRADUATION THESIS
on subject

Tourism and outdoor sports at elementary school

Leadership work: Johana Irová

Work up: Edita Holíková

Field of study: Teaching at elementary school

České Budějovice, 2008

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Turistika a sporty v přírodě na 1.stupni ZŠ

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JČU

Autor: Edita Holíková

Studijní obor: Učitelství pro 1.stupeň ZŠ

Vedoucí diplomové práce: Johana Irová

Rok obhajoby diplomové práce: 2009

Anotace:

Smyslem diplomové práce je snaha proniknout do oblasti turistiky a sportu na 1.stupni ZŠ. Zjistit míru zájmu, schopností a dovedností týkající se tohoto tématu. Diplomová práce nabízí hlavní úkoly, obsahy a cíle turistiky a zejména jednotlivé projekty, vhodné k využití v praxi na základních školách. Výzkumná část obsahuje několik vyhodnocených dotazníků, mapující situaci v oblasti turistiky a sportu. Jako přílohy jsou přidány fotky, mapy a obrázky.

Klíčová slova: turistika, sport, příroda, škola, dotazník

Bibliografická identifikace

The title diploma work : Tourism and sports at elementary school

Work place: Department of physical education and sports

Autor: Edita Holíková

Field of study: pedagogy for first grade of elementary school

The leader diploma work: Mgr. Johana Irová

The leader of defence diploma work: 2009

Summary:

The aim of my diploma work is effort to penetrate into the area of tourism and sport connected with primary school education (children of the age of 6 to 11) and find out the amount of interest, abilities and skills of these children concerning these activities. This diploma work offers main goals, contents and intentions of tourism and especially individual projects suitable for using in real primary school education process. Research part includes several evaluated questionnaires mapping the situation in this area. The appendix includes photos, maps and pictures.

Keywords: tourism, sport, nature, school, questionnaire

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „ Turistika a sporty v přírodě na 1. stupni ZŠ“ zpracovala samostatně a použila jsem pouze pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

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

V Českých Budějovicích dne 28.11.2008

.....
Edita Holíková

Ráda bych poděkovala vedoucí mé diplomové práce Mgr. Johaně Irové, bez jejíž pomoci a užitečných rad by tato diplomová práce nemohla vzniknout. Dále pedagogickému sboru základních škol za ochotu a spolupráci

Obsah

| | | |
|-------|--|----|
| 1. | Úvod..... | 9 |
| 2. | Teoreticko – metodologická část..... | 10 |
| 2.1 | Cíle a úkoly práce..... | 10 |
| 2.2 | Turistika a pobyt v přírodě..... | 10 |
| 2.2.1 | Širší souvislosti turistiky, sportů s výchovy v přírodě..... | 11 |
| 2.2.2 | Terminologie turistiky..... | 12 |
| 2.3 | Historie turistiky..... | 13 |
| 2.3.1 | Vývoj ve světě..... | 13 |
| 2.3.2 | Historické kořeny aktivit v přírodě v českých zemích..... | 17 |
| 2.3.3 | Vývoj po vzniku ČSR..... | 19 |
| 2.3.4 | Vývoj po 2. svět.válce..... | 20 |
| 2.3.5 | Některá data vývoje po listopadu 1989..... | 21 |
| 2.4 | Oblast aktivit v přírodě..... | 21 |
| 2.4.1 | Sporty v přírodě..... | 22 |
| 2.4.2 | Pravidla pohybu v přírodě..... | 23 |
| 2.4.3 | Výchova v přírodě..... | 24 |
| 2.4.4 | Orientace v přírodě..... | 25 |
| 2.4.5 | Příprava a vedení turistických akcí..... | 28 |
| 2.5 | Hry při turistice..... | 29 |
| 2.6 | První pomoc..... | 30 |
| 2.7 | Metody práce..... | 37 |
| 2.7.1 | Dotazník..... | 37 |
| 2.8 | Rozbor literatury..... | 39 |
| 3. | Výzkumná část..... | 40 |
| 3.1 | Metodika výzkumu..... | 40 |
| 3.2 | Struktura dotazníku..... | 40 |
| 3.3 | Projekty k výletům..... | 40 |
| 4. | Výsledky a diskuse..... | 63 |
| 4.1 | Správné odpovědi na část teoretického dotazníku..... | 63 |
| 4.1.1 | Vyhodnocení teoretické části dotazníku..... | 65 |
| 4.2 | Vyhodnocení dotazníku č.3..... | 67 |
| 4.4 | Diskuse | 68 |
| 5. | Závěr..... | 69 |

| | | |
|----|--------------|----|
| 6. | Přílohy..... | 71 |
|----|--------------|----|

1. Úvod

Vzpomínám na ta léta, kdy jsem jako dítě jezdila s rodiči na výlety po celé České republice. Prošli jsme nespočet zámků a hradů, vydali se do nebeských výšin krásných rozhleden, tajemné stezky nám vždy přichystaly mnoho dobrodružství. Byla jsem ráda v přírodě a pohyb na čerstvém vzduchu mi dělal dobře. Na základní škole, kterou jsem navštěvovala, byly během školního roku pořádány turistické a poznávací výlety i mnoho sportovních akcí. Nabídka byla vždy široká. A tak se ptám...

Pokročilo dnešní školství v možnostech sportovního vyžití? Mají děti dostatek pohybu, dokáží si cenit krásy přírody a její jedinečnosti? V dnešní konzumní společnosti, kdy rodiče jsou pracovně zaneprázdnění a děti se uchylují k dennodennímu usedání za počítač, je mnohdy pohyb v přírodě zanedbáván.

Myslím si, že nabídka sportovních aktivit a dostatečná dotace hodin tělesné výchovy na základních školách je velice důležitá.

Mají dnešní pedagogové zájem o pořádání sportovních akcí a turistiky? Tato diplomová práce se zabývá touto problematikou a především nabízí škálu výletů, využitelnou na základní škole. Snad se pro některé stane motivačním vodítkem k turistice a sportům vůbec.

2. Teoreticko-metodologická část

2.1. Cíle a úkoly práce

Cílem této práce je zjištění aktivní účasti škol v oblasti turistiky a sportů na 1.stupni ZŠ v okrese Strakonice. Dále možnosti rozšíření znalostí a dovedností v této oblasti.

Z cíle vyplývají tyto úkoly:

- výběr co největší množství základních škol v okrese Strakonice a uskutečnit na nich výzkum v oblasti turistiky a sportů
- sestavení dotazníku pro učitele
- vyhodnocení dotazníků
- vyhotovení grafů, znázorňující výsledky výzkumu
- celkové zhodnocení zájmu o turistiku a sporty v přírodě

2.2 Turistika a pobyt v přírodě

„Pohled na historický vývoj turistiky na území ČSSR ukazuje těsné propojení aktivit v přírodě, sportů v přírodě a turistiky, které se zformovaly na bázi tělesných cvičení a sportů v přírodě s výrazným zastoupením kulturně poznávací činnosti a odborně technických znalostí a dovedností ve významný prostředek a součást tělesné kultury. Z těchto hledisek, která nevyklučují další vývoj a zpřesnění, je třeba posouvat vztahy mezi turistikou a pobytem v přírodě. Aktivní přesun v přírodě je bezprostředně spojen s různými způsoby pobytu v přírodě. Pobyt v přírodě může mít různorodý obsah. Může zahrnovat široký okruh tělovýchovných aktivit, ale také aktivity netělovýchovné, například zahrádkářství, chataření pod. V tomto širokém pojetí je turistika součástí pobytu v přírodě. Pobyt v přírodě se však vyznačuje tím, že podobně jako v turistice se jeho obsah skládá ze tří složek, i když s rozdílnou mírou zastoupení v celkové činnosti. Do popředí vystupuje pohybová složka a jejími rekreačními cíli. Společné pro turistiku a pobyt v přírodě je prostředí i celkové zaměření s výchovným, vzdělávacím a tělovýchovně zdravotním obsahem.“(Sýkora, B.(1986). Turistika a sporty v přírodě. 45)

„Tato část pobytu se zformovala v turistických a tělovýchovných organizacích a hnutích. Vyznačuje se aktivní rekreační, tělovýchovnou, sportovní, kulturně poznávací a odborně technickou činností a těsným sepětím s vlastní turistickou činností, proto ji můžeme považovat za součást turistiky. Například táboření je právě v tomto smyslu formou turistiky. Ke zdůraznění vzájemného spojení často používáme termín „turistika a pobyt v přírodě“. V tomto pojetí

můžeme turistiku a pobyt v přírodě chápat jako jednu ze základních složek tělesné kultury. Představuje komplex činností spojených s aktivním způsobem pobytu a pohybu v přírodě, s využitím odborně technických znalostí a dovedností se záměrem poznat přírodní a společenské poměry ve zvolené oblasti. Turistika a pobyt v přírodě jsou v tomto pojetí jako oblast tělesné kultury součástí cestovního ruchu, celkové rekreace a též specifickou součástí širší sféry kultury. Komplexní přístup k obsahu turistiky a pobytu v přírodě má z uvedeného pohledu velký výchovný, vzdělávací a tělovýchovně zdravotní význam.

Výchovný význam turistiky a pobytu v přírodě vyplývá z jejich obsahu, z organizace výchovně vzdělávacího procesu a z aktivního působení učitele. Obsah kulturně vzdělávací má z hlediska výchovného působení vliv na poskytování velkých možností v oblasti činnosti. Poznáváním historie i současnosti, poznáváním zákonitostí přírody, jejich krás a všeho, co vytvořil člověk a lidská společnost.“

Vzdělávací význam turistiky je spojen se získáváním pohybového vzdělání v souvislosti se všeobecně rozvíjejícími tělesnými cvičeními. Dále se širokou škálou poznatků, vědomostí a dovedností. Předností turistiky a pobytu v přírodě je konkrétní ověřování poznatků při praxi v turistické činnosti. (Sýkora, B.(1984). Turistika a pobyt v přírodě.45)

Tělovýchovně zdravotní význam turistiky spočívá v aktivním spojení tělesných cvičení s příznivými vlivy přírodního prostředí a na jejich základě v rozvoji pohybových schopností jako jednoho z předpokladu upevňování zdraví. Turistika a pobyt v přírodě patří ze zdravotního hlediska k velmi významným odvětvím tělovýchovné činnosti. (Sýkora, B.(1986). Turistika a sporty v přírodě.46)

2.2.1 Širší souvislosti turistiky, sportů a výchovy v přírodě

„Problematiku sportů v přírodě, turistiky a aktivit v přírodě chápeme jako svébytnou část tělesné výchovy a sportu. Perspektivnost celého oboru dokresluje vývoj v nevyspělejších státech, kde již mnoho let trvá boom zájmů o aktivity v přírodě, úzce souvisí i s významným rozvojem tzv. turistického a rekreačního průmyslu. Stále vznikají nové sporty, vymýšlejí se nejrůznější aktivity a vytvářejí nové organizace, které uvedené činnosti propagují, organizují i rozvíjejí. Uvedené tendence jsou reakcí na změny ve způsobu života lidí (růst volného času, denaturalizace životního prostředí, úbytek aktivní tělesné činnosti, růst informací všeho druhu, zvyšující se mobilita, vytváření percepčních bariér apod.) a v poslední době velmi markantně i na změny chápání hodnot přírodního prostředí pro kvalitu života. Každá společnost a nyní snad již celý civilizovaný svět se snaží na „potřebu přírody“ reagovat, v prvé řadě země, kde

technizace života i životní úroveň dosáhly vysokého stupně u většiny obyvatelstva. Také my musíme řešit následující problémy:

-rozšiřovat prostor a možnosti pro pěstování aktivit v přírodě tak, aby vyhovovaly potřebám populace,

-uvádět rozvoj aktivit v přírodě do souladu se zachováním přírodní rovnováhy,

-formovat a realizovat vzdělávání tak, aby lidé získali impulzy pro pestrou a mnohostrannou náplň volného času a rekreace,

-dále rozvíjet ty okruhy výchovy člověka, které v sobě integrují mnohostranné využívání volného času, pohybovou aktivitu i vztah k přírodnímu prostředí.“(Neuman, J. a kol.(2000). Turistika a sporty v přírodě.11)

2.2.2 Terminologie turistiky

Cestovní ruch- je nejširším pojmem. Zahrnuje cestování pro zotavení, osvěžení a poučení (nikoliv pro výkon povolání).

Cestování je lidový název pro turistickou formu cestovního ruchu.

Pobyt v přírodě představuje širší pojem než turistika, rozumíme jím pohybovou a poznávací činnost v přírodě, která podle podmínek může být zaměřena různým směrem.

Sporty v přírodě se liší od pobytu v přírodě, termínem rozumíme pohybovou činnost v přírodě, jejíž důležitou součástí je výkon a jeho porovnání.(Hurychová, A. PhDr.(1975) Turistika, Brno, 13)

Turistika je cestování aktivním způsobem s úmyslem poznat společenské a přírodní poměry určité oblasti. Její obsah je tvořen třemi základními složkami, které vždy musí být v činnosti zastoupeny i když v různém poměru.

Formy turistiky jsou organizační útvary, ve kterých se turistická činnost uskutečňuje.

Složky turistiky jsou tři: pohybová, kulturně poznávací a odborně technická, tvoří obsah turistiky a jsou diferencujícím činitelem turistiky ve srovnání s ostatními formami tělesné výchovy.

Druhy turistiky vznikají dělením turistiky podle různých kritérií (dlouhodobá- krátkodobá, pěší-vodácká-zimní atd., rekreační sportovní apod.) (Hurychová, A.PhDr.(1975).Turistika, Brno 14)

2.3 Naznačení turistických vazeb turistiky, sportů a výchovy v přírodě

„V tomto přehledu nalezneme sled vybraných dat vztahujících se k jednotlivým obdobím, k významným osobnostem a důležitým událostem. Všechna ta data naznačují určité mezníky ve vývoji turistiky, sportů a výchovy v přírodě.“ (Neuman, J.(2000). Turistika a sporty v přírodě. Praha.16)

2.3.1 Vývoj ve světě

14. století- s nástupem renesance a humanismu nastává návrat k člověku, přírodě a jejímu poznávání.

1336- výstup F. Petráčky na alpský vrchol Mt. Ventoux.

1425- škola akademie V Montově pod patronací rodu Gonzagů, učitel Vittorino da Feltre a jeho snaha vytvořit „školu radosti“ , využívá aktivit v přírodě a her k výchově i vztahu k přírodě, vzor pro další školy a učitele.

Asi 1490- Leonardo da Vinci kreslí stroj velmi podobný pozdějšímu jízdnímu kolu. .“ (Neuman, J.(2000). Turistika a sporty v přírodě. Praha.16)

1592-1670- J.A. Komenský – formování pedagogického systému, systematika her, důležitost cestování pro poznávání světa, základy výchovy zkušeností prožitkem, vliv na další myslitele.

1632-1704- J.Lock a jeho pedagogický systém-pobyť žáků na zdravém vzduchu, otužování, návyk na vypětí tělesných sil, odolnost, pragmatická orientace tělesné výchovy.

Poč. 18. st. Začíná zvýšený zájem o cesty za poznáním přírody, památek, začátek cest za dobrodružstvím, cestování jako součást vzdělávání šlechticů, větší uvolnění dřívější přísné účelnosti cestování.

1762 - .J. Rousseau – teorie přirozené výchovy (Emil čili o vychování), výchova v souladu s přírodou , překonávání přírodních překážek a cestování – osobnost, která ovlivnila rozvoj všech činností v přírodě a hlavně jejich výchovné aplikace.

1741 - Angličané W. Windham, R.Pococke odstartovali zájem o alpské túry.

1786 - Francouzi M.G. Packard a J. Balmat dobývají Mont Blanc.

1787 - na Mont Blanc vystoupila výprava vedená Švýcarem H.B. Saussurem.

1788 - Angličan A. Wills vystoupil na Wetterhorn a napsal knihu Toulky po Alpách, začal „zlatý věk horolezectví“.

1740 - 1840 – německý filantropismus – vycházky do přírody, cestování, překonávání přírodních překážek, dlouhodobé táboření ve výchovném systému – J. B. Basedov, Ch.G. Salzmann, J.CH.F.Guts – Muths, G. U. A. Vieth.

18. – 19.stol. - rozvoj evropského myšlenkového a uměleckého hnutí romantismu, který podnítil zájem o objevování krás přírody, o poznávání památek, neboť v idealizované minulosti a nerušné přírodě hledal svobodu.

1800 - 1903 – volný systém sportů a her v Anglii, důraz na pobyt v přírodě, prvky turistiky (T. Arnold), H. Spencer, anglický sociolog a psycholog, zdůrazňoval význam empirismu a osobní zkušenosti dětí, propagoval dostatečný pohyb na čerstvém vzduchu.“(Neuman, J.(2000) Turistika a sporty v přírodě. Praha. 17, 18)

1800 – 1950 – formování tzv. přirozené metody ve Francii (F. Amoros, G. Démény, G. Racine), G. Norbert a jeho důraz na přirozená cvičení, překonávání překážek, rozvoj základního pohybového fondu člověka, vzor u přírodních národů, předchůdce dnešních „ropes courses“.

1818 – Karl Friedrich von Drais ze Sauerbronu si nechal patentovat volociped

1830 – formuje se organizovaná turistika, zvyšuje se cestovní ruch, objevuje se pojem „turista“ (Stendhal) , J.Murray vydává v Anglii tzv. Red Book s popisem památek a krás vybraných zemí, systém hvězd, K. Baedeker vydává průvodce Porýním, Angličan T. Cook organizuje první společnou cestu a zakládá sportovní kancelář.

1836 – 1890 – vzniká americký filosofický směr transcendentalismus, zdůrazňující D. Thoreau aj.), vliv na další výchovné směry.

1850 – 1910 – procházky a poznávání přírody propagují a doporučují ruští revoluční demokraté (M.G. Černyševskij), L. N. Tolstoj, vědec P. F. Lesgaft i významný pedagog K.D. Ušinskij, který zdůraznil výchovné působení aktivit v přírodním prostředí.

1857- založen klub Alpin Club v Londýně- první horolezecký klub na světě.V té době Angličané zdolali první vrcholky Alp a stáli v čele celého hnutí. Od roku 1863 vydávají i první časopis The Alpin Journal.Brzy nato vznikaly podobné turisticko-horolezecké kluby i v ostatních zemích Evropy: ve Francii,v Rakousku, ve Švýcarsku, v Německu a v dalších zemích.

1861 – Frederic W. Guán v USA uspořádal první tábor, aby uspokojil touhu svých žáků žít v polních podmínkách jako vojáci. Tyto tábory byly později opakovány a daly základ organizovanému táboření a campingu.

1861 – E. a P. Michaux vynalezli pohon předního kola pomocí klik a pedálů umístěných na kole, 1867 tento vynález předvedli na světové výstavě v Paříži. 1865 – E.Whympers zdolává Matterhorn.

1870 – v Anglii vyrobili bicykl nebo také „bone-shaker“-kostitřas.

1878 – v několika dílnách (Anglie, Francie) nezávisle na sobě vytvořili předobraz dnešního pohonu kola – kliky, převodník, řetěz a převod řetězem na malé ozubené kolečko na zadním hnacím kole.“(Neuman, J.(2000) Turistika a sporty v přírodě. Praha.18)

1879 – Angličan Lawson sestrojil kolo s charakteristickým rámem ve tvaru lichoběžníku, tak jak jej známe dodnes. Přešlo se z vysokých kol na tzv. „bezpečníky“.

1880 – irský zvěrolékař J.B. Dunlop si nechal patentovat první pneumatiku – spojená zahradnická hadice naplněná vzduchem.

1887- v tomto roce byl údajně první pracovník zaměstnán na plný pracovní úvazek při vedení letních táborů YMCA jmenoval se Summer F. Dudley.

1889 – anglický pedagogický reformátor Cecil Reddie (1858 – 1932) založil školu v Abbotsholme, která vytvořila nový standard pro další rozvoj progresivní výchovy. Tato škola se mimo jiné opírala o získávání přímých zkušeností v přírodě a byla napodobována v celé Evropě.

1890- vytváří se německá organizace mládeže Wandervogel, vznikají školy v přírodě a výchovné domy na venkově, zdůrazňuje se pobyt v přírodě a turistika.

1892- založení Mezinárodního cyklistického svazu – International Cycling Association (ICA), ten se v r. 1900 mění na UCI – Union Cycliste International.

1893 - se konalo první oficiální mistrovství světa v cyklistice, až do roku 1920 pouze na dráze.

1896 – J. Dewey založil Laboratorní školu v Chicagu, ve které testoval své výchovné hypotézy, upozorňoval, že řešením problémových situací v přírodě lze získat praktické zkušenosti obohacující proces učení.

1897- se uskutečnil v norském Bergenu první orientační závod.(Neuman,J.(2000) Turistika a sporty v přírodě. Praha. 19)

Asi 1900 – německý pedagog Hermann Lietz (1868 – 1919) navrhl budování celodenních škol v přírodě, venkovské výchovné domy či lesní školy. Je znám jeho výrok: „ Nesvolávejte k sobě žáky a žákyně pouze na 3-5 hodin denně, neshromažďuje je jen vyučování. Semkněte je úžeji kolem sebe k výchově: pěstujte turistiku, provozujte hry, plavejte, veslujte, jezděte na kole, pracujte s nimi v dílně, na zahradě i v domácnosti.“

1902- kanadský spisovatel, přírodovědec a malíř E.T. Seton zakládá první novodobou organizaci mládeže Woodcraft Indians - Lesní moudrosti indiánů – vycházející z ideálních představ o přírodě a společnosti, vědomé využívání pobytu a aktivit v přírodě k rozvoji osobnosti mladých lidí.

1903-francouzský novinář H. Desgrange zakládá nejslavnější cyklistický závod na světě, Tour de France.

1906 -1908 – britský generál R.S.S. Baden-Powell založil organizaci mládeže Scouting (pro chlapce a později pro dívky) s výraznou orientací na využívání aktivit v přírodě k výchovným účelům. Skauting se velmi rychle šířil .Nejdříve se dostal do Německa, které systémem přizpůsobilo svým militaristickým tradicím. V čele německého skautingu stáli vojáci z povolání. Skauting přijala Francie, Belgie a v roce 1912 vznikly první skautské organizace u nás. V některých zemích sehrál skauting vcelku významnou roli, stal se hnutím, které podporovalo národně osvobozenecký boj. Jinde se zcela jednoznačně postavil na pozici vládnoucí třídy a pod heslem apolitičnosti vychovával mládež v duchu buržoazní ideologie.

1919 – počátek masového rozvoje orientačního běhu, na startu závodu v orientačním běhu pořádaném švédským atletickým svazem se sešlo 220 závodníků.

1920 – německý pedagog Kurt Hahn (1886-1947) zakládá společně s princem Maxem z Badenu výchovný ústav Salem, zkušenosti byly využity později pro zakládání dalších škol i organizací, tzv. reformních škol, které využívaly cestování, expedic, pobytu a aktivit v přírodě k výchovným cílům.

1920 – 1940 – vytvářejí se základy tzv. přirozeného tělocviku, který zdůrazňuje přirozené pohybové formy, hry a cvičení v přírodě- německý fyziolog F.A Schmidt, pedagog F. Eckardt, Rakušané, K.Gaulhofer, M. Streicherová.

1932- založen UIAA- Mezinárodní svaz horolezeckých asociací.

1932- se uskutečnilo první mezinárodní utkání v orientačním běhu mezi Švédskem a Norskem.

1932 (asi) –A.S. Makarenko – výchovné využití her, přípravy a vedení expedic, rozvinutí kolektivní výchovy v komunách.

1941 – Kurth Hahn a rejdař Holt založili první Outward Bound školu, která zpočátku připravovala především vojáky britského námořnictva k přežití.

1943 – zbudováno jedno z prvních dobrodružných hřišť v Emdrupe nedaleko Kodaně, podle tohoto vzoru se začala postupně budovat podobná hřiště po celé Evropě.

1953 – Edmund Hillary a Tenzing Norgary zdolali nejvyšší horu světa, Čhomolungmu (Mt.Everest).

1961 – Vznikla Mezinárodní federace orientačního běhu- IOF, mezi zakládajícími státy bylo Československo, členem předsednictva se stal dr. M. Hlaváček (tehdy učitel na FTSV UK, katedře sportů v přírodě).

1962 – založena první škola Outward Bound v USA (Colorado).

1965 – založena Škola vůdců v přírodě – NOLS (USA). (Neuman, J.(2000).Turistika a sporty v přírodě. Praha. 20)

1967 – byla odstartována éra Trimm- Kation, v jejím rámci se budují po cele Evropě areály i stanoviště pro cvičení v přírodě.

1971 – vznik Project Adventure (Projekt dobrodružství) v USA, cílem bylo přenesení dobrodružné výchovy do škol.

1973 – byla v USA uspořádána první „slavnost her“, která dala vznik hnutí New Games, her bez vítěze, podporujících spolupráci a navozujících radost a dobrou náladu.

1977 – vznik USA Association of Experiential Education (AEE),sdrružující organizace i jednotlivce rozvíjející výchovu a učení prostřednictvím prožitků a zkušeností.(Neuman, J.(2000) Turistika a sporty v přírodě. Praha.21)

2.3.2 Historické kořeny aktivit v přírodě v českých zemích

15. století – rozvoj cestování za poznáním a dobrodružstvím.

1492 – 1670 – začlenění cestování a pobytu v přírodě do výchovy mládeže – J.A. Komenský.

1577- výstup trutnovských občanů na Sněžku.

V první polovině 19.století se začíná v Evropě,a to hlavně v Anglii, objevovat u některých, existenčně dobře zajištěných skupin obyvatelstva zájem o poznávání přírody,a to především v oblastech pro svoji nepřístupnost dosud málo navštěvovaných,ale o to krásnějších. Tato činnost byla nutně spojena s cestováním a fyzickým pohybem. Jedním z podnětů vzniku turistiky byl romantismus, se svým zájmem o nenarušenou přírodu a o historické a přírodní památky.Bez vlivu nebyly ani humanistické snahy, které se soustředily na nezájem o člověka, tedy i o jeho fyzický vývoj a zdraví.

V polovině století vzniká Alpský londýnský klub a po něm další turistické organizace nejen v Anglii,ale i v jiných západoevropských zemích. Jejich péčí se zpřístupňují velehorské oblasti, značí se cesty, staví se chaty, budují se rozhledy.

16.2. 1862 –významným mezníkem v dějinách české a československé turistiky je vznik české tělovýchovné organizace Sokola pražského, neboť toto datum je i počátkem již skutečně organizované turistiky u nás, byť byla turistika v Sokole činností vedlejší.

27.4. 1862 -první sokolský výlet na Říp, sokolské výlety se zaměřovaly na procvičování chůze a překonávání překážek, znamenaly důležitou činnost, která ovlivnila rozvoj turistiky.

1860- angličtí obchodníci zakládají v Praze English Rosiny Club.

1865Vojta náprstek, muž vzdělaný , znalý světa a upřímně se zajímající o další rozvoj společnosti zakládá Americký klub dam, který, i když měl širší kulturní a společenské poslání , pěstuje také turistiku.Cílem jeho turistického zájmu se stává Karlštejn, Žebrák , Točnick, Orlík apod.

1867 – strojník Pecháček a továrník Thonet dovezli kola Michaux, potom následovala výroba prvních českých kol.

1869 – se konaly první cyklistické závody v českých zemích.

1970 – založena Prager Section des DeutscherAlpin Verreins – vliv na rozvoj alpinismu.

1873 –Mezníkem v organizaci výletů je vznik výletní komise Sokola pražského, která zajišťovala výlety jak po stránce organizační , tak i po obsahové stránce.Později začala vydávat zvláštní Výletní listy, mapy, propagační materiály apod.

1881 – založen první Český klub velocipedistů na Smíchově, s ním byla spojena výroba vysokých škol v továrně pana Kohouta, jehož synové byli významnými závodníky a propagátory cyklistiky u nás.

1883 – založena první Česká ústřední jednota velocipedistů.

1884 – vznikla Pohorská jednota Radhošť ve Frenštátě jako první česká turistická organizace.Omezila svoji činnost jen na Beskydy a nestala se celonárodní organizací.Tou se stal Klub českých turistů (KČT), viz. r.1888

1884 – byl založen nejstarší nepřetržitě vycházející sportovní český časopis Cyklista, poté Cyklistika a dnes příloha časopisu Peloton.

1888 – založen Klub českých turistů, u zrodu stál kromě jiných také Vojta Náprstek, který měl již velké zkušenosti z organizováním řady turistických výletů.Vlastní podnět ke vzniku KČT vyšel z Národní jednoty severočeské. Nová organizace měla za účel udržet, popřípadě rozšířit české národní pozice proti Němcům, kteří byli podporováni germanizačními tendencemi rakouské vlády.

1897 – vzniká Český odbor Slovinského planinského družstva zaměřený na poznání Julských Alp.

1907- založen Lezecký spolek Prachov, výstup na Mnicha (J. Hendrych)

V 80. a 90. letech se v českých zemích šířil sport, který svou emotivností byl pro mládež přitažlivý, a tak odváděl Sokolu (a později i dalším tělovýchovným organizacím) mnoho mladých lidí. To vedlo jen k odporu Sokola ke sportu. Sokol se však musel s touto situací vyrovnat .Proto i on začal od 20.let věnovat pozornost novým formám tělovýchovných aktivit- skautingu a sportu, ale přizpůsobil si je.

1912 – vznik první skautské organizace. Náčelnictvo ČOS jednalo o svém poměru ke skautingu .Bylo rozhodnuto vést výchovu dorostu podle vzoru skautingu, ale po první světové válce ČOS odmítla návrhy na začlenění skautingu a na zřizování skautských oddílů při ČOS.

1913- vznikla první dělnická turistická organizace, Dělnické turistické sdružení, které mělo svou hlavní členskou základnu v Praze a na Plzeňsku.

1914 – založení skautské organizace Junák – český skaut (A.B. Svojsík), přizpůsobení českým podmínkám

1914 – vytváří se skupiny Lesní moudrosti pod vlivem M. Seiferta.

1917 – J.S.Guth- Jarkovský (1861-1943), zakladatel a první předseda Čs. Olympijského výboru, dlouholetý redaktor Časopisu turistů, předseda KČST a autor knih o společenském chování, vydává rozsáhlou monografii Turistika – turistický katechismus, která v šíři záběru nebyla v naší literatuře překonána. (Neuman, J.(2000).Turistika a sporty v přírodě. Praha. 22)

2.3.3 Vývoj po vzniku ČSR

1918 – vzniká typicky české hnutí tramping, první osada „ Ztracené naděje“ (Ztracena), je to protest mladých lidí proti měšťáckému způsobu života.

1918 – vzniká Klub československých turistů (KČST).

1919 – v rámci hnutí Nových škol byla u nás založena „Volná socialistická škola práce“ na Kladně, součástí vyučovacího procesu byly vycházky, pobyt v přírodě a pracovní výchova.

1919 – byl založen Akademický odbor Klubu československých turistů v Praze, věnoval se výletům , táboření i několikátýdenním výpravám do zahraničí.

1921 – Spolek IAMES ve Spišské Nové Vsi sdružuje zájemce o horolezectví a turistiku.

1921 – Svaz německých horských a turistických spolků.

1922 – KČST – organizuje Oddíly mladých turistů.

1925 – J. Foglar vede svůj první skautský tábor na Sázavě, následuje nepřetržitá řada jeho dalších šedesáti táborů.

1930 – začíná spolupráce J.Foglara s Mladým hlasatelem.

1937 – J. Foglar zakládá při časopisu Mladý hlasatel čtenářské kluby, jejichž počet dosáhl později čísla 13 000, a vydává knížku Hoši od Bobří řeky, která ovlivnila celé generace, jejich vztah k táboření, přírodě i k překonávání překážek vedoucích k sebevýchově.

1938 – začíná v Mladém hlasateli vycházet náš nejslavnější kreslený seriál Rychlé šípy.

1939 – 45 – byla většina organizací zakázána nebo sama přestala pracovat, na Slovensku vyvíjel činnost KSTL (klub slovenských turistov a lyžiarov) a omezenou činnost měl v českých zemích KČT jako jediná česká masová organizace. (Neuman, J.(2000).Turistika a sporty v přírodě. Praha. 22)

2.3.4 Vývoj po 2. světové válce

1945 – obnovila se činnost KČT a KSTL, pracovaly další sportovní a tělovýchovné organizace.

1946 – vzniká Československý tělovýchovný svaz, jehož součástí se stal Sokol, DTJ, Orel a sportovní svazy.

1947 – oblast cvičení a pobytu v přírodě byla přijata jako jeden ze základních prvků sokolské tělovýchovy.

1948 – podle scénáře sovětské tajné policie KGB byl vyhlášen skautingu i dalším nesocialistickým organizacím tvrdý boj.

1948 – byly turistické organizace sloučeny v turistické ústředí Československé obce sokolské (KSTL v roce 1949).

1950 – se konal první orientační závod v Československu – v Bunči v Chříbech, závodilo se ve tříčlenných hlídkách.

1952 – se koná první mistrovství Československa v orientačním běhu v Jihlavě.

1953 – na první vysoké tělovýchovné škole ITVS (Institut tělesné výchovy a sportu) vzniká katedra sportů v přírodě.

1957 – turistika řídí Ústřední sekce turistiky ÚV ČSTV.

1964 – byla uspořádána první Tábornická škola na Sluneční pasece u Pelhřimova. Byla výsledkem snahy ČSM hledat přitažlivější program pro mladou generaci.

1968 – byla založena samostatná sportovní sekce orientačního sportu.

1969 – byl v souvislosti s federalizací založen Československý svaz turistiky a táboření s českou a slovenskou organizací.

1969 – byla založena Československá federace orientačního běhu, změněna později na Československý svaz OB.

1970 – byla v nově otevřeném středisku na Lipnici uspořádána první experimentální akce „Pokus pro dvacet“.

1971 –pokračuje snaha hledat nové formy práce v tehdejším SSM a uskutečňuje se první z celé série Gymnasion, snad nejpopulárnější experimentální akce spojené s pobytem v přírodě.

1974 – bylo založeno Hnutí Brontosaurus, které se přičinilo o rozvoj ekologické výchovy u nás.

1974 – byl vytvořen Svaz turistiky ÚV ČSTV a český a slovenský republikový svaz ST ČÚV ČSTV, SÚV ČSTV.

1978 – se uskutečňuje první ročník nově založené Prázdninové školy Lipnice-PŠL(tehdy ještě pod střešní organizací SSM), která významně ovlivnila využívání turistiky, pobytu a aktivit v přírodě k výchovným cílům.(Neuman, J.(2000).Turistika a sporty v přírodě. Praha.23)

1985 – 1989 –konference věnované výchově v přírodě, organizované PŠL ve spolupráci s FTVS UK.

2.3.5 Některá data vývoje po listopadu 1989

1989 – slavnostní obnovení činnosti Českého junáka- svazu skautů a skautek (2.12.1989), obnovení všech organizací, které musely přerušit z politických důvodů svou činnost –YMCA, Orel aj.

1991 – ČR se prostřednictvím Prázdninové školy stává členem mezinárodní organizace Outward Bound.

1991 – na FTVS UK byly schváleny osnovy specializace Sporty v přírodě – Outdoor Leadership, v jejichž rámci se dále rozvíjí výchovné i rekreační aplikace aktivit v přírodě.

1991 – vznik studijního směru rekreologie na FTK UP v Olomouci s výrazným akcentem na rozvoj rekreace a výchovy v přírodě.

1994 – první mezinárodní seminář věnovaný problematice Outdoor Activities (Praha – FTVS UK).

1996 – založení Nadace Pangea, usilující mimo jiné i o podporu a rozvoj výchovy v přírodě v ČR. (Neuman, J.(2000). Turistika a sporty v přírodě. Praha. 24)

2.4 Oblast aktivit v přírodě

„V současné době jsou aktivity v přírodě nejdynamičtější složkou tělesné výchovy a sportu. Lze to doložit vznikem mnoha nových sportů i nejrůznějších organizací, které nové aktivity rozvíjejí a využívají ve výchově nebo ke komerčním účelům. Jde o bohatě

strukturovanou oblast, která svými vazbami zasahuje do školní tělesné výchovy, mimoškolní činnosti, do oblasti turistiky, sportu pro všechny, rekreace, aktivit pro volný čas i do programů výchovných institucí.(Neuman, J.(2000). Turistika a sporty v přírodě. Praha. 25)

Neuman vidí tuto problematiku takto:

K aktivitám v přírodě řadíme především činnosti, které konáme vlastní silou a které jsou spjaty s šetrným využíváním přírodního prostředí nebo s překonáváním přírodních překážek. Tyto aktivity nejsou samoučelné, jsou využívány jako prostředek a výzva pro jednotlivce a malé skupiny. Při využití odpovídajících metod a přístupů skrývají výchovný potenciál k rozvoji osobnosti. (Neuman, J.(2000). Turistika a sporty v přírodě. Praha. 16)

Úlohové hry dětí se přenášejí do přírody a mají náměty dobrodružného a bojového charakteru. Hry se stávají oblíbeným protipólem dlouhého sezení ve škole. Učitel si musí být vědom všech těchto uvedených faktorů a přizpůsobit jim náplň činnosti skupiny.

Především je třeba se vyvarovat dlouhých pochodů, nošení větší zátěže a dlouhodobých monotónních zaměstnání. Základem činnosti by měly být přiměřeně dlouhé vycházky a výlety, protkané kulturně poznávací činností a zpestřené řadou her.

V návaznosti na školní osnovy třetí a čtvrté třídy ZŠ začneme výcvikem orientace a topografie. Schůzky třídy by se měly odehrávat pokud možno v přírodě. Rozhodně se nesmějí stát pokračováním školní výuky v místnosti, na kterou se děti v prvních letech školní docházky už tak dost těžko adaptují.

Kulturně poznávací činnost by měla navazovat na elementární znalosti o rodném městě a jeho okolí a organicky spojovat poznatky o přírodě, historii a současnosti. Vhodně volená forma poznávání může v tomto věku velice účinně a kladně formovat vztah dětí k jejich kraji.

(Theuer, Vl. a kol.(1988).Turistický oddíl mládeže.Praha. 39,40,41)

2.4.1 Sporty v přírodě

„Zahrnujeme sem sportovní disciplíny, které se odehrávají (nebo se dříve odehrávaly) převážně v přírodním prostředí a jsou charakterizovány specifickou formou soutěže se zřejmou snahou o dosažení nejvyššího výkonu (absolutně nebo ve vztahu k určitému okruhu osob). Přestože se řada dříve typických sportů v přírodě (outdoor sports) stěhuje do umělých areálů a hal (horolezectví, lyžování, cyklistika, veslování triatlon, windsurfing aj.), zůstává pro nás provádění sportů relativně málo narušeném přírodním prostředí tou nejvyšší kvalitou. (Neuman, J.(2000). Turistika a sporty v přírodě. Praha. 26)

Pojmy „rekreační sporty“ a „sporty ve volném čase“ zdůrazňují význam sportu jako aktivní náplň volného času. Realizuje se zde právo každého jednotlivce na akce. Mnohé sporty v přírodě lze přiřadit mezi tzv. „life time sports“, tj. mezi sporty, které mohou lidé pěstovat od mládí až po vysoký věk a které jsou zvláště ceněny pro svůj vklad k upevnování zdraví. To by také mělo být jedním z cílů školní tělesné výchovy, neboť se zde jedná o kvalitu budoucích generací. Řadí se sem sporty jako plavání, běh na lyžích, golf, lukostřelba, tenis, ale také pěší putování, horolezectví, bruslení, lyžování, veslování, kanoistika, jachting i jízda na koni. V našem pojetí preferujeme sporty, kde se účastník dostává do přímého kontaktu s přírodou a kde samotné provádění sportu minimálně narušuje přírodní prostředí.

Vedle zvyšování kondice a zlepšování pohybových funkcí klademe důraz na zapojení všech smyslů, podporujeme neobyčejnost zážitků a zkušenosti, aktivaci celé osobnosti v bezprostředním jednání, možnosti spolupráce s ostatními a porozumění sobě samotnému.

2.4.2 Pravidla pohybu v přírodě

(2. návrh – 9.1.2003)

Příroda je naším společným bohatstvím. Měla by i nadále zůstat volně přístupná a při dodržení nutných pravidel pohybu v ní i pravidel ochrany přírody sloužit všem lidem k jejich rekreaci, turistickému a sportovnímu vyžití.

Tak jako na pozemních komunikacích existují pravidla silničního provozu, která se řídí platnými zákony a vyhláškami a jsou kontrolována Policií ČR, je třeba definovat i pravidla pohybu v přírodě. I tato pravidla by měla mít oporu v příslušných právních normách a jejich dodržování by mělo být kontrolováno.

1. Obecná pravidla:

1. V přírodě se pohybujte tak, abyste ji nepoškodili a zároveň i ohleduplně k jiným návštěvníkům.
2. Délku a náročnost tras volte úměrně svému věku, zdravotnímu stavu, fyzické zdatnosti a terénním a povětrnostním podmínkám.
3. Turistickou výstroj a vybavení mějte vždy v dobrém stavu a takovou, aby odpovídala druhu pohybu, terénním a povětrnostním podmínkám.
4. Dbejte na svoji osobní bezpečnost (přilba, brýle, krémy s UV filtrem), mějte vždy při sobě základní potřeby pro poskytnutí první pomoci i dostatečné množství tekutin a jídla.
5. Ke svému pohybu v přírodě využívejte přednostně vyznačené trasy pro Vámi použité

druh přesunu, na značených trasách jiného přesunu respektujte absolutní přednost tohoto přesunu před ostatními. Na nevyznačených trasách má vždy přednost ten zranitelnější (sjíždějící lyžař před pěším, pěší před cyklistou apod.).

6. Nikdy nevcházejte nebo nevjíždějte na trasy nebo jejich úseky, které jsou pro Vámi používaný druh přesunu zakázány.

7. Dodržujte pravidla pro provozování daného druhu přesunu (pěší, lyže, cyklo), pravidla ochrany přírody, pravidla silničního provozu na pozemních komunikacích i další pravidla, platná pro pohyb v daném území.

(<http://www.mountainbike.cz/clanek.shtml?x=476>)

2.4.3 Výchova v přírodě

„Na počátku dvacátého století byl pojem „ výchova v přírodě“ používán v podobném významu jako „školy v přírodě“. Program v této oblasti byl nabízen především dětem z měst pro zlepšení jejich zdravotního stavu. Postupně toto zaměření na školní i mimoškolní práci začalo vstřebávat nové poznatky z tehdy populárních mládežnických organizací, jako byl Woodcraft Indians a Skauting. Ukázalo se totiž, že vedle zdravotních hodnot (pobyť v přírodě, čistý vzduch apod.) lze vysledovat i významné přínosy pro socializaci mladých osob, k tomu přispíval i dobře rozpracovaný systém práce v malých skupinách v těchto organizacích.“ (Neuman, J. (2000). Turistika a sporty v přírodě. Praha. 31)

„Po druhé světové válce se prosadilo téměř ve všech anglicky mluvících zemích nové hnutí „ Outward Bound“, které se opíralo především myšlenky K. Hahna a zdůraznilo nové možnosti pobytu v přírodě pro rozvoj osobnosti a kladných charakterových vlastností mladých lidí. V dalších letech od r. 1950 a hlavně v 60. letech se v USA projevil výrazný zájem o využití a spojení výchovy v přírodě s výukou jiných předmětů na základních i středních školách.“ (Neuman Jan., Turistika a sporty v přírodě, Praha 2000, 31)

„V posledním období, kdy ve vyspělých zemích kulminuje zájem o ochranu přírody, se vztahují velké naděje právě k výchově v přírodě, jež by měla pomoci měnit názory lidí podílet se na přejímání nové přírodní etiky a přístupů trvale udržitelného rozvoje lidské společnosti.“ (Neuman, J. (2000). Turistika a sporty v přírodě. Praha. 32)

„Výchovu v přírodě tedy charakterizujeme jako proces zkušenostního učení (prostřednictvím praktické činnosti), který se především odehrává v přírodním prostředí. Při tomto učení se klade hlavní důraz na vztahy týkající se lidí a přírodních zdrojů. Historicky lze vysledovat dva směry uvnitř výchovy v přírodě, z nichž každý je zaměřen na rozdílné vztahy.

Jedním je dobrodružná výchova , zahrnující mimo jiné i aktivity v přírodě se zaměřením na intrapersonální a interpersonální vztahy. Cílů je zde dosahováno úspěšným překonáváním výzev v přírodě i v umělém prostředí. Dalším směrem je ekologická výchova, která nabízí ekologické programy, zahrnující vztahy mezi lidmi a přírodními zdroji. (Neuman, J.(2000). Turistika a sporty v přírodě. Praha. 33)

„Celostní charakter výchovy v přírodě naznačuje, že bychom mohli této koncepci využít v dalším rozvoji výchovných aplikací aktivit v přírodě, jak to naznačují následující charakteristik:

Výchovu v přírodě můžeme považovat i za metodu výchovy, která využívá přírodního prostředí ve všech oblastech vzdělávání. Od klasického vyučování pomocí učebnic se liší tím, že se opírá o bezprostřední zkušenosti žáků, což zvyšuje efektivitu jejího působení.

Většině mladých lidí je chápání světa nabízeno zprostředkovaně spíše přes abstraktní pojmy, a ne přes přímé prožitky. Zkušenosti, které získá člověk v přímém kontaktu s přírodou, jsou často považovány při rozvoji osobnosti za nejdůležitější.

Potřebné dovednosti pro zkvalitnění života i jeho obohacení mohou být získávány v různých časových intervalech, někdy bude stačit dokonce několik minut, ale většinou se jedná o dny a týdny. Základní programy výchovy v přírodě jsou rozpracovány pro všechny skupiny populace (věkové, zdravotní, profesní aj.).“

„Mladému člověku zprostředkovává cesty při hledání jeho postavení ve světě. Podmínky moderní společnosti vyvolávají stále naléhavější potřebu rozvoje výchovy v přírodě. Proto je pro další růst a rozvoj výchovy v přírodě nutná příprava učitelů a vedoucích ve zvládnutí různých dovedností a techniky potřebné pro vytváření a vedení programů.“ (Neuman, J.(2000). Turistika a sporty v přírodě. Praha. 33)

2.4.4 Orientace v přírodě

Orientace podle kompasu je docela snadná. Kompas se položí na vodorovný podklad (nejlépe na rozevřenou dlaň, není-li na blízku nic jiného), a tam, kam ukazuje modře zakalená špička kompasové stříelky, tam je sever. Druhý konec stříelky ukazuje k jihu. Kolmo vpravo od takto ukazující stříelky je vždy východ, vlevo západ.

Azimut- pochodový úhel. Pochodový úhel neboli azimut je úhel, který svírá směr k určitému předmětu na sever (přesněji se severní větví místního poledníku). Azimut se měří ve směru hodinových ručiček a vyjadřuje se ve stupních.(<http://www.plichtice.cz/showpage.php?name=orientace>)

Orientace podle mapy.

Všechny dnes tištěné a používané mapy jsou kresleny tak, že na jejich horním okraji je vždy sever. Jestliže na mapě dovedeme ukázat místo, kde ve skutečnosti stojíme a někde v okolí vidíme nějaký význačný objekt (např. kostelík, nádraží, vesničku...) a najdeme tento objekt na mapě, otáčíme mapou tak, aby naše stanoviště na mapě a význačný objekt na mapě byly ve stejném směru s naším skutečným v terénu. (<http://www.plichtice.cz/showpage.php?name=orientace>)

Při přípravě vycházek a výletů do neznámých prostorů nám turistická mapa pomáhá dát jim známější tvář.

I těm, kteří se chtějí při výletech držet výhradně turistických značených cest, slouží turistická mapa jako výborný první informátor před cestou.

Co je to vůbec mapa?

V zeměpisu jsme se kdysi ve škole učili, že mapa je zmenšeným obrazem zemského povrchu nebo jeho části, znázorněným v rovině. Protože do zmenšené mapy nemůžeme zachytit všechny podrobnosti, je obraz povrchu tím více zeschematizován, čím větší prostor mapa nezorňuje neboli čím menší je její měřítko

Obsah mapy je podřízen účelu, kterému mapa slouží. Z tohoto hlediska se dělí mapy na celou řadu druhů, jako jsou např. mapy vodních toků, politického rozdělení, geologické a také mapy turistické.

Celkový obsah turistické mapy lze rozdělit do čtyř základním celků:

Topografický obsah soustřeďuje vedle názvosloví informace o vodstvu, komunikacích, sídlech, porostech a o terénních tvarech.

Turistické značené cesty jsou v turistických mapách zachyceny v plném rozsahu a odpovídají skutečnému stavu v terénu. Případné vyjímečné odchylky jsou způsobeny pouze vynucenými změnami jejich průběhu, vzniklými většinou zrušením polní nebo lesní cesty, po níž značená cesta vedla. Ostatní změny v síti značených cest je povoleno provádět teprve po třech letech od vydání příslušné turistické mapy nebo při jejím opakovaném vydání.

Turisticko-vědný obsah poskytuje téměř ucelený obraz o všech objektech a přírodních jevech, který jsou z turisticko-vlastivědného hlediska zajímavé. Zvláště důležité objekty jsou vytištěny červeně, modře, nebo zeleně, ostatní černě. Značky těchto objektů jsou umístovány pokud možno topograficky přesně, a není-li to s ohledem na měřítko mapy možné, jsou soustředěny pod název příslušného místa.

Měřítko mapy a měření vzdálenosti na mapě

Číselné měřítko

Pod značkovým klíčem turistických map je uvedené číselné měřítko mapy, udávající poměr zmenšování určité délky na mapě k délce terénu. Obvyklé měřítko našich nynějších turistických map je 1: 10 000. Toto měřítko udává, že 1 cm na mapě je obrazem 10 000 cm ve skutečnosti, tj. 1000 m neboli 1km. Znamená to tedy, že délka jednoho centimetru na mapě tohoto měřítka odpovídá vzdálenosti jednoho kilometru v terénu.

U mapy 1: 50 000 se jedná o mapu dvojnásobného měřítka 1:100 000 – skutečná vzdálenost v terénu bude v kilometrech odpovídat polovičnímu počtu centimetrů změřených na mapě.

(Pernica M., Rohlík J.(1980). Na výlet s turistickou mapou, Praha,Olympia. 8,9,10)

Orientace podle hodinek

Namíříme malou (tedy hodinovou) ručičku hodinek k Slunci. Úhel, který ručička svírá s dvanáctkou na ciferníku, rozpůlíme myšlenou přímkou nebo třeba i rovným stéblem, jež na hodinky přiložíme. Směr, který přímkou či stéblem ukazuje, vede mezi Sluncem a dvanáctkou k jihu, na opačnou stranu pak k severu. Pamatujte si, že *dopoledne půlíme úhel od malé ručičky vlevo, odpoledne vpravo!* Zkuste si to několikrát a zapamatujete si to hravě a trvale.

Orientace podle přírodních jevů a lidského díla.

Osamělé stromy mívají kmen ze severní či severozápadní strany porostlý lišejníkem nebo mechem. Sníh se na jaře nejdéle udrží na stráních a v příkopech obrácených k severu. Pařezy stromů mají své kruhy ("léta") na severní straně hustší, na jihu řidší a větší (protože z jihu přichází ke stromu více slunečního tepla). Tento jev není vždy směrodatný, selhává v údolích, lesích aj., kde vlivem terénu přírodní vlivy na strom nepůsobí tak jako na rovině. Slunečnice se otáčejí za sluncem, i když je zamračeno. Mraveniště má sráznější spád k severní straně. Kostely stojí věží či hlavním vchodem na západ, oltáře na východ. Včelíny směřují k jihu. V horských oblastech mají stromy vlivem větrů na severozápadní straně větve řidší a olámané.

Orientace podle slunce.

Ráno je slunce přibližně na východě, v poledne na jihu a večer zhruba na západě. Přibližně v těchto hodinách můžeme světové strany stanovit takto: v 6 hodin ráno na východě, v 9 hodin na JV, ve 12 hodin na jihu, v 15 hodin na JZ a v 18 hodin na západě.

Orientace podle busoly.

Busola je zdokonalený kompas. Kdybychom měli volit mezi busolou a kompasem, vždy je lepší rozhodnout se pro busolu, protože jí lze změřit úhel mezi severem a přímkou, vedoucí k

vytčenému cíli. Tento úhel se jmenuje azimut. Umožňuje jít k cíli bezpečně, bez uchýlení, a to i za tmy, v mlze a v naprosto nepřehledném terénu.

Orientace mapy podle busoly.

Otáčíme stupnicí tak dlouho, až písmeno S (N) (což je zároveň nultý stupeň) se ocitne u ukazatele. Pak položíme busolu její záměrnou hranou na pravý okraj mapy. Potom otáčíme celou mapou (a samozřejmě i busolou na ní) tak, že magnetka se ocitne svou šipkou přesně u ukazatele.

Odhad vzdálenosti a měření v přírodě

Odhad vzdálenosti není zcela přesný, závisí na zkušenosti, kvalitě zraku, ale pro orientaci stačí.

| | |
|---|------------|
| Vrcholky kopců, obrysy domů | 5000 metrů |
| Silnice, domy | 4000 metrů |
| Postavy ve volném terénu, osamělé stromy | 2000 metrů |
| Telegrafní tyče, kmeny stromů | 1000 metrů |
| Zřetelné lidské postavy, okna a dveře domů, poznáme zda postava jde k nám či od nás | 500 metrů |
| Větší části oděvů, větve | 400 metrů |
| Ovál obličejů, nesené předměty (hůl apod.) | 300 metrů |
| Listí na stromech, tašky na střechách, obrysy paží a nohou | 200 metrů |
| Podrobnosti obličejů, kameny na cestě | 100 metrů |

Míry: Nejčastěji budeme měřit v krocích. Délku jednoho kroku si vypočítáme tzv. průměrnou desítkovou metodou - uděláme 10 kroků, změříme tuto vzdálenost, vydělíme deseti a dostaneme délku jednoho kroku. Tento postup je možno aplikovat i na více kroků a tím získat přesnější údaj. Je také dobré zjistit a pamatovat si: šířku rozpažených paží, vzdálenost mezi ukazováčkem a prostředníkem, délku ukazováčku a délku své stopy. Jako pomůcka nám může sloužit provázek dlouhý alespoň 4 m, rozdělený uzlíky po půl metrech a první půlmetr rozdělený na decimetry.

Měření pomocí tužky: Vezmeme ji do prstů, dáme do vzdálenosti 60 cm od očí a držíme ve svislé poloze. Její hrot zaměříme jedním okem na cíl, jehož vzdálenost chceme změřit, pak oko zavřeme a otevřeme druhé, aniž bychom tužkou pohnuli. Tužka jako by se přemístila, náš pohled směřuje nyní na jiný cíl. Odhadněme vzdálenost mezi oběma body (tedy šířku), například podle výšky postavy, tento odhad násobíme deseti a máme vzdálenost od nás k cíli. Místo tužky stačí zápalka nebo stéblo slámy. (<http://www.plichtice.cz/showpage.php?name=orientace>)

2.4.5 Příprava a vedení turistické akce

Každá turistická akce ať krátkodobá nebo dlouhodobá vyžaduje vypracování podrobné přípravy, která zajišťuje co možná nejúspěšnější uskutečnění celé akce.

Motivace- každé turistické akci je třeba dát smysl, důvod, proč se koná. Při dlouhodobých formách je motivací dokonalé poznání určité oblasti a prověření turistických znalostí a dovedností.

Volba trasy

Délka trasy musí odpovídat normám fyzického zatížení. Profil trasy nemá být nikdy jednotvárný, pro případ zranění, náhlé změny počasí..atd. musí být na trase možnost tzv.únikových cest.

Časový harmonogram nám přibližně určuje časový propočet celé akce.U mládeže rychlost postupu nepřesahuje 3km/hod. Nesmíme zapomenout na započítání určité časové rezervy zejména v případě, že jsme odkázáni na hromadný dopravní prostředek.

Organizace družstva

Před nástupem je nutno zkontrolovat výstroj a výzbroj. Při obtížnějších akcích doporučujeme vzít sebou čokoládu, sušené ovoce, či tatrunku. Před vedoucím nesmí nikdo jít. Všichni jsou o trase informováni. Závěr skupiny tvoří zdatný a spolehlivý žák, který nesmí pustit nikoho za sebe a dokáže povzbudit případné opozdilce. Počet žáků vedoucí průběžně kontroluje.

Prevence nebezpečí

Je nutno se včas vyhnout objektivnímu nebezpečí, které vyplývá s prostředí a ze změn počasí.Subjektivnímu nebezpečí se může vhodnými a včasnými zásahy zabránit vedoucí turistické akce. Bezpečnost svěřenců zajišťuje vedoucí

- vhodným výběrem trasy
- volbou terénu, který musí odpovídat vyspělosti turistů
- předběžnou informací členů o stavu plánované trasy
- pevnou organizací kolektivu

Při zabloudění v nepřehledném terénu se snažíme vrátit na poslední místo. Při úrazu se snažíme dopravit postiženého k nejbližší komunikaci a nejméně tříčlenná skupina zajišťuje pomoc.

(Theuer, V. a kol.(1988). Turistický oddíl mládeže.Praha.1988).

2.5 Hry při turistice

Hra má nesmírný význam pro duševní a tělesný rozvoj dětí. Pohybové hry působí svým soutěživým obsahem aktivně na city a zájmy člověka, pomáhají vychovávat jeho činorodost,

smysl pro kolektivní spolupráci a odpovědnost. Vedou k pohybové všestrannosti, přizpůsobivosti, koordinaci a ke schopnosti rychlé reakce. Těžiště výchovného působení her spočívá v zásadním dodržování herních pravidel i společenského chování. Tím vystupuje do popředí osobnost pedagoga působícího v úloze rozhodčího. (Hurychová, A. PhDr.(1975).Turistika. Brno. 43)

Největší pozornost věnujeme drobným pohybovým hrám, které si pro naši potřebu můžeme rozdělit podle prostředí:

Hurychová Alena třídí a charakterizuje hry takto:

- hry v místnost
- hry v terénu (denní, noční)
- hry na vodě, hry na sněhu
- hry na ledě

Hry v místnosti: zaujmou děti v době nevhodné pro jiné zaměstnání, prověřují jejich schopnosti jako postřeh, rychlou reakci, pohotovou paměť, úsudek, dovednost a zručnost. Náleží sem celá skupina smyslových her, rozvíjejících především zrak a sluch. Některé podle svého charakteru se dají přenést i do volné přírody, vždy mají malý pohybový obsah a mají charakter aktivního odpočinku.(Hurychová, A. PhDr.(1975).Turistika. Brno. 43)

Hry v terénu: sem náleží celá skupina her,jejichž obsahem je hledání, pozorování, sledování, orientace, plížení, plazení, skrývání, překonávání přírodních překážek, maskování, značkování, signalizování. (Hurychová, A. PhDr.(1975).Turistika. Brno. 44)

Hry ve vodě a hry na vodě: mají různé zaměření – pro seznámení s vodou, pro splývání, pro dýchání, pro orientaci ve vodě. (Hurychová, A. PhDr.(1975).Turistika. Brno. 45)

2.6 První pomoc

Odřenina

Co dělat s malou oděrkou?

vymýt vodou a mýdlem

desinfikovat (např. Septonexem)

nepřelepovat ani neobvazovat, rány se nejlépe hojí na vzduchu

A co s velkou odřenou plochou?

desinfikovat (nejlépe peroxidem vodíku)

ránu pořádně vyčistit vodou a mýdlem

pokud je v ráně zadřený štěrk nebo jiné nečistoty, je nutné použít i kartáček a špínu odstranit
vyhledat lékaře

Puchýře

Jak se vyhnout puchýřům?

na delší pochod si brát již vyzkoušené a prošlápnuté boty

při práci s náradím používat pracovní rukavice

při prvním pocitu nepříjemného tření prstů o botu přelepit citlivé místo náplastí bez polštářku

A co s nimi, když už se objevily?

rozhodně nestrhávat, pod nimi je velmi citlivá kůže

nechat je bez dalšího ošetření, tekutina se sama vstřebá a kůže se obnoví

pokud si je nedopatřením strhneme, je nutné přelepit místo polštářkovou náplastí, abychom zabránili infekci

Podvrtnutí a vymknutí

Jaký je rozdíl mezi podvrtnutím a vymknutím?

-obojí se týká pohmoždění kloubů (např. kolene, kotníku, lokte, ramene)

-podvrtnutí označuje menší nehodu, při které kloub opustil kloubní jamku, ale vrátil se (nejčastější u kotníku, kolene), jsou nataženy vazy

-vymknutí je mnohem vážnější, protože kloub zůstal mimo kloubní jamku a nezaskočil zpátky

Je to vůbec vážné poranění?

-pro laika je na první pohled hodně těžké určit, zda se jedná o podvrtnutí nebo vymknutí a jak je to vážné

-kloub může být jen trochu vnitřně pohmožděný, ale může se stát, že budou přetrženy některé vazy, poškozen nerv či bude kost mimo kloubní jamku proto v každém takovém případě je nutné vyhledat lékaře

-nevléčený kloub může zlobit hodně dlouho

-v horších případech musí postižený zapomenout na některé sporty, při kterých jsou klouby namáhány (např. lyžování)

-v ještě horších nebude možné končetiny normálně ohýbat

A jak poznám, že se něco takového stalo?

-podvrtnutí i vymknutí jsou záležitosti velmi bolestivé

-dochází k nim většinou při různých pádech

-kloub rychle oteče a je zdeformovaný

-těžko se s ním hýbá, v případě vymknutí je pohyblivost znemožněna úplně, končetina je bezvládná

Co se s tím dá na místě dělat?

-nikdy kloub nerovnat, nesnažit se ho dostat do normální podoby

-volat lékařskou pomoc

-na zranění přikládat studené obklady

-v případě, že pomoc přijde na místo, je potřeba uložit zraněného co nejpohodlněji, podložit končetinu tak, aby nebyla zatěžována

-v případě transportu kloub znehybnit v takové poloze, která vznikla zraněním, pomocí dlahy, šátků, obvazů

-zajistit, aby končetina nebyla při transportu namáhána

!POZOR! Než se rozhodnete pro transport, vždy přemýšlejte o svých silách, jestli jste schopni unést postiženého a jestli mu tím ještě neublížíte. V případech jako je tento, kdy se nejedná o přímé ohrožení života, je lepší přivést si posily a netrápit zraněného bolestí při nešetrném zacházení.

Jak ošetřit podvrtnutý kotník?

-pokud jste při chůzi špatně došlápli a kotník otéká a bolí

-je třeba přiložit studené obklady, nohu nadzdvihnout

-stáhnout kotník i chodidlo elastickým obinadlem

-vyhledat lékaře

Zlomeniny

Jak poznám, že se jedná o zlomeninu?

-ke zlomeninám dochází většinou při pádu, prudkém nárazu

-všechny typy zlomenin se projevují velkou bolestivostí, omezenou pohyblivostí, zduřením, otokem a podlitinou, deformací končetiny

-přesto se na první pohled může někdy zdát, že o nic hrozného nejde

-je však nutné situaci nepodceňovat, někdy až rentgen ukáže, co se pod kůží skrývá

Jak ošetřit zlomeninu?

-přivolat lékařskou pomoc

-s postiženým manipulovat co nejméně

!POZOR! Pokud je podezření na zlomeninu páteře (např. při pádu ze stromu, ze skály), s postiženým se nesmí hýbat, aby nedošlo k přerušení míchy a posléze k ochrnutí.

-obecná rada pro zlomeniny končetin zní: je zapotřebí zlomenou ruku nebo nohu znehybnit, uvést ji do klidu

-není-li to nezbytně nutné, nesnažit se zlomenou končetinu napřimovat (ale např. u nohy, která je nepřirozeně ohnutá, je třeba natáhnout co ji nejvíce to jde a pak teprve fixovat dlahami. Tento zákrok je dost bolestný, ale je nutno zabránit tření kostí o sebe, což je ještě více nepříjemné)

-pokud přijede pomoc na místo, není třeba vytvářet složité dlahy, ale především uložit postiženého do klidu a tepla a zlomenou končetinu dát tak, aby nebyla namáhána .

-pokud se nejedná o otevřenou zlomeninu (zlomené kosti vyčnívají) a rána nekrvácí, není zapotřebí postiženého svlékat

-při transportu se používají pro jednotlivé končetiny různé typy závěsů a dlah

-při transportu je třeba chránit zraněnou část před otřesy, např. obložení zlomené nohy polštáři nebo oděvem

-po celou dobu zraněného uklidňovat a pozorovat, jestli se nedostává do šoku

!POZOR! Než se rozhodnete pro transport, vždy přemýšlejte o svých silách, jestli jste schopni unést postiženého a jestli mu tím ještě neublížíte. V případech, kdy se nejedná o přímé ohrožení života, je lepší přivést si posily a netrápit zraněného bolestí při nešetrném zacházení.

Na co si dát pozor při vytváření dlah?

-jako dlahu lze použít cokoliv pevného a rovného

-dlahy přikládat nikoliv na zlomeninu, ale podél končetiny

-dlahu by měla být dostatečně dlouhá tak, aby končetina byla znehybněna přes dva klouby

-dlahu zavázat nad a pod zlomeninou

-nepřítahovat příliš pevně, aby nebyl zaškrcen krevní oběh

-zlomenou paži je nejvhodnější znehybnit upevněním k tělu

-u nohy slouží jako přirozená dlahu druhá noha

Co dělat, když z rány vyčnívají kosti?

-jedná se o otevřenou zlomeninu

-v žádném případě se nesnažit kosti zatlačit zpátky

-přivolat lékařskou pomoc

-s postiženým manipulovat co nejméně

-v této situaci spíše netransportovat

-uložit postiženého do klidu a tepla a zlomenou končetinu tak, aby nebyla namáhána

-přiložit na ránu sterilní obvaz, neboť hrozí infekce

-u otevřené zlomeniny nepoužívat tlakové obvazy!

-po celou dobu zraněného uklidňovat a pozorovat, jestli se nedostává do šoku

A pokud postižený krvácí?

-přednostně zastavit krvácení (viz Krvácení), neboť to ohrožuje zraněného na životě

-poté postupovat jako u otevřené zlomeniny

Vyražený dech

Co udělat, když si někdo vyrazí dech?

- stává se to zejména při pádu, zraněný lapá po dechu a sípá
 - postiženého posadit, lehce předklonit tak, aby se hrudní koš mohl volně pohybovat
 - několikrát udeřit hranou dlaně mezi lopatky
 - jemně masírovat v oblasti nadbřišku (nad břichem)
 - pokud se situace nezlepší, okamžitě volat lékařskou pomoc
- !POZOR!** Pokud je postižený v bezvědomí a nedýchá, je první pomoc odlišná

Mdloba

Proč lidé omdlávají?

- mdloba je krátkodobé bezvědomí způsobené nedostatečným prokrvením mozku
- její příčinou může být silný citový podnět (strach, hrůza, úlek) nebo dlouhé sezení nebo stání v horkém, dusném prostředí nebo náhlá změna polohy (např. rychlé vzpřímení)

Jak vypadá člověk, který brzy omdlí?

- mdlobu předchází pocit závratí, potácení, zatmění před očima, nevolnost
- postižený má bílou až nazelenalou barvu v obličeji
- na čele, krku, zádech mu vyráží studený pot
- dýchá zrychleně a povrchně

Jak předejít mdlobě?

- pokud zpozorujete na někom první příznaky mdloby, je třeba ho uklidnit a doporučit mu, aby zhluboka dýchal
- uvolnit tísníci šaty (košili atd.)
- co nejrychleji odvést na čerstvý vzduch
- pohodlně ho usadit s nohama nahoře
- pokud to není možné, posadíme ho s hlavou předkloněnou mezi kolena

Co dělat, když někdo omdlel?

- uložit postiženého na zádech se zdviženýma nohama
- uvolnit tísníci šaty (kravatu, košili atd.)
- zajistit přísun čerstvého vzduchu (otevřít okna)
- chladit čelo, přikládat studené obklady
- postiženému by se mělo v krátkém čase (1-5 minut) vrátit vědomí
- pak je třeba ho uklidňovat a vyzvat ho, aby zhluboka dýchal
- sledovat, zda nemá zvláštní obtíže (poruchy řeči, prudké bolesti břicha nebo hlavy, špatnou hybnost končetin)
- má-li postižený potíže, volejte okamžitě lékařskou pomoc

-nedojde-li k návratu vědomí během několika minut, uložíme postiženého do stabilizované polohy a okamžitě voláme lékařskou pomoc

Řezné rány

Jak ošetřit malou ránu, která příliš nekrvácí?

- pokud se jedná o malé poranění, přiložit proužek náplasti s polštářkem
- nebo stáhnout okraje rány tzv. mašličkou
- náplast vystřihneme do tvaru mašličky
- přilepíme k okrajům rány tak, že mašličku přetočíme v místě nastřihnutí
- mašlička urychluje růst kůže, po ráně zůstane menší jizva

Když je rána hluboká?

- volat lékařskou pomoc
- zastavit krvácení
- u ran většího rozsahu platí zásada -- nic do nich nesypat ani nenalévat,
- nedotýkat se prsty
- přiložit sterilní obvaz nebo čistou látku a obvázat
- z rány neodstraňovat tělesa, ani střepy skla nebo kovu

Krvácení

Jak ošetřit postiženého, který krvácí?

- krvácení je stav života nebezpečný
- okamžitě volat lékařskou pomoc
- položít postiženého
- na ránu přiložit celý obvaz, kus tkaniny a pevně přitisknout
- pokud není po ruce vhodný kus látky, stlačit krvácející ránu holou rukou
- důležité je udržovat stále silný tlak
- zvednout krvácející ránu nad úroveň srdce
- pokud je rána na hlavě nebo na krku, zvednout a podložit hlavu i ramena
- prosakuje-li krev tkaninou, přiložit na ní další látku a stlačit ránu silněji

Jak vypadá tlakový obvaz?

- pokud nejsme na ošetřování sami, může jeden držet krvácející ránu a druhý vytvořit klasický tlakový obvaz
- nejdříve připravíme první sterilní vrstvu (sterilní obvaz, čistá látka), která přijde přímo na ránu
- na ní tlaková vrstva (např. celý obvaz v ruličce)
- pak pevně přitáhneme obvazem obě vrstvy k ráně
- pokud krev prosakuje, přidáme další tlakovou vrstvu a opět pevně zavážeme
- do tlakové vrstvy můžeme přidat i tvrdý předmět (např. minci), aby tlak byl silnější

-tlakové obvazy nepoužíváme na otevřené zlomeniny

Co dělat při krvácení z nosu?

-postižený si sedne, hlavu lehce předkloní

-obě nosní dírky si stiskne pevně prsty nebo mokrým kapesníkem

-stisk uvolní po pěti až deseti minutách

-pomohou také studené obklady na kořen nosu a na krk

-pokud krev stále teče, znovu stisknout nosní dírky

-pokud krev teče i po 20 minutách od počátku první pomoci, dopravit postiženého k lékaři

-pokud přestane, měl by se postižený v nejbližší době vyhnout smrkání, běhání, prudkým nárazům a rychlým změnám polohy

Cizí těleso v oku

Co dělat, když mi něco spadlo do oka?

-rozhodně oko nemnout, tím se věci jen zhoršují

-chvíli počkat, jestli se smítko nevyplaví samo, oko totiž většinou začne slzet

-pokud to nepomohlo, požádat kamaráda, aby odklopil opatrně horní víčko a do oka se podíval

-je důležité mít na paměti, že se jedná o zrak a oko je velmi citlivá a zranitelná část těla

-rozhodně tam nestrkat špinavé prsty

-pokud je vidět v oku malé tělísko, je možné vypláchnout oko čistou vodou

-nebo velmi opatrně odstranit tělísko cípem čistého kapesníku

-rozhodně však neodstraňovat předměty, které jsou v oku zaseknuty (zvláště pokud se jedná o kovové piliny), můžete přijít o zrak

-pokud v oku není nic vidět a bolest přetrvává, je nutné vydat se za lékařem

-pokud je smítko venku a oko stále bolí, počkejte chvíli, oko může být jen podrážděné

-pokud bolest přetrvává, je nutné vyhledat lékaře

Šok

Kdy se dostává člověk do šoku?

-šok je stav, kdy je život vážně ohrožen

-šok může přijít při úrazu (zlomenina, popálení) jako reakce na bolestivé podněty při ztrátě krve

-někdy dokonce při velkých průjmech a zvracení

-při infarktu

-při alergických reakcích (na léky, bodnutí vosy)

-v dalších situacích, ve kterých člověk ztrácí tekutiny z těla (krev, plazmu, vodu) nebo pociťuje silnou bolest

Jak vypadá člověk v šoku?

-má pocit slabosti, trpí závratěmi, třese se

- je netečný a ospalý
- je mu nevolno, až na zvracení
- trpí pocitem žízně
- může dokonce špatně vidět
- je bledý a má studený pot
- dýchá povrchně a zrychleně

!POZOR! Příznaky jsou podobné jako u mdloby. Tady se však jedná o daleko vážnější stav.

Co dělat s člověkem v šoku?

- přivolat lékařskou pomoc
- při ošetřování různých úrazů je nutné mít již od začátku na paměti, že se může dostavit šok, a -je dobré tomu předejít
- postiženého uklidňovat
- pokud je to možné, odstranit nebo zmírnit bolestivé nebo rušivé podněty (např. znehybnit zlomenou končetinu, ošetřit rány)
- uložit do protišokové polohy (zdvižené dolní končetiny)
- uvolnit tísnící šaty (kravatu, košili atd.)
- dbát, aby byl postižený v teple (podložit bundou, zabalit do pokrývky)
- pokud si postižený stěžuje na palčivou žízeň, je možné zvlhčit mu rty studenou vodou
- zajistit postiženému tiché prostředí, odstranit nepříjemný hluk

Co nedělat s člověkem v šoku?

- nenechávat ležet zraněného v mokru nebo v mokrých šatech
 - nenechávat ho na přímém slunci ani v blízkosti zdroje tepla (např. u ohně)
 - nikdy nepodávat tekutiny, ani alkohol, kávu a minerálky
 - člověka v šoku raději sami netransportujeme
 - člověka v šoku neopouštíme, mohl by ztratit vědomí a pak by bylo nutné rychle zasáhnout
- !POZOR!** Vždy je potřeba volit protišoková opatření podle toho, jaké zranění má postižený člověk (např. podezření ze zlomené páteře, popáleniny, krvácení), aby se jeho stav nezhoršil.

<http://www.budpripraven.cz/jaknatotema.php?8>

2.7 Metody práce

2.7.1 Dotazník

Dotazník je jedním z nejběžnějších nástrojů pro sběr dat pro různé typy průzkumů. Skládá se ze série otázek, jejichž cílem je získat názory a fakta od respondentů. Oproti jiným typům průzkumů (jako například osobní nebo telefonický rozhovor, pozorování, skupinový rozhovor,

atd.) je možné prostřednictvím dotazníku získat informace s mnohem menší námahou a levněji. Dále se výsledná data dají mnohem jednodušeji zpracovávat.

Přes tyto výhody může být sestavení a správné vyhodnocení dotazníku dost obtížné, obzvláště pokud jej nezpracovává odborník. Otázky mohou být špatně formulovány, navržené odpovědi nemusí poskytovat potřebný prostor pro validní odpovědi, forma nebo obsah dotazníku může odradit od dokončení jeho vyplňování a nakonec ani výsledky nemusí být dostatečně relevantní pro naplnění cíle dotazování.

Výhody dotazníku

jedna nejlevnějších metod průzkumu

jednoduše se zpracovává a vyhodnocuje

jedna z nejméně dotěrných metod průzkumu - respondent jej může vyplnit v klidu doma

jednoduchý na vyplnění - téměř každý alespoň jednou v životě vyplňoval dotazník

Nevýhody dotazníku

může být obtížné získat respondenty

v dotazníku je snadnější vyplnit nepravdivé informace

redukuje komunikaci, protože 90 % komunikace je nonverbální - dotazník ji nedokáže zachytit

Základy tvorby dotazníku:

Dotazník by měl na první pohled upoutat pozornost, nesmí respondenta hned na začátku odradit.

Je potřeba se zaměřit především na:

- srozumitelnost,
- přehlednost a snadnou orientaci,
- jednoduchost vyplňování,
- jazykovou korektnost,
- typografickou úpravu,
- grafickou úpravu.
- Stanovení cíle

Na počátku tvorby dotazníku je důležité si stanovit cíl průzkumu, na který se zaměříme. Pokud není přesně definován, může se stát, že průzkum nesplní očekávání. Cíl musí být především zjistitelný a srozumitelný.

Formulování otázek

Hlavní zásady formulování otázek:

- *Jednoznačnost* - formulovat výstižné a jednoduché věty. Je lepší se vyvarovat se dvojitych záporů a nejednoznačných slov jako občas, někdy, několik apod.

- *Srozumitelnost* - používat jazyk cílové skupiny respondentů, vžít se do role dotazovaného. Například manažeři a mládež mají rozdílné způsoby vyjadřování a v mnoha oblastech používají odlišné pojmy.
- *Stručnost* - používat krátké, stručné věty.
- *Validnost* - ptát se na to, co skutečně potřebujeme zjistit, jiným slovy, zda-li odpověď na otázku pomůže dosažení stanoveného cíle průzkumu. Jinak je lepší otázku zcela vynechat.
- Nepoužívat sugestivní otázky, tj. takových, které svou formulací napovídají odpověď.

Typy otázek v dotazníku:

- *otevřené* - umožňují volnou tvorbu odpovědi ,
- *uzavřené* - výběr z několika variant odpovědi,
- *polouzavřené* (nebo také polootevřené) - jedná se o kombinace obou předchozích typů.
(<http://www.dotaznik-online.cz/>)

2.8 Rozbor literatury

O turistice a sportech v přírodě pojednává Neuman(2000), který dává nahlédnout do přehledu základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě. Kniha zahrnuje vybrané druhy turistiky, sporty v přírodě (cyklistika, horolezectví, orientační běh), hry a cvičení v přírodě i programy využívající aktivity v přírodě k výchovným cílům. Stejným tématem se zabýval i Sýkora(1986)ve stejnojmenné knize. Skripta od Cihláře, Dvořáka, Potměšila, Soukupa a Vambery(1971) jsou přínosem pro posluchače fakulty tělesné výchovy, aktualizují a doplňují problematiku turistiky a některých sportů především ve smyslu širšího pojetí. Poukazují na souvislosti s vývojem a potřebami moderní společnosti a zdůrazňují význam těchto činností pro život člověka v rozvinuté společnosti. Stejného rázu jsou i učební texty od Hurychové(1975), která věnuje zvýšenou pozornost nejen otázkám tělesné výkonnosti a zdatnosti mládeže a dospělých, ale také otázkám využití volného času. A dále velmi vhodnou tělovýchovnou činností, kterou je možno provozovat v každém věku - turistikou. Tímto tématem se zabýval i Pernica(1980) a Theuer(1988).

Turistický průvodce od Oberfalcera(2002) je zajímavá kniha, kde bylo aktuálně zaznamenáno celkem 37 tras po pěkných a zajímavých místech na Strakonicku, Volyňsku, Blatensku a Vodňansku. Po všech trasách se lze vydat pěšky nebo na kole. Stejný popis tras nalezneme i v jeho dalších průvodcích. Zavede nás do oblasti Pošumaví, či nás nechá vybrat ze 44 nejkrásnějších tras v oblasti Písecka. Jako dalšího autora bych mohla jmenovat Čížka(1989),

který s kolektivem zaznamenává oblast Pootaví. Kam na výlet s dětmi radí i Oburková(2006), nepopisuje přesný popis trasy, ale informuje o místech jako takových, v Čechách i na Moravě. Kirschner, Hnízdil, Louka(2005) nabízí brožuru, jejíž zaměření je spíše praktické. Nabízí pestrý zásobník vyzkoušených a zábavných her v přírodě, které přispívají ke zlepšení kondice dětí.

3. Výzkumná část

3.1 Metodika výzkumu

Výzkum v oblasti turistiky a sportu probíhal na šesti školách v okrese Strakonice. Výběr byl zcela náhodný. Výzkum probíhal metodou dotazníku. Do každé školy byl doručen buď osobně nebo elektronickou cestou. Každý dotazník obsahoval tři části. 1. část obsahovala deset základních otázek v oblasti turistiky, část 2. byla určena na vyplnění pro školy, kde je veden turistický kroužek. Poslední část pak pro školy, které turistický kroužek nevedou.

Výzkum probíhal v období březen – září 2008.

Výzkum probíhal na těchto školách:

ZŠ Dukelská

ZŠ Jiřího z Poděbrad

ZŠ F. L. Čelakovského

ZŠ Velké náměstí

ZŠ Volyně

ZŠ Katovice

ZŠ Vodňany

3.2 Struktura dotazníku

Pro svůj výzkum jsem použila metody dotazníku. Položila jsem dotazovaným 33 otázek, rozdělených do tří částí, jejichž cílem bylo získat od pedagogů názory a fakta v oblasti turistiky a sportu. Bohužel žádná z dotazovaných škol nevede turistický kroužek, proto dotazovaní vyplňovali pouze dvě části, čímž nepřesáhli hranici třiceti otázek. Otázky byly formulovány tak, aby byly srozumitelné a jednoznačné. Šetření proběhlo anonymně. Vyhodnocení dotazníků je zpracováno do grafů s doprovodným slovním hodnocením.

3.3 Projekty k výletům

Tyto projekty necht' poslouží jako inspirace, motivace a podpora pro realizaci turistiky. Každý projekt je rozpracován do dvou dnů. První den má za úkol motivovat a připravit děti na nastávající výlet. Projekty jsou zaměřeny nejen na turistiku, ale i na schopnost dětí vnímat přírodu, respektovat její zákonitosti, osvojit si některé nové poznatky a rozšířit škálu pozitivních zážitků.

Projekt k výletu Strakonice- Slaník

Délka projektu: 2 dny

Doporučený ročník: 1.

Cíl projektu: Naučit děti poznávat základní druhy stromů

Úkol projektu: Propojit mezipředmětové vztahy

Obsah projektu:

Četba příběhu

Pracovní listy

Informace o životě stromu

Rytmizace

Frotáž

Výlet

První den

Český jazyk

Příběh, který se ke stromu váže:

Pod božími mukami bývala kdysi studánka s hojivou vodou, díky níž se prý mnozí uzdravili. Pověst vypravuje, že tomu, kdo se zbožně pomodlil a vhodil do schránky v kapličce peníz, začala hned voda ve studánce vyvěrat, a když si ji nabral, tak se ostatní voda ihned ztratila.

(<http://www.mu-st.cz/rservice.php?akce=tisk&cisloclanku=2007010026>)

Četba obrázkové knihy (Süssková , R. Stromy a keře)

Pracovní listy-

rozlišení jehličnatých a listnatých stromů

Poznávání základních stromů podle obrázků

Pozorování tvaru listu (jehlice), jeho struktury, přiřazování k základním stromům (dub, buk, javor, lípa, borovice...)

Prohlížení pohádkových knihy a obrázků, okrajově si připomeneme, o čem pohádka je a kdo v ní vystupuje. Jedná se o klasické pohádky. Děti mají vybrat ty pohádky, jejichž děj nebo část děje se odehrává v lese.(Př: Otesánek,Červená Karkulka, O Budulínkovi, O dvanácti měsíčkách, Perníková chaloupka, O Smolíčkovi)

Prvouka

Osvojit si základní představu o tom, jak vyroste nový strom.

K čemu slouží les. Co můžeme v lese najít kromě stromů.

Vyjmenování věcí ve třídě, které jsou ze dřeva.

Smyslové vnímání přírody. Ve třídě se rozloží některé přírodniny mech, trávu, kůru, různé větvičky, šišky apod. Děti nejprve vše pojmenovaly, po té jsme společně rozlišovaly barvy, tvary. (Varianta: poznávání přírodnin poslepu)

Jak se v lese správně chovat.

Matematika

Příklady s přírodní tematikou (počítání stromů na školní zahradě...atd.)

Hudební výchova

hudební chvílka - "Sedí liška pod dubem"

Správná rytmizace slov s pomocí Orffových nástrojů (u nové písni)

Napodobování větru (i jeho síly) pomocí šustění igelitového sáčku (všechny děti mají svůj sáček a podle slovní instrukce učitelky vytvářejí slabý či silný vítr)

Zpěv písni: Když jsi mezi kamarády

Jedná se o písničku s hrou na tělo. Vždy se zpívá jedna sloka a po ní refrén. Pohyb je prováděn podle závorek. Důležitá je vzájemná souhra, ta taky děti láká a líbí se jim.

Když jsi mezi kamarády, tleskej rukama (tlesk, tlesk).

Když jsi mezi kamarády, dupej nohama (dup, dup).

Když jsi mezi kamarády, luskej prstama (lusk, lusk).

Když jsi mezi kamarády, pozdrav se s nimi (ahoj - se zamáváním).

Když jsi mezi kamarády, dělej to naráz (tlesk, tlesk, dup, dup, lusk, lusk, ahoj).

Ref: Když jsi mezi kamarády, máte-li se všichni rádi. (Opakuje se sloka z počátku písni.)

Melodie je vyjádřená názvy not. Všechny tóny mají stejnou délku. Jedna sloka se vždy 2x opakuje, následuje refrén a opět opakování sloky. V každé sloce se vždy provádí jiný pohyb.

Sloka: cccd, eeec, ddch, c. (x x - pohyb). Opakování 2x.

Ref: ffff, eeee, dddd, cccc.

Sloka: cccd, eeec, ddhc. (<http://www.rvp.cz/clanek/6/384>)

Výtvarná výchova

Varianty práce

kresba holého stromu i stromu s listím

otisky listů

frotáž listů a kůry

kresba hnízda, ptáků

Tělesná výchova

Opičí dráha

Volíme různé způsoby překonávání překážek (podlézt, přeskočit, oběhnout...apod.)

Druhý den- výlet

Délka trasy: 3km

Vhodná doba výletu: konec května, červen

Strakonice-Slaník

Odchod: 8:00 hodin

Před cestou seznámíme děti o bezpečnosti pohybu kolem vodního toku.

Odchod ze školy směrem k řece Otavě. Polní cesta vede kolem řeky přímo až k obci Slaník.

Pozorování přírody, vodní hladiny, zvířat...atd.

Po 1 kilometru cesty - měření obvodu kmene - s pomocí dětí - kolik dětí strom obejme.

Na travnatém palouku mezi stromy- hra : Na zlatou bránu

Zlatá brána otevřená,

zlatým klíčem odemčená,

kdo do ní vejde, tomu hlava sejde,

ať je to ten nebo ten,

praštíme ho koštětem!

Dva z hráčů utvoří bránu svými těly a zvednutými pažemi, spojenými nad hlavou.

Ostatní bránou procházejí v nekonečném průvodu a zpívají: „Zlatá brána...“

Poté ti dva, co bránu vytvářeli, spustí své paže dolů a zajmou hráče, který právě procházel.

Vyřazení hráči se staví do řady k bráně.

Další hra: Molekuly

Všichni účastníci se přemění v atomy, které se pohybují ve vymezeném prostoru, co nejdále od sebe.

Učitel po chvíli zvolá číslo, např. číslo 5. To je pokyn pro všechny hráče, aby co nejrychleji vytvořili molekuly, které budou obsahovat přesně 5 atomů. Není-li číslo účastníků dělitelné 5, pak zůstanou 1-4 hráči volní. Tito hráči opouštějí hru a budou učitelovi pomáhat při kontrole pohybu a počtu atomů v molekule.

Po pohybových aktivitách se děti nasvačí.

Cesta dále pokračuje až k obci Slaník. Zde se dostáváme k cíli naší cesty- lípě.

Zopakujeme si informace, které o lípě víme (národní strom, listnatý...)

Rozdání papírů (podložek)...kresba lípy

Přečtení památní desky

Odjezd: Slaník 13,23 hod., příjezd : Strakonice, aut.nádraží MHD 13,35hod.

(Oberfarcer, E.(2002).Turistický průvodce - Strakonicko, Volyňsko, Blatensko, Vodňansko.Strakonice.)

Projekt k výletu : Naučná stezka Podskalí

Délka projektu: 2 dny

Doporučený ročník: 2

Cíl projektu: Poznat krásu řeky Otavy a okolí

Úkol projektu: Propojit mezipředmětové vztahy

Obsah projektu:

Hra se slovy, doplňování (vše na téma příroda, les, živočichové).

Kresba řeky

Pohybové hry

Výlet

První den

Český jazyk

1. Daná slova rozdělte svislými čarami podle slabik a potom je запиšte podle počtu slabik do okének levého a pak i pravého obrazce.

jeřabiny, strom, Otava, květy

Strakonice, les, kaštany, tráva

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

2. Hrajte slovní kopanou, aby vznikala dvojslabičná slova. Pokračujte v psaní slov podle vzoru.

| | | | | | | | |
|-----|----|----|--|--|--|--|--|
| tuž | ka | še | | | | | |
|-----|----|----|--|--|--|--|--|

- a) Doplňte slabiky v názvech zvířat
- b) Doplňená slova znovu napište na linky.
- c) V napsaných slovech spočítejte hlásky a jejich počet запиšte do rámečků.

| | | |
|-----|-----|-----|
| | kan | |
| zeb | | |
| O | pi | |
| | ko | dýl |

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

| | | | | | |
|----|--|----|--|--|--|
| Ži | | fa | | | |
| No | | ro | | | |

4. Napište názvy mláďat.

V doplněných názvech potrhňte červeně souhlásky měkké a zeleně souhlásky tvrdé.

Kachna = _____ Kočka = _____

Medvěd = _____ Holub = _____

Ovce = _____ Slon = _____

Kůň = _____

Dokončete vhodně tato souvětí.

Chtěl bych jít do lesa, ale _____ .

Chtěl bych jít do lesa, protože _____ .

Chtěl bych jít do lesa, abych _____ .

Tělesný výchova

Zvířecí honička. Klasická honička kdy jeden chytá a ostatní utíkají. Záchrana spočívá v tom, že žák řekne rychle název nějakého zvířete. Nesmí se opakovat.

Hra:

Jeden člověk představuje maják. Stoupne si na určité místo (pokud možno vyvýšené) a začne se pomalu točit. Hráči startují z jiného místa, které není od majáku vidět, a snaží se dostat k majáku (=dotknout se ho). Když však maják uvidí některého hráče, řekne jeho jméno a tento hráč se musí vrátit na startovní místo a může jít znova. První tři hráči, kteří se dostanou k majáku, získávají bod. Hrajeme vícekrát.

Pozn. Není vhodné hrát na louce.

Kde můžeme Maják vidět?

Chtěli byste mít moře v České republice? Vyjmenuj toky, které jsou menší a pak naopak větší než moře.

Výtvarná výchova

Téma: Naše řeka

Skupinová práce

Kresba řeky, kresba ryb

Prostorová práce

Druhý den- výlet

Délka trasy:cca 3km

Naučná stezka Podskalí

Odchod ze školy : cca 9.00 hod.

Trasa naučné stezky Podskalí vede podél toku řeky Otavy na území města Strakonice. Stezka je určena pěším návštěvníkům. Jednosměrná trasa dlouhá asi 3,5 km začíná na levém břehu Otavy a nejprve po levém břehu, od Velké skály pak po pravém břehu řeky provádí návštěvníka Strakonice a přibližuje mu řeku a její význam pro krajinu i vývoj města. Na trase, která je v terénu vyznačena místním značením (ochranářská zelenobílá "psaníčka"), je umístěno 14 informačních tabulí.

Zajímavosti na trase:

Zastavení č. 2 - řeka Otava

Zastavení č. 4 - historie voroplavby

Zastavení č. 7 - přírodní památka Velká skála

Zastavení č. 9 - život řeky

Zastavení č. 11 - přírodní památka Kalvárie

Zastavení č. 13 - Zellerinova stráž

(<http://www.jiznicechy.org/cz/index.php?path=ns/podskali.htm>)

V 9.hodin se s žáky vydáme směrem k řece Otavě. Mineme Strakonický hrad, přejdeme most Jana Palacha. Ocitneme se u pivovaru, stojícího v těsné blízkosti řeky Otavy a začínáme naši výpravu po stopách fauny a flory strakonického Podskalí.

Na rozehřátí si zahrajeme hru:

Každý hráč dostane cedulku s názvem nějakého zvířete, kterou si připne na záda. Úkolem je

zjistit názvy ostatních a nenechat si zjistit svoje . Je zakázáno zakrývat si název rukama jakožto i stát "přilepen" ke stromu.

Procházíme kolem informačních tabulí a stručně informuji děti o jejich obsahu. Prokládám to připravenými úkoly, které děti ve skupinách plní.

Řeka Otava

Jaký význam má řeka?

Co zde můžeš najít za živočichy?

Znáš přítok Otavy?

Znáš i jiné řeky?

Historie voroplavby

Voroplavba, tj. doprava dřeva ve svázaném stavu po vodě, existovala na dolním toku Otavy již ve středověku

dopravovalo se obilí, brambory, různé suroviny a materiál). Plavba ze Strakonice do Prahy trvala v závislosti na stavu vody 2 – 3 dny.

Ve skále na protějším břehu pod pomníkem F. L. Čelakovského zachovány dva železné kruhy, k nimž plavci vory přivazovali.

Víte co jsou vory?

Ptactvo a lesní porosty

Převážně listnatý les , poskytuje dostatek potravy, úkrytů a hnízdních možností celé řadě ptačích druhů.

Ukáží dětem některé druhy ptáků na obrázku. Snaží se některé druhy poznat (kos, labuť, sýkora...)

V řece žije stále ještě většina našich běžných druhů ryb, i když se druhy citlivější na znečištění stávají stále vzácnějšími. Ukážeme si s dětmi některé ryby (encyklopedie ryb).

Úkoly:

1. Děti mají za úkol obkreslení kůry různých stromů (listnatý, jehličnatý). Víš, jak se stromy jmenují? Co potřebují k životu?

2. Položím na zem kus bílé látky. Děti pozorují na bílé látce živé tvory a pokusí se je co nejvěrněji nakreslit . Využijeme lupu.

Dokážete některý hmyz pojmenovat?

3. Děti mají za úkol vložit složené papírové krabičky: živého mravence lesního, žížalu obecnou (s trochou hlíny), ploštici, hlemýžď, slunéčko sedmítečné.

Předem si na obrázku hmyz ukážeme.

4. Na vyhraněném území hledáme tyto rostliny: sedmikráska obecná, jitrocel kopinatý, pampeliška lékařská, jetel luční, řebříček obecný, mech, lišejník, vrba jíva (spadlé květy – netrhat)

Předem si na obrázku rostliny ukážeme. Děti se snaží z obrázku uhádnout, o jakou rostlinu se jedná.

Hra:

Vymezení vedoucí se stávají zvířátka (při nedostatku vedoucích mohou být zvířátka děti, pak hru vyhodnocujeme ve dvou kategoriích - lovci a zvířata). Sestavíme ceník zvířat (při vytváření ceníku přihlédneme k běžickým dispozicím jednotlivých zvířat (resp. vedoucích)). Ceník je pohyblivý - to znamená, že pokud bude tygr často chytán jeho cena klesne a naopak. Vlastní hra: lovci (tj. hráči (tj. děti)) loví zvířata dotykem. Když uloví zvíře, dostane lísteček. Každý lovec u sebe může mít maximálně jistý předem určený max. počet kusů zvěře (asi tak 2-3). Kdykoliv může lovec zajít do výkupny (=šéf hry, který sedí někde na kraji území) a prodat zvířata, která ulovil dle aktuální ceny. Peníze se hráčům zapisují na kreditní karty (=podepsané papírky). Lovci si dále kupují loveckou licenci - ta je na 10 - 30 min. Pokud lovce chytne policista a lovec má u sebe zvíře, ale nemá licenci na danou dobu, je mu zvěř odebrána, případně zaplatí pokutu.

5. Jaké druhy jehličnanů zde najdeš? Čím se liší jehličnan od stromu listnatého?

6. Po obhlídce okolí mají děti jmenovat předměty, které sem nepatří (pohozené papíry, lahve...atd.

7. Co můžete v parku najít kromě rostlin, živočichů a odpadků?

Poznávací výlet ukončíme u Zastavení č. 9 - život řeky. Zhodnotíme práci dětí a vydáme se společně zpět ke škole.

3.3.3 Projekt k výletu Strakonice - Viklan

Délka projektu: 2 dny

Doporučený ročník: 3

Cíl projektu: Seznámit děti s kamennými útvary

Úkol projektu: Propojit mezipředmětové vztahy

Obsah projektu:

Četba pověsti

Kresba a malba na kameny

První den

Český jazyk

K čertovým kamenům se váže i několik pověstí:

"V nedaleké vsi Slatině žil kdysi bohatý sedlák. Měl hezkou dceru, do níž se zamiloval chudý mládenec. Sedlák byl proti jejich svatbě a prohlásil, že by k vdavkám svolil jen tehdy, kdyby mladík během jediné noci, a to do rána než kohout zakokrhá, odstranil ze sedlákovy pole obrovské kameny. Protože měl mládenec svou dívku velice rád, byl ochoten spojit se třeba s čertem, aby mu pomohl úkol splnit. Proto upsal svou duši čertu. Když se o tom dověděla jeho dívka, probudila v noci ze spánku kohouta a ten zakokrhál právě, kdy čert přenášel druhou část balvanů z pole. V tom okamžiku musel zanechat kameny na místě, kde ho zastihl kohoutí hlas. A tak čert i tentokrát prohrál a mládenec byl zachráněn".

"Už je tomu dávno, co žili ve Slatině dva bohatí, ale tuze lakomí sedláci. Oba spolu sousedili jedním pozemkem. Jednou se jeden rozhodl, že v noci vykope mezník a přenese ho několik kroků do pole svého souseda. Ráno přišel na pole druhý sedlák a zpozoroval, že byl oloupen o kus půdy. Nelenil, vzal motyku a přenesl mezník několik kroků do sousedova pole. A to se několikrát opakovalo, až se konečně oba lakomci v noci u mezníku setkali. Pustili se do sebe a bili se hlava nehlava. Jeden hamižník si přivolal na pomoc d'ábla. Slíbil, že mu dá svou duši, jestli čert zasadí mezník do sousedního pole tak pevně, aby jím nikdo nepohnul, a jestliže pohází vedlejší pole velkými balvany. Čert se zaradoval, jak lacino získal lidskou duši, a přání vyplnil. Rychle se vznesl do výše a letěl do Brd. Tam vylomil kus skály a vracel se do Slatiny. Cestou se mu kámen rozlomil a jeden díl spadl u Kadova na zem. Lidé mu říkají Viklan. Ostatní kameny pak rozházel po poli a zmizel. Ráno našli vesničané lakotného sedláka, jak ztuhlýma rukama objímal mezník,

za který dal život čertu".

(z knihy Čertovy kameny od Jiřího Sekery)

Dramatizace pověsti.

Rozdání rolí.

Výtvarná výchova

Kresba a malba na kameny

Druhý den- výlet

Délka trasy: (cca 5km)

Vhodná doba výletu: konec května -červen

Slatina- Kadov- kadovský viklan- Vrbno

Odjezd:

V 9.00hod. nás bude čekat před školou autobus, který nás dopraví do obce Slatina.

Popis trasy:

Turistickou stezku začneme u slatinské kapličky. Z tohoto místa se vydáte po polní cestě směrem na obec Kadov, která je vzdálena asi 2.5km. Stezka je vyznačena žlutou turistickou značkou. Na přírodní útvary a jiná zajímavá místa nás pak budou upozorňovat informační tabule podél stezky.

Hra:

Noemova archa:

Znáte legendu o pověstné Noemově arše?

Měl-li být některý z druhů zvířat zachráněn, museli se setkat rychle nejméně dva jedinci z každého druhu.

Každý hráč obdrží lísteček se jménem některého zvířete (nebo šeptem sdělenou informací). Lístečky zahrnují rozličné druhy zvířat . Každý druh je zastoupen nejméně dvakrát. Po úvodní informaci si žáci zavážou oči. Učitel je ještě rozestaví na větší vzdálenost od sebe. N povel začne každý hráč napodobovat zvuky daného zvířete a zároveň poslouchá, kde se ozývá podobné

volání. Jednotlivé druhy se snaží shromáždit co nejrychleji, aby mohly být umístěny do archy. Dovoleno je pouze vydávat zvuk příslušného zvířete.

Některé vhodné typy zvířat: kráva, slepice, pes, kůň, koza, žába kachna, moucha, lev, slon, vlk, osel, had, ryby apod.

Asi po 0.5 km narazíme na první přírodní útvar největší z tzv. čertových kamenů, Velký čertův náramek. Útvar z žulových bloků vznikl rychlejším zvětráváním některých jeho částí.

Po dalším 0,5 km od Velkého čertova náramku směrem na Kadov, 100 metrů od cesty, v lese na levé straně nás přivítá tzv. Obětní kámen. Kámen není jedním z čertových kamenů.

Dále mineme Malý čertův náramek a dostaneme se na překrásný výhled po okolí. Za ideálních podmínek jsou vidět vrcholky Šumavy a Brdská vrchovina.

Hra:

Širší kláda (kmen stromu) Pokud není, je možné hrát i klasicky na zemi.

Vybídneme skupinu, aby se postavila na kládu v libovolném pořadí.

Poté vysvětlíme pravidla:

Přemístěte se tak, abyste vytvořili řadu, ve které budete seřazeni abecedně podle prvního písmena křestního jména. To znamená, že první vlevo bude stát např. Adam a v pravo na konci bude Zora. Zároveň platí ještě další pravidlo. Po celou dobu přesouvání musí zůstat celá skupina na kládě. Každý dotyk země bude penalizován nebo se daná osoba či celá skupina vrátí zpět do výchozího postavení. Úkol je splněn tehdy, když všichni členové skupiny dosáhnou správného zařazení bez pádu a hlasitě jeden druhému řeknou svá křestní jména v abecedním pořádku (lze zvolit jako těžší variantu data narození...)

Variace:

K většímu napětí přispějeme fiktivní charakteristikou okolí klády- je zde močál s nebezpečím utonutí, v podrostu se nachází jedovatí plazi, voda pod kládou se hemží dravými rybami a aligátory.

Je možné skupinu rozdělit na dvě poloviny a zkoušet co nejrychlejší výměnu míst všech členů.

Lze uspořádat soutěž dvojic o nejoriginálnější výměnu místa bez pádu na zem.

! Při této hře je důležité dbát na bezpečný povrch klády. Okolím zbavíme nebezpečných předmětů, podle potřeby zajistíme záchranu, ověříme stabilitu a optimální výšku klády.!

Asi po 50m se dostaneme do obce Kadov, kde nás čeká seznámení s Kadovským viklanem.

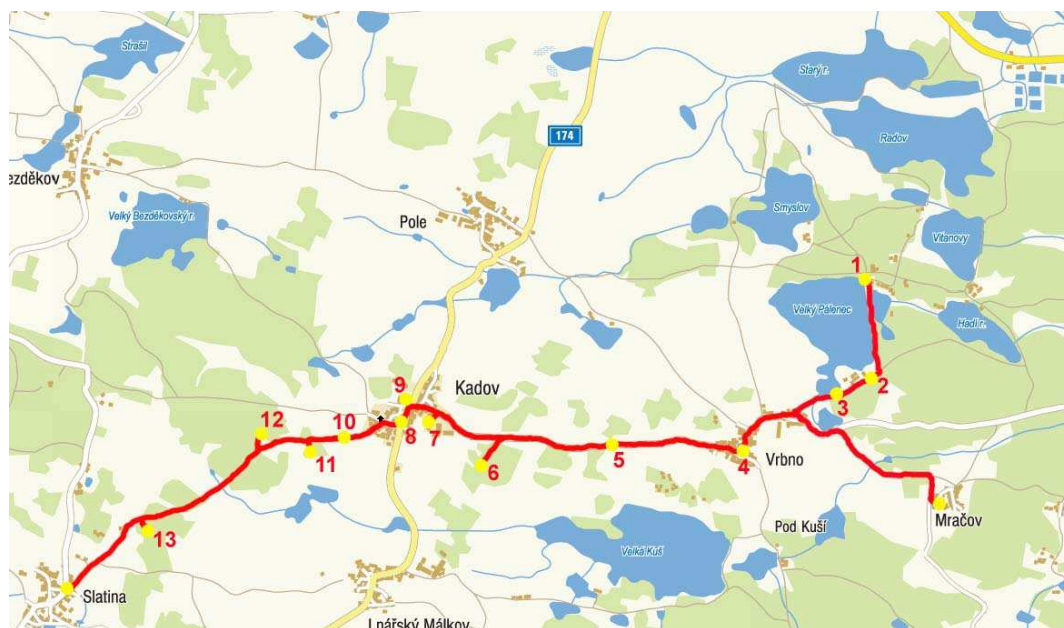
Děti se zde nasvačí.

Informace ke Kadovskému viklanu

Nejznámějším z kamenných útvarů v okolí obce Kadov je bezesporu Kadovský viklan, který je také největším a nejzachovalejším viklanem v Čechách. Je chráněným přírodním útvarem.

Nachází se na konci obce Kadov asi 20 metrů od silnice vedoucí do obce Vrbno. Je to velký žulový balvan o obvodu 11m, výšce 1,5m a hmotnosti 30tun, který spočívá malou plochou na jiném balvanu. Útvar vznikl podobně jako ostatní kameny rychlejším zvětráváním méně odolných částí horniny. Dříve bylo možné, aby jeden člověk horní balvan lehce rozkýval, aniž by balvan shodil. Bohužel se skupině vandalů koncem 19. století podařilo balvan rozkývat natolik, že spadl. Balvan byl na původní místo uložen Ing. Pavlem Pavlem ze Strakonice v roce 1983. Po druhém shození a opětovném uložení v roce 1987 byl Kadovský viklan vypodložen dřevěnými klíny. (<http://www.sweb.cz/obec-slatina/trasa1.html>)

Od Kadovského viklanu se vydáme směrem do obce Vrbno. Přibližně po 300m dojdeme k další informační tabuli. Z tohoto místa máme pěkný výhled na nedaleký rybník Velká Kuš, který je největším rybníkem místní lnářské rybníkářské soustavy. Asi po 0.5 km nás vítá obec Vrbno.



(<http://www.sweb.cz/obec-slatina/trasa1.html>)

Z obce Vrbno odjíždíme autobusem směr Strakonice

(Oberfarcer, E.(2002). Turistický průvodce - Strakonicko, Volyňsko, Blatensko, Vodňansko. Strakonice.)

Projekt k výletu – Katovice- Kněží hora- Dolní Poříčí - Katovice

Délka projektu: 2 dny

Doporučený ročník: 4

Cíl projektu: Seznámení dětí s okolím jejich domova, poznání některých historických objektů.

Úkol projektu: Propojit mezipředmětové vztahy

Obsah projektu:

Historie

Výroba erbů

První den

Český jazyk

Rozdám dětem na papíře tento text

Něco z historie kolem Kněží hory:

Bylo zde pravěké hradiště a později, v 8. až 10. stol.n.l, hradiště slovanské, které se stalo součástí kmenového obranného systému při kotlině, kterou tvoří údolí při střední Otavě, soutok s Volyňkou a ústí Obryně (Řepického potoka). Ve strategickém trojúhelníku se zde nachází hradiště: vrch Hradiště na jihu Sousedovic, na východě Hradec u Řepice a na západě Katovická hora. Obranný systém byl založen tak, aby byl celý kmen chráněn a mezi hradišti mohlo být navazováno signálové spojení, ve dne kouřem , v noci kouřem. Po 2-3 století chránila obyvatele. V 10. stol. došlo podle archeologických výzkumů k násilnému zániku těchto tří hlavních hradišť, a tehdy i podmanění knížectví na střední Otavě. Z bývalého mocného hradiště zůstaly mohutné valy – zbytky někdejších kamenných hradeb.

Na území Kněží hory je přírodní rezervace, jejíž nejkrásnější částí je jihozápadní svah-skalnatý sráz, přecházející ve slunný svah, s porostem travinné teplomilné vegetace. Také je zde možné vidět stádo muflonů.

Hora má své kouzlo, je opředená bájemi a pověstmi (v proslulé básni F.L.Čelakovského Svatební den z Ohlasů písní českých je děj umístěn na Kněží horu).

V blízkosti hory pod jihozápadním svahem za lávkou přes březový potok je kamenný most o jednom oblouku. Říká se mu Žižkův most. Ve staré pověsti je spojen s Žižkovým tažením na hrad Rabí...

Výtvarná výchova

Tvorba erbu

Znáte nějaký erb?

Ukázka některých erbů (použití literatury)

Každý žák navrhne svoje erbovní znamení, ze kterého bude zřejmé jeho křesní jméno a další informace , kterého charakterizují, např. místo, kde se narodil, oblíbené činnosti, barvy, písňe, zvířata...atd. Může zde být i životní motto.

Výstava erbů

Druhý den- výlet

Délka trasy: (9 km)

Před školou nás bude v 8.00hod.čekat autobus, který nás odveze do nedalekých Katovic (cca 5km).

Trasa tohoto výletu je vedena kolem jedné z nejhezčích částí řeky Otavy.

V Katovicích se vydáme z náměstí po červených značkách. Příjemná polní cesta vede až ke Kněží hoře.(Oberfarcer Eduard., Turistický průvodce - Strakonicko, Volyňsko, Blatensko, Vodňansko. Strakonice, 2002)

Hra:

Rozdělím děti do dvou družstev. Na cestě jsou kartičky s různými názvy. Kartičky jsou odlišeny dvěma barvami. Děti stojí v zástupech a jednotlivci z družstev běhají pro kartičky té barvy, která jim byla určena.Vítězí družstvo, které má plný počet kartiček příslušné barvy a stojí v zástupu.

Poté každý z družstva přečte, co na svých kartičkách má. První družstvo bude mít názvy zvířat, druhé názvy rostlin. Každý si může kartičku nechat u sebe a pokud by cestou zahlédl rostlinu nebo zvíře, které má na kartičce, tak to oznámí.

Dále pokračujeme k lávce přes březový potok (za ní vidíme Žižkův most).

Zde informuji děti o historii tohoto mostu:

„ Tento kamenný most s jediným obloukem přes potok Březový dostal, neznámo kdy, název Žižkův most. V katovické kronice je zapsána domněnka, že tento most vybuodoval Jan Žižka z Trocnova, když touto krajinou táhl v roce 1420 z Plzně do Tábora a u Sudoměře nad několikanásobnou přesilou slavně zvítězil.

Pravděpodobnější však je, že most byl vystavěn za krále Vladislava II. ze 17. století, kdy pod Katovickou horou vedla přes potok Březový stará obchodní cesta ze Strakonice do Horažďovic“
(http://www.cestykrajem.cz/index.php?ds=4&id_objekt=2023)

Sejdeme do Dolního Poříčí. Zde přejdeme přes most na protější břeh.

Zde se děti nasvačí.

Hra:

Dračí souboj:

Skupina se rozdělí na družstva po 8-10 hráčích.

Postaví se do zástupu a uchopí kolem pasu. Poslední si zastrčí za pas šátek tak, aby alespoň polovina splývala dolů. Tím je vytvořen jeden drak, který svůj vznik ohlásí pořádným rykem. Na povel vedoucího začne hlava draka, první hráč, honit posledního, aby mu sebral šátek. Nastává boj prvního s posledním a ostatní vlastně nevědí, na čí straně jsou. Dostihne-li hlava draka svůj ocas a sebere mu šátek, je konec hry. V dalším kole si vymění role nebo se dá šance někomu jinému. Důležité je, aby se v průběhu pohybu a honičky hráči pevně drželi.

Ze silničky směrem na Novosedly odbočíme vlevo na cestu pod železniční most a od něho dojdeme mezi řekou a železniční tratí do Katovic.

Hra:

Skupina se rozdělí na skupiny (např. po pěti)

Každá dostane pět kartiček s úkolama a rozstříhaný text v obálce. Nerozhoduje rychlost, ale kvalita a správnost vypracování úkolu.

Úkoly:

1. Slož báseň, kde se budou vyskytovat slova les, oheň, život, klid, krása.
2. Slož rozstříhané části textu (napiš znění textu na kartičku)

Žižkův most.

Nikdo neví, proč vlastně v lukách pod Kněžší horou stojí.

Nikam nevede.

Žádná cesta ho nepřekračuje.

Nic pod ním neteče.

Pro pesimistu je to symbol marnosti.

Pro estéta je čistou krásou, pro optimistu noční můrou.

(Zdeněk Šmíd – Otava, nakladatelství Paseka, 2005)

3. Doneste nejméně pět rostlin v nejbližším okolí, které znáte.
4. Vzpomenete si na tři hradiště, které se zde nachází a jakým způsobem navazovali signálové spojení?
5. Jak se vám výlet doposud líbil? Změnily byste něco?

Vyhodnocení výsledků.

Odjezd směr Strakonice : čas

3.3.5 Projekt k výletu Sudoměř – rybníky Markovec, Řežabinec - naučná stezka - Pikárna - Putim (7 -9 km)

Délka projektu: 2 dny

Doporučený ročník: 5

Cíl projektu: Seznámení s rybníky na Písecku a životem v nich. Návštěva historické postavy.

Úkol projektu: Propojit mezipředmětové vztahy

První den

Český jazyk + dějepis (2 hodiny)

U vody sedí několik rybářů. Rybařením tráví svůj volný čas. Čekají, až jim zabere nějaká větší ryba. Menší rybky a malé rybičky vracejí zpátky do rybníční vody. Zarybařit si chodí i Petr. Rybářský prut dostal k narozeninám. Rybí maso má velmi rád. Nejvíce rybníků vybudovali rybníkáři v jižních Čechách.

Kterou část mají tato příbuzná slova společnou? _____

Jak se tato část nazývá? _____

Jak se nazývá část před kořenem? _____

Má tuto část některé příbuzné slovo vypsané z článku? Napište ji. _____

Napište název některého z našich rybníků. _____

Rozdělím děti do čtyř skupin. Každé skupině dám do lavice indicii (obálka s kartičkami)

Na každé kartičce jsou napsány stručné informace, vedoucí k rozluštění známé historické postavy.

Př.

(?1360 - 11.10.1424)

"Husitský kníže"

bitva u Grunwaldu.

bitva u Sudoměře

Tábor

Vítkov

levé oko

Úryvek z knihy- Jiráskovy Staré pověsti české

O Žižkovi

Nejprve dolů na jih české země.

Hle, v těch stranách tichý kout, osamělý trocnovský dvůr u malé vísky! Kolem luka, pole, dubový les a černé lesíky, za nimiž v dáli, k západu slunce promodrávají se krumlovské hory.

Stůj a viz ten zemanský dřevěný dvůr omšných střech ve stínu stromů. Tu trávil mladý svůj věk hrdina a vojevůdce našeho národa. A tam jeho rodiště!

Za dvorem opodál, za rybníčky, vedle pole na kraji lesa nad volným svahem stával mohutný dub, a pod tím dubem se narodil. V létě, o žních, když trocnovská zemanka šla dohlédnout na žence. Tu spatřil světlo světa její syn Jan, jenž pak byl vůlí a duchem silný jako ten dub.

I rostl a prospíval na těle v trocnovském dvoře. A v osamělém jeho okolí za jinošských let dán prý do Prachatic, i tehda českého města, do škol, do těch škol, do kterých také chodil z Husince chudý synek Jan. Ten denně tam chodil podél Blanice řeky a často, unaven, odpočíval na jejím břehu na skalnatém balvanu, jež tu vidět podnes.

Když Jan řečený Žižka dospěl do mužského věku, podědil trocnovský dvůr po svém otci. Dlouho tu však v poklidu nežil. Dostal se do sporů s Jindřichem z Rožmberka, přemocným vladařem a pánem v těch jižních končinách země, jenž i samému králi brannou mocí se opřel. Ten pan z Rožmberka nedbal hrubě práv svých zemanských sousedů, a tak se stalo, že mladý vladyka trocnovský, dbalý své cti a své nezávislosti, chopil se zbraně a stal se opovědným nepřitelem krumlovského pána i budějovických Němců, s nimiž měl také spor.

Boj byl nerovný. Nezámožný zeman nebyl s to, aby přemohl mocného pána a bohaté královské město. Mstil se, jak mohl, a když mu v tom zápase vypálili dvůr a zničili všechn

majetek, utekl se do lesů a bojoval nerovný boj dál, až se ho přátelé ujali a za něj se u krále přimluvili.

A tak milostí krále Václava IV. dostal se léta Páně 1409 do Prahy ke dvoru a tu dvořil. Stal se komorníkem královny Žofie. Po nějakém čase vydal se odtud do Polska, sloužit vojensky Polákům proti řádu německých rytířů. Dne 15. července léta Páně 1410 bojoval s mnohými Čechy a Moravany u Tannenberka, kde němečtí rytíři byli ukrutně na hlavu poraženi.

Otázky a úkoly k textu:

Jaká je hl. myšlenka literární ukázky?

Vytvoř jednoduchou osnovu.

Vytvoř 3 otázky, na které si můžeš pomocí textu odpovědět.

Kolik postav zde vystupuje? Můžeš je stručně charakterizovat?

Napiš, jaký význam mají podtržená slova (pokud si nejsi jist(a), nahlédni do slovníku).

Odůvodni v prvním odstavci pravopis i, í / y, ý.

V prvním odstavci podtrhni všechna slovesa a podstatná jména.

U podstatného jména dub urči pád, číslo, rod.

Co znamená „spatřil svělo světa“.

Vyskoňuj podstatné jméno Žižka.

Čím je vyznačena přímá řeč?

Seznámení dětí s výletem do Sudoměře.

Víte, co se u Sudoměře událo? Na co se pojedeme podívat?

Rozdání map- nalezení míst, kde Žižka působil (Sudomeř, Tábor, Prachatice, Praha...atd.).

Určování vzdálenosti měst od Strakonic.

Seznámení s turistickou mapou - zmapování oblasti, kterou navštívíme.

Kudy se vydáme? Nakreslete pláněk.

Co znamenají čísla 1:50 000 na mapě? Dokážete určit, kolik je jeden cm na mapě ve skutečnosti metrů?

Tělesná výchova

Žižka v bitvách ztratil obě oči. Zkusíme si na chvíli prožít ten pocit, kdy se staneme nevidomými.

Cesta tmou

Rozdělíme žáky do dvojic. Jeden z dvojice si zaváže oči a druhý ho povede. Cestu určuje vedoucí. Jde zvolna a vybírá cestu plnou překážek (žíněnky, švédská bedna, lavička... atd.)

Ti, kdo vidí, musí podávat přesné informace, aby hráči se zavázanýma očima překonaly trasu bezpečně. Po deseti minutách se role v párech vystřídají.

Variace:

Není-li sudý počet hráčů, můžeme vytvořit i trojici, kde budou mít dvě osoby zavázané oči a jedna povede.

Celá skupina má zavázané oči, všichni se drží za ruce. První ve skupině vidí a řídí bezpečný pohyb skupiny terénem.

Vedení ve dvojici probíhá jen pomocí slovní komunikace. Dvojice se nedrží a hráč, který vidí, řídí svého partnera jen slovy.

Hra „na slepou bábu“

Výtvarná výchova

Modelování

socha Jana Žižky z Trocnova

Druhý den- výlet

Délka trasy: (9 km)

Vhodná doba výletu: konec května -červen

Sudoměř – rybník Markovec, Mohyla Jana Žižky z Trocnova - naučná stezka - Pikárna - Putim

Odchod v 7:30 na nádraží , doba odjezdu 8:04, příjezd vlakem do Sudoměře u Písku 8:16

Popis trasy:

Od železniční zastávky Sudoměř, kde násep trati rozdělil rybník Potočný, se vydáme vlevo /ne přes trať/ po modré pásové značce nejprve po silnici a po chvíli odbočíme na hráz rybníka Markovec.

1.přestávka (cca 1,5 km), 9:00, na palouku s mohutnou sochou Jana Žižky z Trocnova, odchod 9:25. Prohlídka sochy. Sdělím klíčové informace k této památné soše. *“Zde mezi rybníky Prostředním a Škaredým se odehrála dne 25. března r. 1420 památná bitva. Došlo k prvnímu a vítěznému bojovému střetnutí malého husitského houfu se železnými pány katolické strany“.*

Hra: Výkřiky ve tmě

Smyslem hry je, aby se dva partneři poslepu našli a setkali

Děti se rozdělí do dvojic. Každá dvojice si během tří minut vybere název sestávající ze dvou slov. Snaží se vybrat názvy, se kterými se během naší dosavadní hry setkaly

(Jan Žižka, rybník Markovec, železniční stanice, bitva u Sudoměře, 25.března, naučná stezka, prašná cesta,...)

Každý si pak z toho názvu zvolí pro sebe jedno slovo. Poté jsou partneři rozděleni(alespoň na vzdálenost 50m).Zde si každý zaváže oči. Na zvolání „start“začne každý volat název svého partnera z dvojice. Jakmile se dvojice setkají, mohou si sundat šátky a pozorovat beze slova snažení svých kolegů.

Po ukončení hry přejdeme na zelenou značku, která nás dovede po hrázi rybníka Škaredého na silnici, z které po několika metrech odbočíme doleva na polní cestu. Jsme u rybníka Velký Markovec. U rybníka můžeme spatřit listy rostoucí z nažloutlého oddenku puškvorce obecného, který je pokládán za léčivou rostlinu. Seznámení s rostlinou pomocí atlasu

(Hron, F. Kapesní atlas.Rostliny luk, pastvin, vod a bažin.Praha: SPN,1983.)

Ze zvířeny stojí za zmínku např: bobřík pižmový - ondatra, kde míval noru na nejbližším ostrůvku.

Něco z historie

Na okolních polích nás překvapí velké množství ohlazených oblázků. Je to pozůstatek dna řeky, ale především sladkovodního jezera. Otava měnila v průběhu tisíců let své řečiště. V době třetihorní mezi Kestřany, Putimí a Ražicemi v prohloubené parovině vzniklo sladkovodní jezero. Kolísáním vodní hladiny jezera vznikly terasy složené z písku a jílu. Část vod jezera odvedla Otava.

2.přestávka (cca 3,5 km) , 10:30, na konci rybníka Velký Markovec- svačina, doplnění tekutin, odchod 10:45

Za rybníkem půjdeme krátkou dobu společně s modrou značkou až k rozcestníku značek v poli. Dále budeme pokračovat po zelené až do Putimi. Překročíme silnici z Ražic do Lhoty a Kestřan. Po levé straně budeme mít návrší Velký vrch, který vystupuje od rybníka Řežabinec.

3. zastávka (cca 6 km) , 12:00 u rybníka Řežabinec, doplnění tekutin, odchod 12:20

U rybníka Řežabinec nás vítá kejhání divokých hus, ale především křičení tisíce racků. Kolem rybníka je rozsáhlý rákosový porost.

Informace k rybníku

Rybník Řežabinec o rozloze 104 ha je jediná Národní přírodní rezervace na Písecku.V rákosinách hnízdí mnoho druhů kachen a jiných druhů ptactva.

Hra:

Skupinu hráčů rozdělíme na poloviny (A a B) Polovina označená A si sedne nebo stoupne do řady s rozestupem na upažení a zaváže si oči. Každý člen skupiny B si beze slova sedne nebo stoupne před jednoho člena skupiny A. Na pokyn vedoucího se snaží jedinci skupiny A jemně hmatem zkoumat obličej svého protějšku po vymezenou dobu (1-2 minuty). Skupina B pak podstoupí a postaví se do řady ve změněném pořadí. Skupina A si sundá šátky z očí, každý projde kolem řady B a snaží se najít svého partnera, aniž by se ho dotýkal. Pokud usoudí, že ho našel, oznámí to vedoucímu. Zkoumající jedinci pak sdělí svým partnerům. Podle jakých znaků je poznali. V druhém kole se role vymění.

Variace: Je možné k obličejům přibírat další části těla nebo zvolit např: je ruce.

V menší skupině může zkoumat jeden člen všechny ostatní a postupně říkat jejich jména.

Od rybníku pokračujeme až do Putimi.

4.zastávka (cca 8km) 13:20, Putim- odchod na vlakové nádraží (cca 800m)

Odjezd vlakem: Z Putimi 13:55, přestup v Ražicích 14:03, předpokládaný příjezd do Strakonice 14:20.

<http://www.icpisek.cz/docs/cz/TV4.xml>

Zhodnocení výletu, prověřovací pracovní list

Pracovní list:

Jaké rybníky jsme dnes navštívili?

U jakého rybníka je Národní přírodní rezervace?

Jaká zvířata, rostliny, stromy jsme cestou míjeli?

Co sis zapamatoval(a) o mohyle Jana Žižky z Trocnova

Jak se jmenuje vesnice, ze které jsem vycházeli?

4. Výsledky a diskuse

4.1 Správné odpovědi na dotazník s teoretickou částí.

Cílem tohoto dotazníku bylo zjistit, na jaké úrovni se pohybují znalosti pedagogů z teorie turistiky a sportu. Dotazník vyplnilo šest základních škol v okrese Strakonice.

1. Kolik kilometrů je schopno dítě v mladším školním věku ujít nebo uběhnout ve spontánní činnosti.

Okolo 12km.

2. Jaké zásady musíme při pohybu v přírodě dodržovat?

Neškodíme přírodě.

Chováme se ohleduplně i k jiným návštěvníkům.

Délku a náročnost tras volíme úměrně věku, zdravotnímu stavu, fyzické zdatnosti a terénním a povětrnostním podmínkám.

využíváme přednostně vyznačené trasy

3. Podle koho se řídí tempo při turistické akci?

Podle nejslabšího člena skupiny

4. Jak byste poskytli první pomoc při ztrátě dechu?

Uvolnit dýchací cesty (vyndat jazyk, vyčistit zvrátky, ...). Je možný i úder mezi lopatky v předklonu.

Zahájit umělé dýchání z plic do plic (zaklonit hlavu, předsunout spodní čelist, otevřít ústa, provést 4 rychlé vdechy a pak vdechy frekvencí 12-14 za minutu, u dětí dýchat přes pusku i nos frekvencí 20 vdechů za minutu, po 10 vdechích by mělo při správném umělém dýchání zmizet namodralé zabarvení kůže a sliznic).

Uložit postiženého do stabilizované polohy (poloha na boku, kdy je spodní paže za zády, horní paže pokrčena s dlaní pod hlavou, nohy mírně pokrčeny).

Zajištění lékařské pomoci.

5. Jaké jsou hlavní zásady rozdělávání ohně v přírodě?

Zásady:

nejméně 50 m od lesa, poblíž vody (nebo je nutné mít dostatek vody s sebou),

zásadně ne v lese (ledaže by se jednalo o vyhrazené tábořiště, kde je rozdělávání

ohně povoleno), pod stromy, v blízkostí obilí / stohů / hořlavých materiálů,
dno ohniště musí být nehořlavé (hlína, kameny),
drny vykopat tak, aby se daly vrátit, uložit kořeny vzhůru, je-li možnost, tak polít
vodou,
ohniště obložit kameny, ale ne z potoka (pukají),
udržovat pořádek kolem ohniště,
u ohně musí být vždy dozor.

6. Co to je azimut?

V současnosti tímto slovem rozumíme orientovaný úhel, který svírá určitý směr (pochodová osa, směr k pozorovanému objektu, směr pohybu ...) od směru severního. Úhel je *orientovaný*, zaleží tedy na směru měření úhlu - měří se po směru pohybu hodinových ručiček, tj. od severu k východu. Měří se ve stupních.

7. Jaké pomůcky se nejčastěji využívají k orientaci v terénu?

Mapa a buzola

8. Znáte nějaké turistické časopisy?

Turista

9. Na mapě určené poměrem 1: 50 000 určete, kolik znamená 1 cm na mapě ve skutečnosti kilometrů?

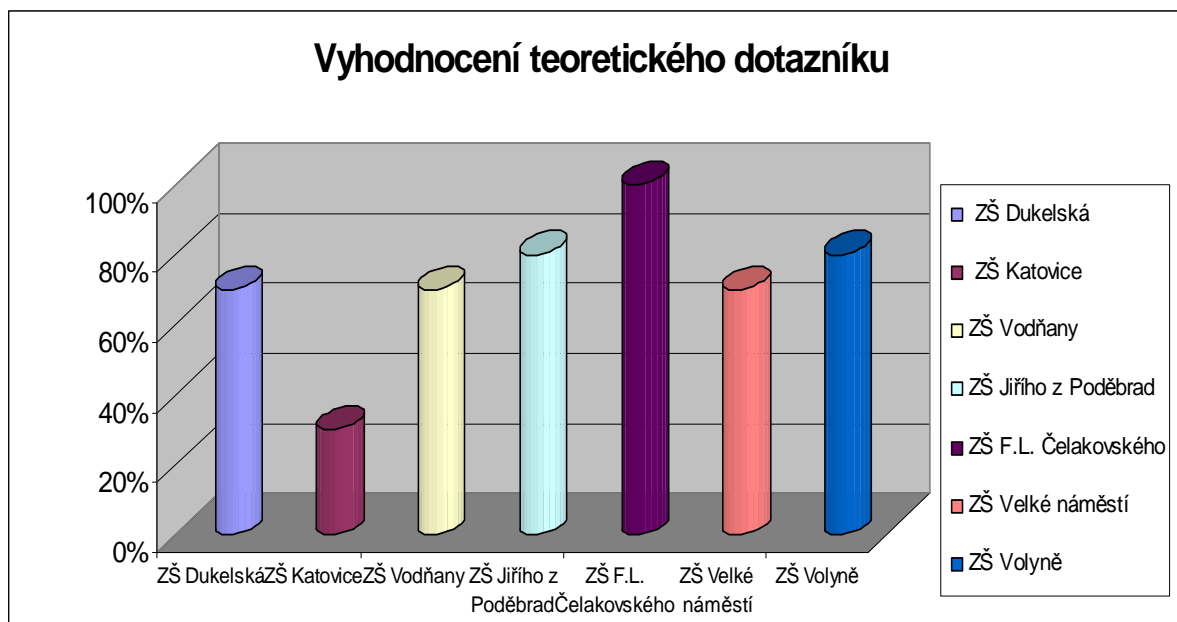
0.5km

10. Co je smyslem pohybových aktivit v přírodě?

Pozitivní vliv na vývoj jedince, jak po stránce fyzické, tak psychické.

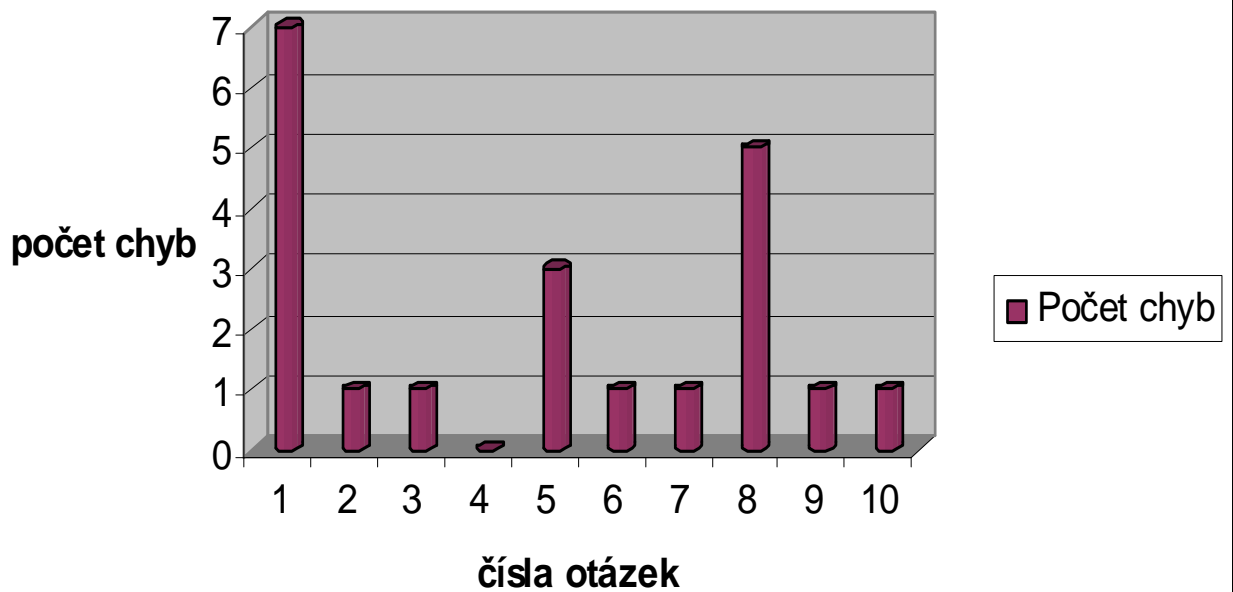
Integrace do společnosti (skupinové aktivity).

4.1.1 Vyhodnocení teoretické části dotazníku



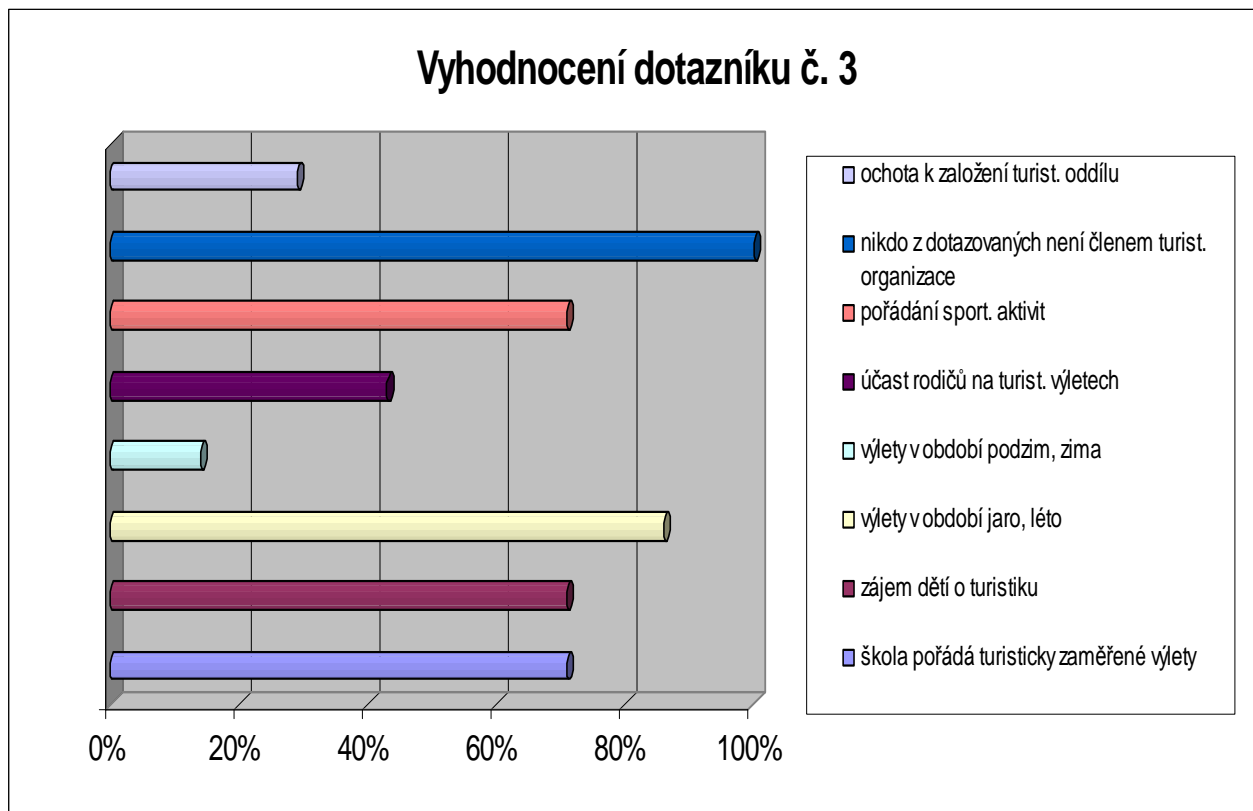
Ve Strakonících se nachází ZŠ Jiřího z Poděbrad, škola má rozšířenou výuku tělesné výchovy (chlapci fotbal, dívky v basketbal). V teoretické části dotazníku dopadla ze všech škol na druhém místě. Prvenství obhájila ZŠ F.L. Čelakovského. Naopak ZŠ Katovice zodpověděla jen několik otázek, z nichž některé byly chybné. Další školy si vedly v odpovědích podobně.

Počet chyb v otázkách teoretické části



Nejvíce chyb v teoretickém dotazníku se vyskytlo v otázce č.1 (Kolik kilometrů je schopno dítě v mladším školním věku ujít nebo uběhnout ve spontánní činnosti. Většina pedagogů odhadovala 4, 5 nebo 6 km. Další nejčastější problémy byly u otázky č.8 a č.5

4.2 vyhodnocení dotazníku č. 3



Otázka č.1

Jaký je důvod, že vaše škola neposkytuje turistický kroužek?

Zde jsou vybrané odpovědi:-

- jsme škola zaměřená na jazyky, ne na sport
- ve městě je dost organizací, které zajišťují tuto činnost
- nezájem
- nikdo nepřišel s návrhem
- není vedoucí
- poskytujeme jiné kroužky
- nedostatek času

Otázka č.2

Proč je turistika na 1.stupni opomíjena?

- není opomíjena
- školy zajišťují jinou činnost
- nedostatek času
- zájem není tak velký (v 1.-2.třídě)
- není vedoucí

4.3 Diskuse

Na základě vyhodnocení výsledků, jsem usoudila, že většina škol v teoretické části v oblasti turistiky a sportu v přírodě si vedla na přijatelné úrovni. S aktivní turistikou již tak dobré výsledky nebyly. Žádná ze škol neprovozuje turistický oddíl. Učitelé uvádějí několik pádných důvodů, které zabraňují v realizaci. Uznávají však, že by bylo potřeba více aktivit, které by přispěly ke zlepšení kondice dětí, a tím i k udržení a k rozvoji jejich zdatnosti. Přibližně 25% učitelů by bylo ochotných založit turistický oddíl, bohužel jim pro první krok realizace chybí poptávka ze strany žáků a rodičů. Některé školy nabízejí dostatek mimoškolních aktivit v oblasti sportu (např. fotbal, basketbal, volejbal...atd.), nevidí zde potřebu zakládat turistický kroužek. Ale jak se říká, kdo nic nezkusil, nic neví...

V této diplomové práci jsem nastínila několik turistických výletů, které se snad poslouží jako inspirace či vodítko pro jejich realizaci. Výuka nemusí probíhat pouze mezi čtyřmi stěnami, pokud se vydáme za matičkou přírodou po turistických stezkách, jistě nezůstane nikdo z nás ochuzen.

5. Závěr

V závěru diplomové práce bych ráda zhodnotila průběh a výsledek mé práce. Zabývala jsem se otázkou teoretické kvality a aktivní úrovně základních škol na 1.stupni ZŠ v oblasti turistiky a sportu. V úvodu jsem nastínila cíle a úkoly práce. Další část přibližuje turistiku a sporty v rovině teoretické. Přehled historických momentů v oblasti turistiky, terminologie turistiky, aktivity v oblasti sportu, hry v přírodě, první pomoc a další. Výzkumná část probíhala formou dotazníkové metody. Celkem sedm škol, v okrese Strakonicka, odpovídalo na otázky jak v oblasti teoretické, tak praktické. Některé výsledky byly uspokojivé, některé méně. Turistika v českém školství nemá bohužel široké zastoupení a oblast sportu se přesouvá především do mimoškolních aktivit. Pokud jsou rodiče sportovně aktivní, většinou k tomu vedou i své děti. Některé sportovní kroužky jsou finančně náročné, ale jelikož turistika do nich nepatří, vřele bych ji všem doporučovala. Z mého pohledu by se měla na zlepšení turistiky a sportů podílet i škola. Pokud by na školách byl problém zřízovat pravidelný turistický kroužek, nebylo by například od věci, nabízet v režii školy několikrát do roka zajímavé turistické akce, kterých by se mohli zúčastňovat společně rodiče s dětmi. Někdo si pod pojmem turistická akce neumí představit nic konkrétního. Možná, že toto by byla jedna z cest, jak přiblížit nejen dětem, ale i rodičům krásy turistické výpravy. V dnešním uspěchaném světě by to jistě prospělo každému z nás. Pokusme se na chvíli zastavit a zamyslet se, co je pro nás i pro děti prospěšné. Turistika a sporty jsou oblast, kdy spojíme příjemné s užitečným a byla by škoda o to přijít.

Bibliografická citace

1. Cihlář, J., Dvořák, Fr., Potměšil, Jar.dr.,Soukup, J., Vambera, L.(1971). Sporty a pobyt v přírodě. Praha: UK
2. Čížek, J. a kol. (1989). Pootaví.Oblastní turistický průvodce. Praha: STN.
3. Hurychová, A. a kol.(1975). Turistika1, Brno: UJEP.
4. Chromý, P.(2003). Jihočeský kraj. Kartografie Praha.
5. Kircher, J., Hnízdil, J., Louka, O.(2005). Kondiční hry a cvičení v přírodě. Praha: Grada.
6. Neuman J. a kol.(2000). Turistika a sporty v přírodě. Praha: Portál,s.r.o
7. Oberfalcer, E.(2002). Turistický průvodce- Strakonicko, Volyňsko, Blatensko,Vodňansko. Strakonice.
8. Oberfalcer, E., Bartoš, J.(2008). Turistický průvodce 44 nejkrásnějších tras. Prácheň.
9. Oberfalcer, E.(2004). Pošumaví (1.) Kartografie.Praha.,a.s.
10. Obůrková, E.(2006). Výlety s dětmi.Brno: Computer Press.,a.s.
11. Pernica, M. ,Rohlík, J. (1980). Na výlet s turistickou mapou. Praha: Olympia.
12. Sýkora, B. (1986). Turistika a sporty v přírodě, Praha
13. Theuer, V. a kol.(1988). Turistický oddíl mládeže,Praha: Olympia.

<http://www.mountainbike.cz/clanek.shtml?x=476>

<http://www.plichtice.cz/showpage.php?name=orientace>

<http://www.dotaznik-online.cz/>

<http://www.mu-st.cz/rservice.php?akce=tisk&cislocclanku=2007010026>

<http://www.rvp.cz/clanek/6/384>

















6. Přílohy

POČÍTÁNÍ S PLODY PODZIMU



MANIPULACE S PŘÍRODNINAMI



Žáci si přinesou kaštiny, žaludy a lískové ořechy. Ty pak podle pokynů v pracovním listě přikládají na volná políčka.



1. Doplň řadu:



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----------------------|----------------------|
|  |  |  |  |  |  | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|  |  |  |  |  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|  |  |  |  |  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

2. Počítej a zapiš číslicemi:

a)  +  =
 + =

b)  +  =
 + =

c)  -  =
 - =

d)  -  =
 - =

e)  -  =
 - =

Lípa v obci Slaník



Kadovský viklan



<http://www.turistika.cz/foto-video/27824/sudomer.html>

Mohyla Jana Žižky

Turistické značky



červená
hřebenová cesta;
místní, okresní



trasa
nou po vrstevnicích



zelená
okresní; dlouhé trasy
po
vrstevnicích



žlutá
spojovací cesta;
zkratka



naučná stezka
(vždy zelená)



**kratší vycházkový
okruh**
(místní)



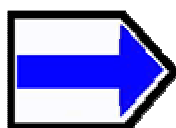
**odbočka k
pozoruhodnému
místu**



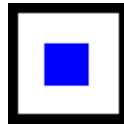
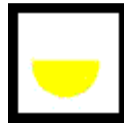
**odbočka ke
zřícenině**



odbočka k vrcholu



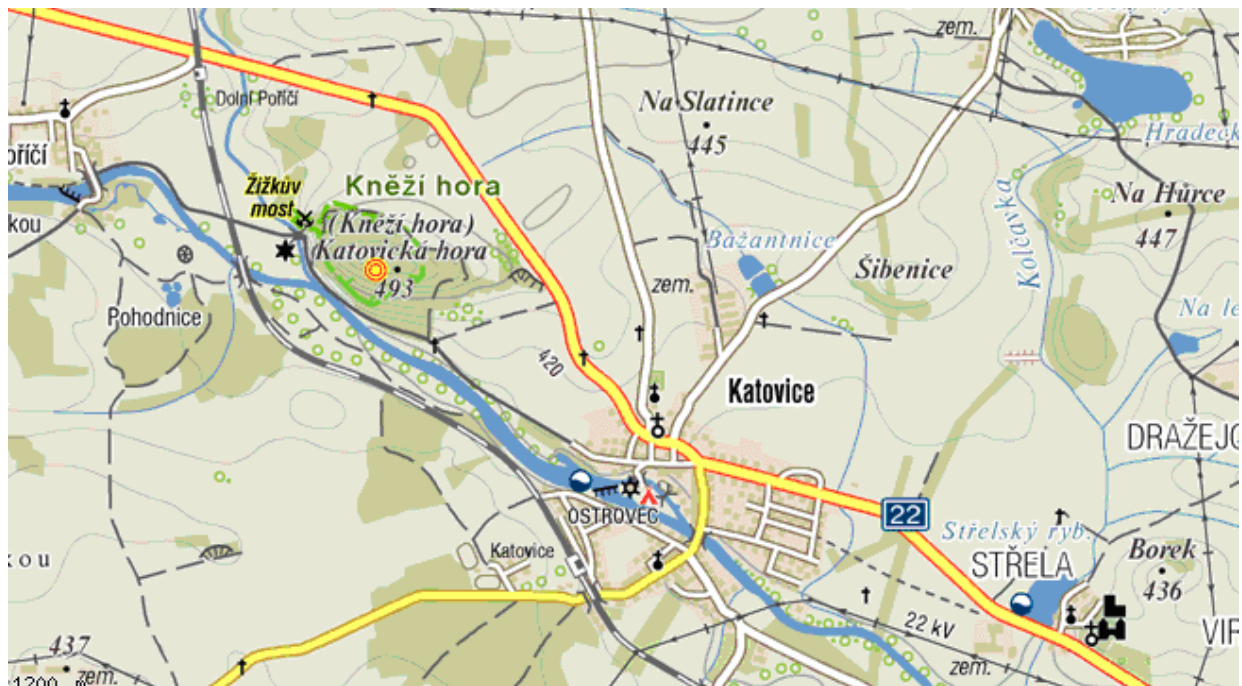
změna směru



konec značení

(http://www.plichtice.cz/showpage.php?name=turisticke_znacky)

Příloha k Projektu Kněží Hora



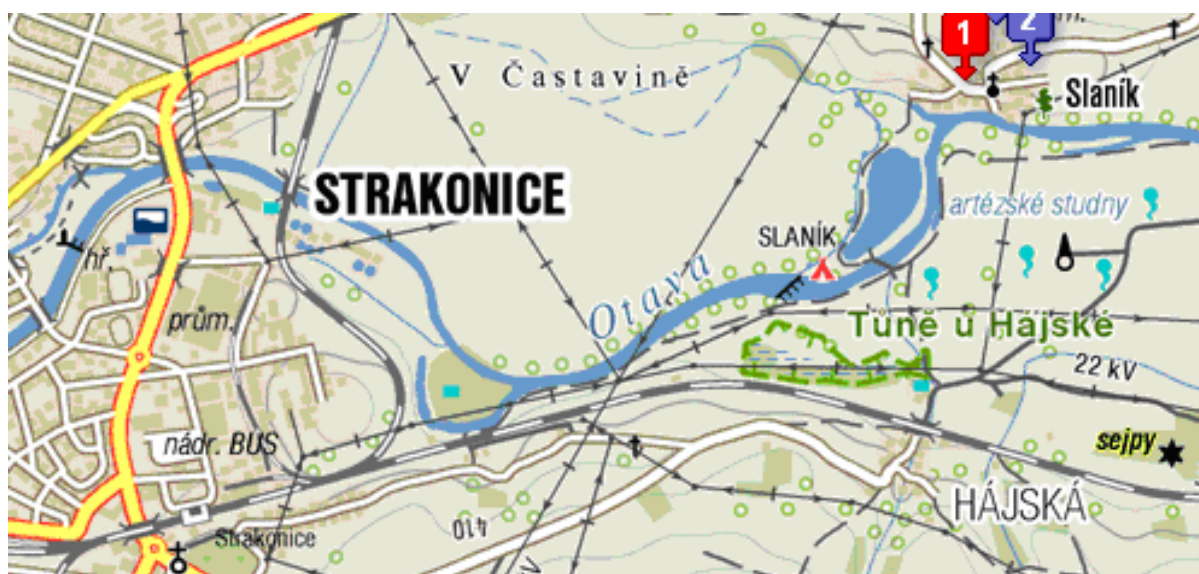
Příloha k projektu Kadovský viklan



Příloha k Projektu Podskalí



Příloha k Projektu Slaník



(www.mapy.cz)

Dotazník k diplomové práci: Turistika a sporty v přírodě na 1. stupni ZŠ

Adresa školy:

Tyto dotazníky jsou určeny pro učitele na 1. stupni ZŠ. Zahrnují výzkumnou část v oblasti turistiky.

Postupujte, prosím, podle následujících instrukcí.

Vyplňte dotazník č.1

Vedete-li na vaší škole turistický kroužek, vyplňte dotazník s č. 2

Pokud vaše škola žádný turistický oddíl nevede, vyplňte dotazník s č. 3

Za vaši spolupráci vám předem děkuje Edita Holíková

Dotazník č. 1

1. Kolik kilometrů je schopno dítě v mladším školním věku ujít nebo uběhnout ve spontánní činnosti?

2. Jaké zásady musíme v turistice dodržovat?

3. Podle koho se řídí tempo při turistické akci?

4. Jak byste poskytli první pomoc při ztrátě dechu?

5. Jaké jsou hlavní zásady rozdělávání ohně v přírodě?

6. Co to je azimut?

7. Jakých předmětů se nejčastěji využívá k orientaci v terénu?

8. Znáte nějaké turistické časopisy?

9. Na mapě určené poměrem 1: 50 000 určete, kolik znamená 1 cm na mapě ve skutečnosti kilometrů?

10. Co je smyslem pohybových aktivit v přírodě?

Dotazník č. 2

1. Z jakého důvodu byl váš turistický kroužek založen?

2. Kolik dětí je registrováno ve vašem turistickém oddíle?

3. Kolikrát v týdnu se scházíte?

4. Je účast pravidelná?

5. Jaká věková skupina tvoří nejobsáhlejší část vašeho turistického oddílu?

6. Co všechno váš turistický oddíl nabízí?

7. Kolik pracovníků zde působí ?

8. Zapojují se do turistických aktivit i rodiče?

9. Máte dostatek finančních prostředků? (sponzory).

10. Pořádáte výlety i do zahraničí?

Dotazník č.3

1. Jaký je důvod, že vaše škola neposkytuje turistický kroužek?

2. Proč je turistika na 1. stupni opomíjena?

3. Pořádá vaše škola nějaké výlety?

4. Jaký je zájem dětí?

5. V jakém ročním období pořádáte nejčastěji výlety?

6. Zúčastňují se výletů i rodiče?

7. Nabízí vaše škola sportovní aktivity? Jaké?

8. Byli byste ochotni založit turistický oddíl?

9. Co vám brání v realizaci?

10. Jste členem turistické organizace, která nespadá na půdu školy?