

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH
BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA KATEDRA VÝCHOVY
KE ZDRAVÍ**

Návrh a realizace letního skautského tábora se zaměřením na
zdravý životní styl

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

Vypracovala: Mgr. Martina Hanzalová

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

České Budějovice, duben 2010

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA ČESKÉ
BUDĚJOVICE
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF HEALTH EDUCATION**

Idea and realization summer scouting camp with focus on
healthy life

Bachelor Thesis

Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

Name of the author: Mgr. Martina Hanzalová

Study programme: B7507 Specialization in Education

Field of study: Health Education

České Budějovice, April 2010

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Návrh a realizace letního skautského tábora se zaměřením na zdravý životní styl

Jméno a příjmení autora: Mgr. Martina Hanzalová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta,
Jihočeská univerzita, České Budějovice

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

Rok obhajoby: 2010

Anotace:

Cílem této bakalářské práce byl nejdříve rozbor literatury týkající se problematiky letních skautských táborů, zdraví, zdravého životního stylu, pohybu a prevence. Dále pak shrnutí a charakteristika všech hlavních zdrojů informací o realizaci letních táborů, skautingu, zdravém životním stylu v České republice. Současně jsem se snažila zmapovat hlavní problémy, které organizátoři řeší v počátcích příprav. Nedílnou součástí mé práce bylo dotazníkovou metodou zjistit, jaké faktory ovlivňují děti při výběru tábora, co na něm očekávají, uvítaly by, aby byly spokojeni po dobu pobytu. Dále jsem se zabývala otázkou, do jaké míry jsou děti ve svém rozhodnutí opět jet na letní skautský tábor ovlivněny zážitkem a pobytem na některém z předchozích.

Klíčová slova: Skauting. Letní tábory a jejich realizace. Zdraví a zdravý životní styl. Pohyb. Prevence.

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of Bachelor thesis: Idea and realization summer scouting camp with focus on healthy life

Name of the author: Mgr. Martina Hanzalová

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

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

Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

The year of the presentation: 2010

Abstract:

The principal aim of this bachelor thesis was at first analysis of literature concerning in the subject of the summer scout camps, health, healthy lifestyle, exercise and prevention. Next I tried to summarize and characterize all main sources of information about realization of the summer camps, healthy lifestyle in the Czech republic. In the same time I tried to show main problems of organizers in the beginning of the preparings. At the same place, with help of opinion poll, I wanted to find out which of the factors have an influence with children's selection of camp, what await on, what embrace, with the view of content during the time of stay. Next I concerned in a question, how much can experience of summer scout camp and stay in a some of previous camps affect the decision of children to go repeatedly on the summer scout camp.

Keywords: Scouting. Summer camps and theirs realization. Health and healthy lifestyle. Exercise. Prevention.

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

15. dubna 2010, České Budějovice

.....
Mgr. Martina Hanzalová

Na tomto místě bych ráda poděkovala panu Mgr. Janu Schustrovi, Ph.D. za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování mé bakalářské práce. Dále děkuji celému oddělení Výchovy ke zdraví PF JU.

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 ROZBOR LITERATURY	10
2.1 Skauting jako výchovný systém	10
2.1.1 Co je skauting	10
2.1.2 Junák – cesta k osobnosti	11
2.2 Dějiny skautingu	14
2.2.1 Vznik skautingu	14
2.3 Historie českého skautingu	14
2.3.1 Charakteristika českého skautingu	16
2.4 Letní tábory	17
2.4.1 Potíže při realizaci a fungování oddílu, tábořišť a problémy s různě organizovanými skupinami	20
2.5 Pokyny k zajištění táborů	20
2.6 Táborový režim	23
2.7 Zdravý životní styl	28
2.7.1 Co je zdravý životní styl	28
2.7.2 Zdraví	29
2.7.3 Zdravá výživa	37
2.7.3.1 Zásady zdravé výživy	38
2.7.4 Proč vychovávat ke zdraví	40
2.7.5 Co je to stres a jak ho zvládat?	41
2.8 Pohyb a zdraví	43
2.8.1 Zdravý pohyb	43
2.8.1.1 Test tělesné zdatnosti	47
2.9 Prevence úrazů	47
2.10 Minimální, preventivní program	51
 3 PRAKTICKÁ ČÁST	 53
3.1 Cíle práce	53
3.2 Úkoly práce	53
3.2 Výzkumné otázky	54

3.4 Metodika	54
3.4.1 Metoda výzkumu	54
3.4.2 Charakteristika zkoumaného souboru	55
 4 VÝSLEDKY A DISKUSE	 56
 5 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI	 75
 6 POUŽITÉ ZDROJE	
 7 SEZNAM ZKRATEK	
 8 PŘÍLOHY	
8.1 Příloha č.1, Pokyn k táborům	
8.2 Příloha č.2, Táborový režim	
8.3 Příloha č.3, Táborový jídelníček	
8.4 Příloha č.4, Písemný dotazník	
8.5 Příloha č.5, Modrý život	

1 ÚVOD

K napsání mé bakalářské práce na téma "Návrh a realizace letního skautského tábora se zaměřením na zdravý životní styl" mě přivedla zkušenost z vedení vlastní skautské družiny a podílení se na každoroční přípravě a realizaci letního tábora.

Mohu říci, že samotná myšlenka, než se zrealizuje je velmi náročná, především ze strany organizační. Když už máme vybraného hlavního vedoucího (který na sebe bere odpovědnost za celý průběh pobytu), organizátory, zdravotníka a ostatní vedoucí, je největší organizační zátěží obstarání důležitých dokumentů jako je: rozpočet tábora, místo tábořiště, hygienické předpisy, závazné vyhlášky, kterými je se třeba řídit a každý s nimi musí být před začátkem tábora srozuměn. Bez zajištění těchto důležitých dokumentů by tábor nemohl fungovat.

Protože mé téma zasahuje i do zdravého životního stylu a skautingu, bylo třeba prostudovat literaturu kolem zmíněných témat, abych pak mohla lépe podávat odpovědi na sestavené otázky v mé práci. Pravdou je, že existuje několik publikací ohledně příprav, realizace tábora, ale ani v jedné nešlo o zaměření se na samotná přání a požadavky ze stran dětí. Pouze nám dokáží poskytnout informace směřující k provozovateli a jeho úkolům. Nikde není zmíněno nic o dětských požadavcích, životních změnách a potřebách. Proto má praktická část bakalářské práce je směřována k otázce, jak si děti představují letní tábor a co by na něm nemělo chybět.

Z vlastní zkušenosti vím, že v rámci Rámcově vzdělávacího programu se na Základních školách vyučuje Výchově ke zdraví jako samostatnému předmětu a na Gymnáziu je její obsah integrován do předmětů jako je Tělesná výchova, Biologie a Společenské vědy. Například Tělesná výchova se ve svých osnovách zabývá tématem táboření. Věřím, že výsledky této práce by mohly být přínosné pro samostatné organizátory letních táborů, nejen skautských. Dále pak pro ty, jež se zabývají organizací pobytů pro děti jako je například škola v přírodě, kterou většinou organizují učitelé mateřských a základních škol.

2 ROZBOR LITERATURY

2.1 SKAUTING JAKO VÝCHOVNÝ SYSTÉM

2.1.1 Co je skauting

Skauting je systém, který sdružuje děti a mládež pod vedením zkušených vedoucích, které spojují výchovné a mravní prvky se specifickými metodami a formami s pobytem v přírodě, táboření, vycházkami, hrou. Jedná se tedy o vedení mládeže k tzv. vyšším mravním hodnotám na základě dobrovolnosti, skautského slibu a zákona, který tvoří mravní kodex.

Skauting dává do života **řadu sociálních dovedností** – schopnost mluvit před lidmi a schopnost naslouchat, schopnost být otevřený vůči druhým, schopnost spolupracovat. Skauting učí umět se o sebe postarat, brát život do vlastních rukou, postavit se na vlastní nohy, převzít odpovědnost za to, co se mnou a s mým životem děje. Ve skautingu se lidé učí hledat smysluplnost toho, co dělají – kam nasměrovat svůj život a proč. Skauting je příležitost vstoupit do dospělosti jako člověk, který ví o svých kvalitách i o tom, proč nebýt sám, proč být součástí týmu. Člověk, který ví, co chce, a aktivně jde za tím. Člověk, který může být pilířem společnosti.

Skauting je celosvětově největší výchovné hnutí pro děti a mladé lidi. Umožňuje jim žít a dělat věci společně a staví před ně příležitosti:

- Být členem týmu, mít kamarády
- Prožívat život naplno, žít dynamicky, aktivně, zábavně, zajímavě
- Rozvíjet se, růst
- Pomáhat světu kolem sebe k rozvoji
- Hledat směr pro svůj život

Slib, zákon, nové způsoby využití volného času, pobyt v přírodě, hry v přírodě, táboření, neobvyklé disciplíny, zajímavá náplň skautského života, tábornické znalosti atp. Nejen to, ale mnohem více láká chlapce a dívky ke vstupu do skautských oddílů. Možná ve většině na tom nese i velký podíl sám pan Jaroslav Foglar se svou literaturou. Skautské oddíly vznikaly různorodě. Zprvu především skaut oslovil chlapce, toužící po novém dobrodružství kteří se sami sdružovali a hledali svého vedoucího nebo hledali oddíl, ke kterému by mohli

patřit, docházet do něj. Později se tato cesta začala týkat i dívek. Pro udržení vzniklého skautského oddílu byla důležitá promyšlenost, která vedla k úspěšné realizaci plánů oddílu.

Dalším způsobem bylo založení oddílu starším členem skautu, který odešel od své kmenové družiny a založil svou. Vyhlásil tak pomocí vývěsek, letáčků nebo informačních besed po školách nový nábor členů a otevřel tak příležitost pro nové členy, které skauting oslovuje.

Podmínkou pro přijetí do skautského oddílu bylo složení nováčkovské zkoušky, která se skládala z dovednostních prvků. Jednalo se např. o přišítky knoflíku, nabroušení nože, dále z prvků znalostních - znát státní hymnu, znak. Hlavním, co musel nováček znát, byl junácký zákon, slib a heslo. Nováček musel umět vysvětlit jak zákonům rozumí a poté se členové týmu rozhodovali, zda ho přijmou či nikoliv.¹

2.1.2 Junák – cesta k osobnosti

Východiskem skautingu je přesvědčení, že svět může být skutečně lepší. A že záleží na každém člověku, co pro to udělá. Skauting je projekt, jehož posláním je zlepšovat svět skrze jednotlivé lidi, kterým pomáhá vstoupit na cestu dobrovolného zájmu o vlastní rozvoj i rozvoj nejbližších lidí.

Posláním Junáka je podporovat rozvoj osobnosti dětí a mladých lidí, jejich duchovních, mravních, intelektuálních, sociálních a tělesných schopností, aby byli po celý život připraveni plnit povinnosti k sobě samým, bližním, vlasti, přírodě a celému lidskému společenství.

¹srov. HANZÍK-MIČABO, V. *Průvodce dějinami skautingu*, Okresní rada junáka, Hradec Králové, 1990, s. 13-17

srov. JEDLIČKA, L. *Cesta Ostravského skautingu*, Rada Junáka, 1991, s. 5 – 6

srov. KOLEKTIV AUTORŮ. *Historie českého skautingu slovem a obrazem*, Soukromé nakladatelství ŠEBEK, Mladá Boleslav, 1990, s.1

NAVRÁTIL, Z.: *Etika a morálka ve skautingu*. Praha: Ekumenická lesní škola, 2002.

ISBN 80-239-2743-4.

srov. NOSEK, V. a kol: *Cestou k pramenům: historie skautingu v obrazech*. Speciál časopisu

Skaut-Junák. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, 2000. ISBN 80-86109-02-X,

ISSN 1211-5231.

srov. Skauting – parta a příležitosti [on-line]. [citováno 2009-11-09]. Dostupné z

<http://verejnost.skaut.cz/skauting/co-je-vlastne-skauting/>

Skautský slib

Skautský slib je jednou ze základních charakteristik skautingu; jeho složením se člověk skautem stává, a v jeho znění jsou vyjádřeny základní ideje skautingu: principy povinnosti k Bohu, sobě samému a bližním. Přestože se přesné znění slibu organizace od organizace liší, všechny formulace vycházejí z původního slibu navrženého Baden-Powellem.

Znění Baden-Powellem

On my honour I promise that I will do my best:

1. To do my duty to God and the King.
2. To help other people at all times.
3. To obey the Scout Law.

srovnání:

(Slibuji na svoji čest jak dovedu nejlépe:

1. Plnit své povinnosti k Bohu a ke králi.
2. Pomáhat druhým v každé době.
3. Zachovávat skautský zákon.)

Znění Junáka

Slibuji na svoji čest jak dovedu nejlépe:

1. sloužit nejvyšší Pravdě a Lásce věrně v každé době,
2. plnit povinnosti vlastní a zachovávat skautské zákony,
3. duší i tělem být připraven pomáhat vlasti a bližním.

Dobrovolná doložka:

Složení slibu mohou věřící skauti zakončit prosbou:

K tomu mi pomáhej Bůh!

Skautské heslo:

Buď připraven!²

Druhým typickým prvkem skautské výchovy je **skautský zákon**. Původní Baden-Powellovo znění mělo 10 bodů, a z něj vycházejí i všechna různá znění dnešní, i když se zde vyskytuje větší variace než u verzí slibu. Snad je to tak proto, že skautský zákon není chápán jako zcela základní ideový pilíř skautingu - jedná se spíš o výchovný nástroj, který je možné v podrobnostech přizpůsobovat měnícím se okolnostem.

VELKÁ BRITÁNIE

znění velmi blízké původnímu Baden-Powellovu

- | | |
|---|---|
| 1. A Scout's honour is to be trusted. | 1. Ctí skauta je, že je mu možné věřit. |
| 2. A Scout is loyal to his Queen, his Country, his Scouters, his Parents, his Employers, and those under him. | 2. Skaut je oddaný své královně, své zemi, skautským vůdcům, rodičům, zaměstnavatelům, a svým podřízeným. |
| 3. A Scout's duty is to be useful and to help others. | 3. Povinností skauta je být prospěšný a pomáhat jiným. |
| 4. A Scout is a friend to all, and a brother to every other Scout, no matter to what country, class or creed the other belongs. | 4. Skaut je přítelem všech, a bratrem každého jiného skauta, bez ohledu na jeho zemi, společenskou třídu či víru. |
| 5. A Scout is courteous. | 5. Skaut je zdvořilý. |
| 6. A Scout is a friend to animals and to all other created things. | 6. Skaut je přítelem zvířat a všech ostatních stvořených bytostí. |
| 7. A Scout obeys the orders of his parents, Patrol Leader, or Scout Master without question. | 7. Skaut poslouchá příkazy svých rodičů, rádce družiny či vůdce oddílu bez odmluvy. |
| 8. A Scout smiles and whistles under all difficulties. | 8. Skaut si píská a usmívá se v jakýchkoliv nesnázích. |

² srov. *Skauting – parta a příležitost* [on-line]. [citováno 2009-11-09]. Dostupné z <http://verejnost.skaut.cz/skauting/co-je-vlastne-skauting/>
NAVRÁTIL, Z.: *Etika a morálka ve skautingu*. Praha: Ekumenická lesní škola, 2002. ISBN 80-239-2743-4.

9. A Scout is thrifty.

9. Skaut je hospodárný.

10. A Scout is clean in thought, word and deed.

10. Skaut je čistý v myšlení, slovech a skutečích.

2.2 DĚJINY SKAUTINGU

2.2.1 Vznik skautingu

Skautské hnutí vzniká ve dvou státech nezávisle na sobě. V roce 1902 Erstn Thomson Seton zakládá "The weddert league of America" Ligu lesní moudrosti hlásající návrat k přírodě, poznávání přírody a pobyt v ní. V roce 1908 v Anglii zakládá lord Robert Baden Powell Scout. Je to však polovojenská organizace v níž využívá své zkušenosti které nabyl v britské armádě v Indii. Když organizoval výchovu hochů, pěstoval u nich vlastnosti skautů (zvěd, pátrač, průzkumník): bystrost, důvtip, schopnost úsudku, paměti a vlastnosti inteligentních pozorovatelů.



Erstn Thomson Seton



Robert Baden Powell Scout

2.3 Historie Českého Skautingu

Před I. světovou válkou nebyla mimoškolní výchova dětí u nás rozvinuta. V té době existovaly jen tělovýchovné organizace pro dospělé, kde rovněž mohli cvičit i děti. Byl to Sokol, Orel a Dělnické tělocvičné jednoty. Sokol založil v roce 1862 Dr. Miroslav Tyrš, Orel vznikl v roce 1908 a vedli jej kněží a DTJ byly utvořeny v roce 1903. Svou roli zde sehrál i Klub českých turistů, ten sice neorganizoval děti, ale podílel se na výstavbě turistických nocleháren.

V letech 1911-1912 uváděl k nám skauting pražský středoškolský profesor Antonin Benjamin Svojsík (1876 - 1936). Zajímal se o studium všestranné přirozené výchovy ve volné přírodě. Zaujalo ho dění v Americe a Anglii. Přeložil B. Powellovou knihu "Skauting pro hochy". Na základě svých zkušeností se rozhodl organizovat skaut i u nás. Uvědomil si správně, že nelze plně převzít podmínky skautů v zahraničí a proto toto hnutí přizpůsobil poměrům v Čechách. Nejprve začal skauting šířit mezi svými žáky (studenty žižkovské reálky).



Antonin Benjamin Svojsík

Časový nástin vývoje:

září 1911	- sestavuje A. B. Svojsík první skautský oddíl
1. února 1912	- vychází informační brožurka Český skaut
březen 1912	- první vůdcovský kurs v Prokopském údolí
květen 1912	- základy Junáctví
červenec-srpen 1912	- první tábor pod hradem Lipnicí
1913	- vychází brožura "Den v táboře Junáků"
27.-28. září 1913	- ukázkový tábor na Císařském ostrově v Praze
3. května 1914	- ukázkový tábor na Petříně

Následné události už měly rychlý spád. Skaut patřil nejprve organizačně do spolku "Svaz spolků a přátel pro tělesnou výchovu", ale jelikož početně tento spolek velice přerostl, tak dne 15. 6. 1914 vzniká samostatný spolek Junák - Český skaut.

Organizuje nejprve chlapce, ale už 11. 1. 1915 byl utvořen odbor pro skautskou dívčí výchovu. Vznikem Československé republiky pak v květnu 1919 byl založen "Svaz Junáků a Skautů republiky Československé" jejíž náčelníkem se stává Svojsík a po jeho smrti v roce 1938 pak Rudolf Plajner. Je to období rozkvětu Junáctví. Členská základna je mohutná, např. v roce 1931 se v Praze konají tábory slovenských skautů za účasti 15 tisíc členů! Pak přichází II. světová válka. Dne 28. 10. 1940 byl příkazem K. H. Franka rozpuštěn Junák. Nastává přechod do ilegality. Už v květnu roku 1941 byla ministerstvem vnitra v Londýně činnost Junáka obnovena. Po válce je Junák nejpočetnější dětskou organizací (250 tisíc členů). Na přání vlády vstupuje jako kolektivní člen do ČSM 1946 a pomáhá zakládat jednotnou dětskou organizaci. V létě 1948 byl Junák zbaven členství v Mezinárodním skautském ústředí. Formálně existuje však dále do 1. 1. 1951 kdy byl ÚV ČSM oficiálně rozpuštěn.

Další kapitoly Junáka se začínají psát až v roce 1968, kdy to v celé naší společnosti vře. Ukazuje se, že spousta skautských oddílů existovala stále, byť pod záštitou jiných organizací. Dne 29. 3. 1968 se schází v Praze ustanovující se schůze Junáka a následně 21. 10. 1968 je opět Junák oficiálně zaregistrován. Během krátké doby se Junák stává masovou organizací. Dne 1. 2. 1970 ústřední rada Junáka schvaluje opět vytvoření jednotné dětské organizace a přechází pod hlavičku Pionýr.

Dne 2. 12. 1989 se v Praze schází ustanovující schůze a dne 28. 12. 1989 je opět Junák oficiálně na ministerstvu vnitra registrován.³

2.3.1 Charakteristika českého skautingu

Český skauting nebyl nikdy pouhou kopií anglického vzoru, nýbrž od počátku se vyznačoval svébytnými rysy. O některých z nich bych se zde chtěla zmínit.

³ *Světový skauting* [on-line]. [citováno 2009-11-10]. Dostupné z <http://www.skaut.org/skauting.svet.php>

srov. SVOJSÍK, B. A. *Základy Junáctví.*, 1991

srov. HANZÍK-MIČABO, V. *Průvodce dějinami skautingu*, Hradec Králové: OR Junáka, 1990, ISBN není.

Vznik skautingu, Český skauting [on-line]. [citováno 2009-11-28]. Dostupné z http://skauti_prazmo.sweb.cz/stranky/historie_skautingu.htm

Zakladatelé českého skautingu především usilovali o to, dát hnutí národní charakter. To se projevilo např. už na faktu, že slovo "Skaut" bylo nahrazeno českým "Junák"; především však byla snaha spojit skauting s národními tradicemi a hodnotami. Tak se stali vzorem českých Junáků idealizovaní Jiráskovi Chodové (Od Jiráska pochází návrh znaku českého skautingu s "chodským" psem ve štítku lilie), indiánské totemy měly nahradit slovanské idoly atp. Zdá se, že pokud jde o duchovní aspekt skautingu, tento často snad až upřílišněný důraz na národní cítění do značné míry v českém skautingu vytlačil jeho náboženskou složku: to se projevilo např. Svojsíkovou změnou prvního bodu skautského slibu, kde Baden-Powellovu "duty to God and King" nahradila láska k vlasti.

Dalším specifikem českého skautingu je, že se takřka stejnou měrou jako Baden-Powellovskou organizací nechal inspirovat Setonovým woodcrafterstvím ("přízrůsobným" českým tradicím, jak o tom byla řeč výše). Český skauting je proto woodcrafterství o mnoho bližší, než skauting např. britský a americký. Známkou toho je například skutečnost, že mnoho českých skautů je zároveň woodcraftery, a dokonce existují i oddíly, které se hlásí k oběma hnutím (což by v Americe bylo pravděpodobně nemyslitelné).

Znakem českého skautingu, zejména v době první republiky, byla rovněž značná rozmanitost až snad roztržitost: jak o tom byla řeč, existovaly zde skautské organizace od komunistických a socialistických až po křesťansky konfesně vázané. K vytvoření jediné organizace došlo až pod tlakem vnějších okolností, a jak vidíme, ve zcela svobodných poměrech se bohužel tuto do jisté míry umělou jednotu českého skautingu uchovat nepodařilo.

Pokud porovnáme český skauting podobou skautingu ve světě, nemůžeme si nevšimnout, že v našem hnutí bylo uchováno mnoho z tradičních prvků, jako je způsob táboření, blízký vztah k přírodě, tradiční kroje apod., které byly ve světovém hnutí oslabeny. Je to dáno zřejmě tím, že se český skauting nemohl takřka půl století vyvíjet, a zůstal tak do jisté míry zakonzervován ve své původní podobě, s jejími klady i zápory.

Na závěr se pak nemohu nezmínit o jedné naprosto originální vymoženosti českého skautingu, vynalezené na táboře vedeném J. Půlkrábkem, který se konal u Kácova v r. 1913. Jedná se o *podsadový stan* - vynález, bez kterého si typický český skautský tábor snad ani nelze představit, obdivovaný celým skautským světem.⁴

Života nám podává. Ten kdo spatřil skauty pouze „jedním okem“, třeba jak staví stan, vaří si na ohni oběd, či provozují lehkou atletiku nemůže říci, kdo je vlastně skaut. Málokdo je vidí při sbírání léčivých rostlin, cvičení v orientaci, nácviku první pomoci, učení se astronomii nebo sestavování map.⁵

2.4 Letní tábory

Celoroční úsilí vede k přípravě letního tábora. Vše se musí během roku pečlivě naplánovat. Ustanovená táborová rada rozděljuje úkoly. Vynaložené náklady na přípravu a chod tábora si musí hradit účastníci sami. Žádné dotace ani příspěvky se většinou nedostávají. Tábor bývá čtrnáctidenní. Bývá tvořen 20 - 30 členy a probíhá v nedotčeném přírodním prostředí obklopeném lesy, potokem a jinak podobným a malebným rázem krajiny.

Od roku 1969 měly oddíly možnost získat částečné finanční prostředky na děti z podniků, ve kterých byli jejich rodiče zaměstnáni. Od té doby mohl být též uvolněn ze svých pracovních povinností vedoucí tábora s nárokem náhrady mzdy.

Jelikož byly skautské tábory velmi oblíbené a vyhledávané, převzaly jejich myšlenku i další organizace a od roku 1950 se zřizovaly podobné typy táborů.

První skautský tábor, který vedl A. B. Svojsík, přišel s převratnou novinkou. Stavěl se tábor ze stanů na dřevěných podsadách. Ty umožnily delší táboření s

⁴ Světový skauting [on-line]. [citováno 2009-11-10]. Dostupné z <http://www.skaut.org/skauting.svet.php>

srov. SVOJSÍK, B. A. *Základy Junáctví.*, 1991

Sto let zkušeností [on-line]. [citováno 2009-11-19]. Dostupné z <http://verejnost.skaut.cz/skauting/historie/>

⁵ srov. MAROUŠEK, K. *HISTORIE VOLNOČASOVÝCH ORGANIZACÍ V NAŠÍ ZEMI V LETECH 1911 – 1989 Dvě nejmasovější organizace Junák a Pionýr*, TF JČU 2007, s. 53

poměrně větším pohodlím. Takové tábory pak byly chloubou skautů a ukázaly, že je možno tábořit pohodlně a hlavně bezpečně.

Jedná-li se o způsob stravování, tak z počátku se vařilo na otevřeném ohni v kotlicích. S postupem času se kuchyňské vybavení zdokonalovalo třeba výstavbou táborových kamen a stálé „polní kuchyně“. Veškeré potřebné nádobí a náčiní získávaly oddíly především z řad rodičů, zakoupením nebo si je někde vypůjčily.

Jídelníček se skládal z potravin, jejichž příprava nebyla obtížná. Jednalo se o kávu, čaj, šťávu, brambory, luštěniny, těstoviny, polévky, zeleninu, maso, guláš, sekanou, řízky, uzeniny apod. Hodně se podávalo mléko, kyška, podmásli, sýry a ovoce.

Výstavba tábora neznamenal pouze postavení stanů, ale i kuchyně, brány, jídelny, stožáru, latrín atd. Po dokončení výstavby začal pravý táborový život. Všude bylo rušno a každé dítě toužilo na takovém nebo podobném táboře trávit svůj volný čas. Hrály se různé hry, prohlubovaly se znalosti a dovednosti, organizovaly vycházky, výlety a různé pomocné akce.

Denní program se tehdy skládal z nástupu k vlajce, hesla dne, proslovu před nastoupeným oddílem, večerních besed, pohovorů. Dále sem patřily technické prvky: uzlování, lasování, lukostřelba, práce s mapou, práce s dřevem. Další prvky byly tělovýchovné: rozcvičky, hry, závodění a pod. Estetická výchova zahrnovala pozorování krás přírody, zpěv, kreslení, modelování, recitace a výstupy u táborového ohně. Po uplynutí čtyřech týdnů následovalo zbourání tábora a úklid okolí.

Každý z účastníků tábora byl před nástupem na pobyt podroben lékařské prohlídce. I přes veliký počet táborů a jednoduché vybavení nedocházelo k vážnějším onemocněním ani k úrazům. Od roku 1968 vzrostly požadavky na vybavení táborů. Zejména v oblasti hygienické - na jakost pitné vody, zdravotní vybavení táborů, očkování a další opatření.⁶

⁶ srov. JEDLIČKA, L. *Cesta Ostravského skautingu*. s. 7 – 8
srov. ŽÁN, M. *Almanach 1919-1999*. s. 8-9

2.4.1 Potíže při realizaci a fungování oddílů, tábořišť a problémy s různě organizovanými skupinami

Každý oddíl měl svůj sen, aby prostory a podmínky pro vedení oddílu byly co nejlepší. Bohužel tomu tak nebylo. Jen málokterý oddíl měl svou klubovnu, kde se mohl pravidelně scházet. Ostatní oddíly musely prostory hledat, kde se dalo. Často se souhlasem ředitele využívaly školní prostory, dále pak prázdná sklepení, kůlny a v krajním případě i venkovní prostory.

Za další potíže můžeme označit financování. Oddílové příjmy byly malé a to např. 1 Kčs za registraci, z darů, výnosů z besídek, ze sběrů a brigád. Určitých peněžních prostředků bylo brigádní činností dosaženo, ale ne v takové míře, aby umožnila větší rozvoj a vybavení oddílu.

Velké nelibosti u veřejnosti se projevovala činnost junáka díky různě organizovaným skupinám, které se oblékaly podobně jako skauti, prováděly činnosti, které byly v rozporu se skautským jednáním a myšlenkami. Tyto skupiny poškozovaly a hanobily dobré jméno skauta. Také některé skupiny trampů, se projevovaly proti společenskému chování - opilstvím, vandalstvím, hulvátstvím a jelikož na svých oblecích nosily skautské symboly, dělaly na veřejnost mylný dojem, že jsou též skauti.

Další vážnou problematikou bylo ubývání tábořišť. Do roku 1940 bylo vhodných tábořišť dostatek, ale v poválečné době jejich počet ubýval. Bylo to dáno výstavbou chatových oblastí a rekreačních středisek a také stále se zvyšujícími hygienickými nároky a požadavky.⁷

2.5 POKYNY K ZAJIŠTĚNÍ TÁBORŮ⁸

Každý takový tábor, jak již bylo v předešlých kapitolách zmíněno, je celoročním plánováním. Již počátkem nového roku, v kterém se tábor uskuteční by měl být znám realizační plán.

⁷ srov. JEDLIČKA, L. *Cesta Ostravského skautingu*, Rada Junáka, 1991, s. 11 – 12
srov. MAROUŠEK, K. *HISTORIE VOLNOČASOVÝCH ORGANIZACÍ V NAŠÍ ZEMI V LETECH 1911 – 1989 Dvě nejmasovější organizace Junák a Pionýr*, TF JČU 2007, s. 20 - 21

⁸ příloha č.1

Prvním odrazovým můstkem je mít tábořiště/ základnu, které musí splňovat legislativní záležitosti (povolení a ohlašování tábora, povolení majitele tábořiště, povolení majitele orgánu ochrany přírody, povolení ke vjezdu na lesní pozemky, zajištění péče praktického lékaře, schválení tábora pořadatelem, ohlášení orgánu státní správy lesů, krajské hygienické stanice, obecnímu úřadu, ... problematiku povolení a ohlášení řeší tyto zákony:

- a) 289/1995 Sb. o lesích (lesní zákon)
- b) 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví
- c) 114/1992 Sb. o ochraně přírody

Dalším krokem je otázka týkající se účastníků a vedení tábora.

Každý účastník tábora mladší 18 let odevzdá **příhlášku na tábor**, která obsahuje údaje o táboře (místo, termín, účastnický poplatek), údaje o pořadateli tábora (název střediska, IČO, adresa sídla), údaje o dítěti (jméno, adresa, rodné číslo), údaje o rodičích (jméno, adresa) a souhlas (podpis) rodičů s účastí dítěte na táboře.

Účastníci tábora s 30 a více dětmi do 15 let (zotavovací akce) musí doložit následující

dokumenty:

- a) **Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte** k účasti na zotavovací akci a škole v přírodě (vyplňuje praktický lékař, má platnost 12 měsíců, je možné využít jej i na ostatní akce)
- b) **Prohlášení o bezinfekčnosti** (má stanovený obsah dle zákona, vyplňuje se max. jeden den před odjezdem)

Doporučujeme vybrat od účastníků tábora kartičku pojišťovny a očkovací průkaz a vyžadovat výše uvedené dokumenty v odst. 6 i u účastníků tábora s méně jak 30 dětmi do 15 let (nejedná se ovšem o povinnost).

Vedení tábora schvaluje středisková rada v následujícím složení (s uvedenou min. kvalifikací):

- a) vůdce tábora (vůdcovská zkouška)
- b) zástupce vůdce tábora (min. čekatelská zkouška, doporučujeme vůdcovskou zkoušku)
- c) zdravotník (příslušné vzdělání nebo kvalifikace „zdravotník zotavovacích akcí“)
- d) hospodář

O případné výjimce z podmínky minimální kvalifikace může rozhodnout na základě odůvodněné žádosti střediska předseda nadřízené VOJ (okresu nebo kraje), který může tuto pravomoc delegovat na některého ze svých zpravodajů.

Osoby podílející se na vedení tábora musí doložit splnění požadavků, které vyžaduje jejich pozice na táboře, následujícími dokumenty:

- a) **Posudek o zdravotní způsobilosti pro práci s dětmi** – tzv. „papír na hlavu“, musí jej mít všechny osoby pracující na táboře samostatně s dětmi. Vystavuje jej praktický lékař, potvrzení má platnost jeden rok.
- b) **Potravinářský průkaz**, v němž praktický lékař osvědčí zdravotní způsobilost k činnostem epidemiologicky závažným. Musí jej mít všechny osoby podílející se na přípravě stravy.
- c) **Vůdcovský dekret** splňující podmínky pro „osvědčení hlavního vedoucího“ dle podmínek MŠMT. Musí jej mít vůdce tábora.
- d) **Zdravotnický dekret** dokládající absolvování kursu první pomoci se zaměřením na zdravotnickou činnost na táboře v rozsahu dle vyhlášky č. 106/2001 Sb. ve znění její novely č. 148/2004 Sb. Problematiku zdravotnické kvalifikace řeší Směrnice ke zdravotnickému zabezpečení zotavovacích akcí Junáka.

Dále jde o vyřešení otázky hygienických podmínek, bezpečnost práce na táboře, výchovné cíle tábora, rozpočet tábora, schválení tábora a jeho kontrola, komunikace střediska s krajem... (viz. příloha „Pokyny k táborům“)⁹

Samozřejmě je důležité poskytnutí informací, jak účastníkům, tak především jejich zákonným zástupcům. Předem připravený formulář zahrnuje: datum a přesnou hodinu zahájení pobytu, místo pobytu, ukončení pobytu a časové

⁹ Junák – svaz skautů a skautek [on-line]. [citováno 2009-11-18]. Dostupné z <http://krizovatka.skaut.cz/organizace/dulezite-informace/taboru/>

rozpětí, kdy je možno si účastníka tábora vyzvednout zákonným zástupcem. Také nesmíme opomenout způsob a dobu prvního stravování, zda je třeba zajistit účastníkovi stravu z domova na prvé odpoledne/ večer, dále uvedeme termín odevzdání závazného přihlášení včetně data poslední možné platby, údaje o případných storno poplatcích. V příloze se zmíníme o věcech a doporučeném finančním obnose, který by měl účastník mít a zároveň některé věci zakážeme/ nedoporučíme.

Než samotný tábor vypukne, již 14 dní před realizací tábora musí být pořadatelé seznámeni s veškerými náležitostmi vedoucím tábora /průběžný seznam účastníků (včetně kontroly jejich plateb), personální zabezpečení, jídelníček, návrh rozpočtu tábora, návrh rozdělení klientů do oddílů, včetně konkrétního stanovení oddílových vedoucích, táborový řád, režim dne, rámcový plán a časový harmonogram, denní programy, kopie zdravotních průkazů zaměstnanců kuchyně, pracovní smlouvy, vyjádření hygienika a případně kopie rozboru vody, potvrzení o lékařském zabezpečení/.¹⁰

Dále jsou členové seznámeni se svou rolí a úkoly po dobu trvání tábora.

2.6 TÁBOROVÝ REŽIM

Táborový den – jedna z nejkrásnějších chvil celoroční práce s dětmi. Na každém táboře je jiný – záleží na prostředí, na oddílových tradicích a zvycích, na počasí, na zaměření tábora, na věku a zdravotním stavu dětí, ...

Vyhláška ministerstva zdravotnictví 106/2002 Sb. dle poslední novely v §8
Režim dne říká: Fyzická a psychická zátěž dětí musí být přiměřená jejich věku, schopnostem a možnostem. Při soustavné fyzické zátěži v prvních dvou dnech zotavovací akce musí být třetí den vyhrazen odpočinku. V putovních táborech se stanoví den odpočinku s přihlédnutím k tělesné zdatnosti a aktuálnímu zdravotnímu stavu dětí. Přesuny putovních táborů se mohou provádět pouze za denního světla.

Táborový den se na většině táborů řídí **režimem dne** (viz příloha č. 2), který je dán jako “součást pravidel“ života na táboře. V režimu dne musí být pevně vymezena doba pro spánek, osobní hygienu a stravování. Jeho sepsaná podoba je dle

¹⁰ ŠESTÁK, P., *Výchova ke zdraví v domovech dětí a mládeže realizovaná formou týdenního pobytu v mimoškolním zařízení (DDM České Budějovice)*, PF JCU, 2009, s. 45

možností vyvěšena na táborové nástěnce nebo je součástí informačního materiálu, který dostal každý účastník před táborem. Zvlášť u malých táborníků je vhodné použít méně direktivní, ale popisné formulace: 7.30 – mraveneček cvičí, 7.50 – mraveneček se myje nebo u starších lze použít terminologie táborové hry → budíček = ranní kuropení, nástup = sněm, snídaně = ranní krmě. Při uplatňování táborového řádu a denního režimu by **neměli** táborníci mít pocit, že podléhají nějakému nátlaku, vyšší moci, že existují nějaké “mazácké” výhody. Toto nehrozí u oddílových táborů, kde se na táboře uplatňují podobná pravidla jako na akcích v průběhu roku. Tam kde máme další táborníky - sourozence, děti přátel oddílu, děti ze zájmových kroužků, ... - musíme je seznámit se vším novým a rozumně jim to vysvětlit. Hned první den tábora najdeme vhodný okamžik na připomenutí táborového řádu a s ním spojeného režimu dne. Čím větší tábor – tím větší nutnost dodržování těchto “pravidel hry“. Konsensus o těchto pravidlech je třeba nalézt již před táborem – při jeho přípravě, na oddílových akcích, na setkání táborových pracovníků, ...¹¹

Táborový den začíná **budíčkem**. Poslední noční táborová hlídka plní většinou i úkol denní služby, budí služební družinu a kuchaře, roztápí kamna, ... i většina hlavních vedoucích vstává o něco dříve než “táborový kohout zakokrhá”. Takovým raním kohoutem bývá hlas trubky, hlas lodního zvonu, nebo co nejpříjemnější hlas služby nebo vedoucího dne.

Před každou činností se vyhlašuje tzv. **příprava** – vytváříme tak časovou rezervu na přípravu na činnost která bude následovat. Většinou postačuje 5 minut. Snad jen před večeří je vhodnější vyhlásit 10 minutovou přípravu – část dětí ještě vyráží k latríně, jiní

se pomalu ukládají k spánku. Příprava na budíček je hloupost :o) . Přípravu před jídlem využíváme především k hygieně, vyhledání jídelního příboru a misek, příprava k nástupu slouží většinou k dokončení úpravy kroje a přesunu do místa nástupu. Příprava slouží k tomu , aby zbytečně nevznikal stres a zmatek.

K vyhlašování jednotlivých činností na táboře používáme dle místních zvyklostí a tradic signály píšťalkou, vlajkové signály (vlajka v půlce signalizačního

¹¹ *Táborový vševěd – únor 2006* [on-line]. [citováno 2009-11-29]. Dostupné z <http://archiv.jmpionyr.cz/files/vsevedy/T9.pdf>

stožáru znamená přípravu na signalizovanou činnost), hlas služby nebo vedoucího dne. Rozumná organizace táborové činnosti a uspořádání táborové základny, jakož i zavedení a respektování oddílových táborových tradic a zvyků omezuje zmatky, omezuje nutnost vydávat neustále nějaké povely a signály.

Po budičku nezapomeňte dětem umožnit navštívit táborové latríny např. tím, že pravidelně cesta na místo **rozcvičky** vede kolem a děti vědí, že zde bude krátká zastávka. Na ranní rozcvičky je řada různých názorů – od ortodoxních stoupenců až po vedoucí, kteří je striktně odmítají. Je nutné omezit “likvidační” rozcvičky, kde řada dětí fyzicky nestačí, kde není respektována základní myšlenka “rozhybání těla” a vytváří se negativní vztah dítěte k této činnosti. Na našem táboře se nejvíce osvědčil způsob, kdy si táborníci ráno dle nálady, dle kondice, dle zdravotního stavu (např. dívky) vybrali jedno ze 4 družstev - Mateřinky (rozcvičování prstů, oční gymnastika, recesní cviky a žertíky na vyvolání dobré nálady), Koníci (klasická rozcvička) , Poupata (aerobic pro děvčata, ale občas se z recese přidali i chlapci), Kamikadze (sportovně náročnější rozcvička, toto družstvo se chodilo otužovat do řeky, někdy brodilo na hřiště na druhém břehu řeky aby se tam rozcvičilo a zahrálo mikrofotbálek). Indiánské oddíly místo rozcvičky provádí ranní rituály – vítají Slunce a zpívají ranní píseň.

Po rozcvičce následuje **ranní hygiena** (nezapomeňte připravit pitnou vodu na čištění zubů). Při nástupu na **snídani** se většinou zaměříme na čistotu jídelní misky. **Čistotu rukou** je třeba více sledovat během dne (hlavně tzv. obrácená zápěstí). Je třeba vytvořit rozumné podmínky pro tuto hygienu – každá družina má svoje umyvadla kam si zajišťuje čistou vodu a u každého umyvadla je trvale umístěno mýdlo, aby si pro něj táborníci pořád neběhali do stanu. Rovněž je třeba vytvořit podmínky pro správné **umytí jídelního nádobí** (dostatek teplé pitné vody, dostatek vody na opláchnutí, kontrola a včasná výměna špinavé vody za čistou v průběhu mytí). Při jídle je vedeme k tomu, že na sebe počkají a popřejí si společně **Dobrou chuť!** (u malých táborů celý tábor, u větších pouze družina). Děti vedeme k tomu aby si brali pouze tolik, kolik snědí, do jídla, které jim nechutná je nenutíme. Řešíme dle situace – vydáním pouze přílohy, nebo větší porce polévky a chleba, nějakého přebytku nevařených zásob atp.

Polední klid neztotožňujeme se spaním po obědě. Dle počasí se děti zdržují většinou na stinném místě kde odpočívají, čtou si svoji knihu nebo společně nějakou knihu s tematikou celotáborové hry, čtou si poštu a píší odpovědi, píší denník, opisují se písničky, kutí a provádějí jiné fyzicky nenáročné činnosti.

Dopolední i odpolední program bývá většinou rozdělen na 2 části. Pokud se program odehrává mimo základnu, nesmí si družina zapomenout vyzvednout svačinu a vzít si sebou družinovou lékárničku,...

Význam **osobního volna** je v tom, že zde se může projevit osobnost a zájem dítěte – některé odpočívá, jiné klábosí, další luští hlavolamy a různé úkoly pro nezmary (tzv. druhá vrstva programu – nehodnotí se do táborového bodování, ale většinou formou losování ze správných odpovědí). Na našich táborech se ještě osvědčila jiná širší forma osobního volna při tzv. “sanitárním dnu”– velké praní a koupání (pozor na výměnu osobního prádla a oblečení, zvláště při slunečném počasí kdy se chodí jen v plavkách). **Sanitární den** je většinou v sobotu nebo v neděli nebo po putování. Zbytek času táborníci vyplní dle svého přání a potřeb – výroba dárek pro táborový bazar, čtení, sportování, dopisování deníků, oprava a vylepšování stanů, vyřezávání, zpěv, hra na hudební nástroje, ...

Nástupy a sněmy, s nimi spojené tradice a rituály, se liší tábor od tábora. Převládají nástupy s klasickým hlášením a pořadovou přípravou, ale stále častěji potkáváme i jiné formy – např. poradní sněm vsedě v oblečení motivovaném celotáborovou hrou. Pokud používáme klasický nástup, snažíme se o jeho co nejkratší, ale i co nejlepší průběh, aby ho co nejméně narušovalo vedro, komáři, atp. Další činnosti, např. burzu nalezených věcí atp., provádíme již v nějaké jiné volnější formě. Zvláště vyhlašování úkolů táborové hry či jiných soutěží nebo jejich výsledků, provádíme volnější formou, neboť vyžaduje více času. Výjimku tvoří ty etapy celotáborové hry, které jsou přímo založeny na některých rituálech jako např. táborová olympiáda a sní spojené zapalování olympijského ohně, skládání slibu, ...

Zvláštní pozornost si zaslouží během dne i noci dohled na to aby táborníci **přizpůsobovali svoje oblečení a obutí dané činnosti a počasí** (např. aby v parném poledni ještě nenosili holinky, které si vzali ráno po nočním dešti, na noční hlídce nepobíhali v pláštěnce a v pyžamu, v holínkách naboso, aby se převlékaly z mokrých věcí a dali si je sušit,...). Rovněž je třeba věnovat pozornost novým a nejmladším

táborníkům při večerním mytí – aby zvládli techniku “mytí celého těla v lavóru”, aby nezapomínali, že mají i jiné části těla než obličej a ruce. I zde velmi dobrý výchovný prostředek vlastní příklad. Ani večer nesmí chybět pitná voda na čištění zubů a teplá voda. Zvláště na táboře kde jsou starší dívky zajistěte denně dostatek soukromí a teplé vody v hygienickém koutku. Rituály spojené s večerkou mají důležitou úlohu pro klidný a zdravý spánek i příjemné zakončení dne. Proto je důležité vytvořit dostatek času na přípravu a tak možnost vyhlášení večerky v klidu a pohodě. K vytvoření pohody přispívá i klidná podvečerní činnost – oddílové ohničky nebo svíce se zpěvem a vykládáním pohádek, pověstí, příběhů, čtením knížek, dostatek času na večerní hygienu a poslední návštěvu latríny a přípravu na spaní – převlečení do spacího úboru ... Jedna z nejkrásnějších forem vyhlášení **večerky** je “troubení” večerky. Trubek i schopných trubačů ubývá. Nám se na táboře osvědčilo, že si na táboře večerku zazpíváme. Vedoucí se shromáždí uprostřed táborové podkovy a za doprovodu kytary, nebo zobcové flétny si zazpíváme Watanay, nebo ukolébavku, kterou složila jedna z oddílových vedoucích. Na závěr si popřejeme všichni **Dobrou noc!**

Pokud máte rádi **noční hry**, vyhlášte jejich začátek pár minut před nebo po večerce, než stačí táborníci usnout. Věřte, že zážitky většiny táborníků z noční hry budou silnější pokud budou “vnímat” od začátku, než když “procitnou“ až v polovině hry. Vždy posuňte budíček. Pokud se většina dětí vzbudí dříve než je Vámi stanovený budíček respektujte to a raději operativně prodlužte ještě polední klid nebo stanovte dříve večerku. Pouze odpočatí táborníci ocení další etapy CTH a budou hrát naplno. Ve vyhlášce 106/2001 Sb. Ministerstva zdravotnictví O hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti se v paragrafu 8 Režim dne praví: ***Doba pro spánek musí činit nejméně 9 hodin s výjimkou noci, kdy se pořádá noční hra.*** Ze svých zkušeností mohu doporučit **noční hlídky** dlouhé 60 minut. Po noční hlídce by měli následovat 2 noci s nerušeným spánkem. Děti do 10 let by měli mít hlídky do 23.hodiny a po 4.hodině ranní. Nikdy nezapomeňte na konci večerní porady vedoucích zkontrolovat jak táborníci spí. Vedoucí družin-oddílů možná přijdou na to proč je dětem zima (rozepnuté spacáky, “holá” záda, oblečení jen halabala naházené na podlážce stanu, ...). Příští den jistě vymyslíte jak některým věcem předejít. Někomu stačí vysvětlit proč je dobré nosit na spaní ledvinový pás, jinému s tenkým

spacákem vydáme rezervní deku, některé věci budeme moci připomenout rodičům dětí až za rok na schůzce před táborem (seznam vybavení na tábor).¹²

2.7 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

2.7.1 Co je zdravý životní styl



obrázek č.1 z netu, výživa

Nedejte se mýlit – nejvíce svoje zdraví ovlivňujete svým vlastním životním stylem. Celkově určuje naše zdraví životní styl (dlouhodobě a v průměru) z **80 %!** Pouze těch zbývajících 20 % je dáno všemi ostatními vlivy – zejména dědičností a zdravotnickou péčí. Životní styl je sice mnohorozměrný, zahrnuje velké množství prvků a v nejširším pohledu je to skutečně souhrn všeho, jak vlastně člověk žije – ale vzhledem k efektu na zdraví jsou některé body podstatné, jiné méně. Nejdůležitější je pouze několik hlavních bodů – oblastí:

1) Nekouření

2) Zdravá výživa (= přiměřená, pestrá a vyvážená)

3) Vysoká pohybová aktivita

4) Pouze limitovaná konzumace alkoholu

Pokud tyto 4 hlavní zásady budete dodržovat, uděláte pro své zdraví neuvěřitelně dobrou službu!

¹² Táborový vševěd – únor 2006 [on-line]. [citováno 2009-11-29]. Dostupné z

<http://archiv.jmpionyr.cz/files/vsevedy/T9.pdf>

REITER, J., *Fantasy literatura Ostrava, letní tábory*, Ostrava 2009

VRACOVSKÝ, J., *Chaloupky, Selesiánské prázdninové tábory v době totality*, Praha: nakl. Portál 2002, ISBN 80-7178-705-1

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLÍČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A., *Pedagogika volného času*, Praha: nakl. Portál, 2002, ISBN 80-7178-711-6

A dále:

- **Dostatek spánku**
- **Optimismus a dobrá nálada, radost ze života**
- **Vyvarovat se působení škodlivých látek a obecně škodlivých a rizikových faktorů**

Důsledky – jak se zdravý životní styl projevuje na zdraví

- Přiměřená hmotnost
- Normální krevní tlak
- Nízká hladina cholesterolu v krvi
- Dobrá tělesná kondice a výkonnost, nízká únavnost
- Svěží a zdravý vzhled
- Dobrá psychická pohoda
- Vysoká odolnost vůči nemocem, nízký výskyt nemocí

Ve vlastním zájmu nevěřte tomu, že to nejdůležitější pro vaše zdraví může či dokonce musí udělat někdo za vás, že za většinu nemocí může životní prostředí, které nemůžete ovlivnit, že to nejdůležitější jsou vitamínové preparáty a kvalitní léky, že nejsilnější vliv má dědičnost, kterou nemůžete ovlivnit...¹³

2.7.2 Zdraví

Co je to zdraví?

Zdraví je tím nejcennějším, co máme. Na tom se asi všichni shodneme. Ale co vlastně tento pojem „zdraví“ znamená, co vyjadřuje a jak ho chápat? Odpověď na tuto otázku by patrně otevřela široké pole názorů a dost možná, že některé by byly i velmi rozdílné. Pochopitelně všichni máme nějaké své vlastní osobní pojetí o rozličných věcech, tak i „zdraví“ může být viděno z různých perspektiv. Navíc každý z nás vnímá „zdraví“ na základě jiné zkušenosti. Například pro těžce handicapovaného člověka, chronicky nemocného, bude mít tento pojem zcela jistě

¹³ *Zdravý životní styl* [on-line]. [citováno 2009-11-10]. Dostupné z <http://www.vyziva.estranky.cz/srov.BAPPERTOVÁ,S.,OSTRKAMP-BAERENSOVÁ,C.,Pohybemavýživoukezdrazvíděti,prospolečnostkraftFoofsCZ,s.r.o.SmartPress,s.r.o.,Praha2006,ISBNnení,s.56>

jiný význam, než pro někoho, kdo má občas rýmu nebo kašel. Obecně se „zdraví“ chápe jako nepřítomnost nemoci, kdy lékař u člověka nezjistí nic patologického, je tedy tento člověk zdravý, diagnostikuje-li něco, je nemocný. ”

O „zdraví“ existují různé teorie, které se v něčem liší a někde se prolínají v některých společných prvcích. Veškeré definice vzniklé z těchto teorií mají výchozí bod v tom, že „zdraví“ člověka je pojednáno jako integrovaný organický celek s ohledem na jeho začlenění do širšího kontextu. Toto holistické pojetí, zahrnující jak tělesné, tak psychické a duchovní stránky člověka, který je součástí nějakého životního prostředí, sociálního, kulturního a přírodního, dává pojmu „zdraví“ hlubší rozměr.

Můžeme pak do rozpravy o „zdraví“ zapojit i další pojmy jako je zdravý člověk, zdravý život, zdravá rodina, zdravé životní prostředí...nebo naopak nezdravý člověk, nezdravý život, nezdravá rodina, nezdravé životní prostředí... Kdo je tedy zdravý člověk? Ten, který nemá žádné potíže, cítí se zdrav, ale zároveň třeba svým nepatřičným chováním poškozuje ostatní lidi, je agresivní a za vším sleduje pouze vlastní prospěch? Říkáme „ve zdravém těle zdravý duch“, ale co vozičkář, nemůže mít zdravého ducha, když nemá zdravé tělo? Rozlišení nemocného a zdravého není tak černobílé, jak by se mohlo zdát.

Ve starém Řecku „žít zdravě“ znamenalo „žít moudře a dobře“. Dnes v naší moderní společnosti se často hovoří o životních kvalitách, z nichž každý nějaké preferujeme a je jasné, že je lepší být zdravý, než nemocný, neboť k dosažení našich životních kvalit a cílů je dobré „zdraví“ dost potřebné. Nemoc klade překážky, přes něž je cíl těžko dostupný nebo úplně nedosažitelný. (Ačkoli to neznamená, že dlouhodobě nemocný člověk nemůže žít kvalitní život, a že nemá vůbec šanci probojovat se ke svým cílům.) Toto je první zřetelná dimenze, v nichž se různé teorie o „zdraví“ pohybují. Buď je „zdraví“ chápáno jako prostředek k realizaci určitého cíle, a nebo je samo o sobě cílem, (například právě u toho dlouhodobě nemocného).

Z různých teorií vyplývají různé definice, podle toho, co je určeno za klíčové pro to či ono pojetí. Jedna z těchto teorií je o „zdraví“ jako o zdroji fyzické a psychické síly, v níž „dobré zdraví je síla zvítězit nad nemocí, která člověka momentálně ohrožuje“ (Williams, 1983). Nebo je „zdraví“ pojednáno jako metafyzická síla, jako vnitřní duchovní síla, schopnost odolávat tlakům negativních

životních podmínek a reagovat pozitivně na problémy. Je-li člověk touto silou vybaven, je schopen realizovat svůj potenciál, dosahovat vyšších cílů než je samo „zdraví“, dokonce se tato síla v těžkých situacích zvětšuje (Sacks 1982). Pro další teorii jsou typické salutogenetické charakteristiky holistického zdraví. Salutogeneze, neboli zdroje zdraví, které jsou individuální, zahrnují aspekty smysluplnosti, předpokládaného zvládnutí úkolů, schopnosti chápat dění, v němž se člověk vyskytuje (Aaron Antonovsky 1985) a životní úkoly se považují za výzvy (S.D.Kobasa, S.R. Maddi, S. Khan, 1982).

„Zdraví“ jako schopnost adaptace doplňuje předešlé teorie, je uměním přizpůsobit se, tj. upravit prostředí nebo změnit vlastní způsob života.

Změnit vlastní způsob života, adaptovat se v daných podmínkách, je pro mnohé nemocné jediná šance a jsou-li v tom úspěšní, značí to o jejich určité síle, o funkční části jejich chatrného zdraví, která stojí za povšimnutí.

Zdraví jako schopnost dobrého fungování klade důraz na „efektivní plnění role a úkolů, k nimž byl člověk socializován“ (Parsons, 1981), což znamená být v dobré kondici tělesně i duševně a být připraven k činnosti.

„Zdraví je zboží,“ formuluje další pojetí David Seedhouse. Je to něco, co si můžeme koupit jako produkt ve formě léku či lékařského zákroku, který nám „přinese zdraví“. Farmaceutické firmy na této bázi ve velkém měřítku rozjíždějí své obchodní záměry a víra v „zázračný lék“, kterou si někteří lidé přisvojili, jim hodně zvyšuje obraty. Na druhé straně tohoto kritického postoje teorie „zdraví jako zboží“, ten samotný fakt, že něco lze na „zdraví“ změnit i z vnějšku, není tak úplně k zahození.

Nejznámější definicí, publikovanou Světovou zdravotnickou organizací (WHO), je :

Zdraví není jen absence nemoci či poruchy, ale je to komplexní stav tělesné, duševní i sociální pohody. Zdraví je fyzické (tělesné), psychické (duševní) a sociální prospívání (blaho) (WHO).

výzva WHO „Zdraví pro všechny do roku 2000“ – definice zdraví

zdraví je schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život, je proměnlivé v čase

- biologické vlivy: dědičnost, somatické dispozice, prenatální a perinatální poruchy aj.
- psychosociální vlivy: styl výchovy, sociální postavení dítěte, životní zkušenosti, sociální učení aj.

„Zdraví člověka je chápáno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Zdraví je předpokladem pro aktivní spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost“¹⁴

Žádná z definic není uspokojivá, všechny mají své klady i zápory a především jsou v nich skryté otazníky, které vedou k nejasnostem. Pomocnou orientaci v propletenosti všech postojů nabízí David Seedhouse ve své definici vyjadřující podstatu významu slova „zdraví“.

„Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické možnosti.“

Každý máme v sobě určitý potenciál a co se z něho zaktualizuje, závisí na člověku i na jeho životních podmínkách. Jimi jsou především základní potřeby jídla a pití, bydlení, tepla a smyslu života, přístup k informacím o faktorech majících vliv na člověka, dovednost pracovat s informacemi, umět je zužitkovat a být ohleduplný k ostatním, nepoškozovat svými záměry cíle jiných lidí.

„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“ (Prof. J. Křivohlavý)

A celkové zdraví neexistuje samo o sobě, aniž by o něj nebylo pečováno, je poskládané z aktuálních zdravotních stavů, které vypovídají o kladných i nepříznivých podmínkách života. Cílem péče o „zdraví“ je tlumit až odstraňovat

¹⁴ KREJČÍ, M. *Setkání s jógou – jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni*
ZŠ. České Budějovice: EM GRAFIKA s. r. o., 2003, ISBN 80-239-2052-9, s. 3

negativní okolnosti (nevýhody) a posilovat kladné podmínky zdravého života, který by byl životem kvalitním, tak jak si jej představujeme.¹⁵

Co znamená kvalitní život?

Kvalitní život může mnohdy pro každého znamenat něco jiného. Lze vůbec nějak obecně kategorizovat, jak by měl vypadat a co to je ten kvalitní život, o němž mají lidé všelijaké rozličné představy? To, co je pro jednoho velmi důležité a zásadní, pro druhého už tak prvořadé být nemusí. Kritéria hodnocení života a jeho kvalit jsou ryze osobního charakteru každého jednotlivce, který uznává nějaké hodnoty, jimž přikládá menší či větší význam. S tím souvisí také to, k čemu člověk ve svých činnostech směřuje, k cílům, jichž chce dosáhnout. Většinou potom kvalitu svého života určuje podle míry spokojenosti s naplňováním těchto cílů.

Daří-li se stanovených cílů dosahovat, dostaví se zároveň se spokojeností také pocit štěstí, radosti ze života. Dost záleží na tom, jaké cíle si stanovujeme, zda-li jsou to cíle krátkodobé, dlouhodobé či úplně transcendentní, které přesahují náš život samotný. Větší šance na úspěch jsou u krátkodobých záměrů, k nimž je cesta snadnější, dají se naplnit rychleji a výsledné uspokojení na sebe nenechá dlouho čekat. Pro celkovou životní pohodu je snažení o tyto krátkodobé cíle velmi důležité, existují-li zároveň vedle těch dlouhodobých, neboť jednotlivé dílčí radosti z „menších věcí“ chystají příznivou půdu pro kroky k cílům vzdáleným, k nimž se pak míří s větším optimismem, než když se na krátkodobé cíle nebere takový zřetel.

Pro někoho, kdo má latku své životní dráhy postavenou hodně vysoko a neuvědomuje si důležitost i menších „výkonů“, nepřikládá jim moc velkou nebo vůbec žádnou hodnotu, (kterou si ale zcela jistě také zasluhují), tak pro něj bude putování k cíli asi hodně kostrbaté, namáhavé, dost možná i smutné či příliš vážné bez patřičné dávky lehkosti bytí. Jak asi takový člověk ohodnotí kvalitu svého života, vidí-li jen jeho „vysoko postavené“ kvality a z jiných nemá žádné zvláštní potěšení? (Například chce být výborný ve své práci, dosáhnout určitého postu – jeho cíl, vynakládá na to obrovské úsilí, jehož docenění je zatím v nedohlednu, vyhlídky jsou nejisté, tudíž pocit spokojenosti ještě není přítomen a pro celé své snažení podhodnocuje třeba význam domácích prací, úklid, zútulnění domova, „očistu

¹⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4. *Zdraví* [on-line]. [citováno 2009-11-29]. Dostupné z <http://www.eleona.estranky.cz>

soukromého území“, tato banální ač také, zas jinak, hodnotná činnost, pro něho nemá tu správnou cenu, z níž by nějak něco mohl těžit.) A tak pro velký cíl nevidí jeho menší dílčí součásti, z nichž se dá kvalitní život také poskládat. Mohl by se dostat i tam, kde je někdo jiný, kdo onemocněl, utrpěl úraz nebo ho postihlo nějaké neštěstí a ještě se s tím nevyrovnal nebo je třeba v těžké depresi, a je pro něj těžké hledat radost, štěstí v jednotlivostech, když celek svou hodnotu pozbývá. V takovém momentě hrozí ztráta povědomí o kvalitě vlastního života.

A to je asi to poslední, po čem by někdo toužil. Naopak, aby pro nás byl život nějak hodnotný, kvalitní, hledáme jeho smysl. Motivace pro naše činy a jednání jsou z velké části dědičně vrozené či dané kulturním prostředím, v němž vyrůstáme. Ale život nám nabízí dost prostoru k objevení možností, které tu jsou, a jichž můžeme využít, chceme-li něčeho dosáhnout, a tak je záhodno na sobě pracovat, osobnostně se vyvíjet (seberegulace), abychom našli to, po čem toužíme a viděli ve svém životě nějaký smysl.

Potřebujeme prostředky, jež nás přiblíží k našim cílům a splněným úkolům, hledáme tedy jakýsi klíč, co nám zotevírá dveře a brány pro nás důležitých komnat nebo portálů různě vysokých chrámů, zamýšlíme-li vytvořit dílo k užítku i pro jiné, třeba i pro ty, co teprve přijdou. Tím jsou charakteristické tzv. transcendentní cíle, jak už jsem zde uvedla, cíle, které přesahují délku našeho vlastního života. Je prokázáno, že lidé, mající ve svých hodnotách a záměrech v popředí tzv. generativní cíle, nesobecké, ale ku prospěchu i někomu dalšímu, případně celé společnosti, jsou naplnění větší spokojeností se svým životem a jeho kvalitami.

Neznamená to ale, že jen takový život je kvalitní, ve kterém je dosaženo takto vysokých cílů. Pro kvalitní život člověka je důležité především to, aby v něm mohl dosahovat svých plánů a záměrů, podle toho, jak je hodnotí, že jsou pro něho smysluplné, byl sám se sebou spokojen a mohl si říct „můj život je kvalitní“, a to s čistým svědomím, že zároveň svou cestou k metám nepoškozuje právo někoho jiného na totéž, neboť všichni chceme spokojeně žít šťastný a kvalitní život. A v tom je hodně moudrosti, zodpovědnosti a etického chování. Moudrost, to je vůbec správný klíč k tajemkám kvalitního života. Samozřejmě, že každý má jiné podmínky k realizaci svých záměrů, někdo musí zdolat obtížné úkoly, někdo je dokonce musí zdolávat třeba každý den, ale záleží hlavně na postoji člověka k jeho pozici na tomto

světě, jak ho sám umí vnímat a nacházet v něm nejen „velké věci“, k němž se ne všichni dostanou, avšak také i „menší“, řekněme třeba krásy obyčejného života, detaily, které dohromady mohou mít obrovskou cenu pro toho, kdo je vidí a kdo je navíc ještě dokáže nějakým způsobem zviditelnit pro ty ostatní, co nemají tak „bystrý zrak“, aby i oni z toho také něco měli. Pro takového člověka, navzdory těžkým údělům, které mu ztěžují cestu k cílům, může být nakonec i jeho život velmi kvalitní, neboť si v něm své kvality umí najít. Řečeno jinak, všichni máme šanci žít kvalitní život, neboť si jeho kvality určujeme sami.¹⁶

Jan Zrzavý ve svých moudrých slovech říká :

„Smysl a cíl života, nejvyšší jeho moudrost a pravda je Krása.“ „není náhodou, že od nemoci, rozhraní mého života, nevěda, zda budu ještě žít, začal jsem se novými očima dívat na tento svět. Věci, krajina, příroda, začaly ke mně mluvit překvapující řečí, odhalily svoje závoje a ukázaly mi způsob a podstatu svého bytí, odvrátily moji pozornost od mého nitra k světu okolnímu, daly mi odpověď, tak dlouho hledanou, o podstatě život : že jsem to já, co jsou ony, že jsme vyšli z jednoho a stejného dechu Ducha, jím žijeme i hyneme, že smysl života je v radosti bytí“ vím, že proti věku není úniku, ale jak šťastně bych umíral, kdybych věděl, že jsem dal lidem alespoň z a h l é d n o u t K r á s u !“

Nádherný příklad také toho, jak se dá vlastní život hodnotit zpětně, i když v jeho průběhu se zdály být životní kvality všelijaké, spíše nuzné, také byly proto v různé míře hodnoceny, (pocit kvalitního života se mění), ale nějakým bodem zlomu i jeho temné chvíle nabyly jistého významu a patřičných kvalit. Celkový obraz vlastního života může získat nečekaně velkou hodnotu.¹⁷

Co se dá dělat pro posilování duševního zdraví ?

Duševní zdraví končí tam, kde začíná duševní nemoc. Je to za jakousi normou, společností vymezenou hranicí projevů a jednání, jež jsou v populaci zastoupeny nejčastěji a nevymykají se této normě. Hledat ale kritérium pro označení duševního zdraví jedince ve společnosti, je problematické, neboť sama společnost nemusí být také nutně zcela „zdravá“. Současná medicína však má poměrně přesnou klasifikaci psychických onemocnění se symptomatikou patologických jevů.

¹⁶ WALSH, N.D., *Kniha o plném a správném životě*, Praha: nakl. Pragma, 2009, ISBN 80-7205-794-4

¹⁷ *Zdraví* [on-line]. [citováno 2009-11-29]. Dostupné z <http://www.eleona.estranky.cz>

Z hlediska jednotlivého člověka můžeme za duševní zdraví považovat určitou pohodu, díky níž se dobře cítíme, emocionálně netrpíme, jsme vnitřně vyrovnaní, v harmonii se sebou samým a daří se nám bez výraznějších potíží tuto vyváženost konfrontovat také i s vnějším světem kolem nás, komunikujeme s lidmi, v jejichž společnosti jsme rádi a naplňujeme svůj život tak, že v něm ve víru jeho tance tančíme většinou spíše s úsměvem na rtech nežli s pálivými slzami v očích. Co dělat pro to, abychom tuto pohodu v sobě udržovali, posilovali, upevňovali naše relativně dobré duševní zdraví, zkrátka aby nás „duše nebolela“?

Tak jako pečujeme o své tělo, dodržujeme hygienu, snažíme se o dobrou fyzickou kondici, podobně si tutéž péči zaslouží i naše duše, ba přímo ji nezbytně potřebuje, aby byla tělu dobrou oporou a opačně. Tělo a psychika jsou propojené, fungují zároveň a vnitřní pohoda, dobré duševní zdraví je dost důležité, bez něho by jinak i tělesné síly nevykazovaly patřičnou vyváženost. Tedy nejen tělesná, ale i duševní hygiena, je to, čemu bychom se měli stále věnovat.¹⁸

To, o co chceme pečovat, musíme také znát. Těžko pečovat o něco, v čem se moc nevyznáme, kde nevíme, co je kdy potřeba, čím pomoci. Základním klíčem k dobrému duševnímu zdraví je vlastní sebepoznání. Potřebujeme sami sobě porozumět, naslouchat si, umět se soustředit na věci kolem, ale hlavně na své myšlení, které dokážeme řídit pozitivním směrem, jsme schopni regulovat naše vnitřní prožívání, ubránit se případným negativním emocím nebo jejich sílu transformovat v něco využitelného, lidsky prospěšného, nezapomínat současně poslouchat i tělo, které hlásí-li se o odpočinek, mělo by být vyslyšeno, zrovna jako alarm psychických sil, kterých někdy ubývá, i psychika si musí odpočinout.

Umění odpočinku je samo o sobě velkou dovedností. Každý máme nějaký svůj způsob relaxace, který nám pomáhá znovu načerpat novou energii. Možností je hodně, od chvilkového „vypnutí“ v několika minutách v situaci aktuálního stresu, přes relaxační a autoregulační techniky jako je například autogenní trénink a jóga, thai-chi,... až k aktivnějším způsobům relaxace v podobě různých sportů, prováděných s nějakou přiměřenou rozumnou mírou. Někomu vyhovuje poslech hudby, návštěva kulturního zařízení, četba a jiné zájmové aktivity či vlastní tvůrčí

¹⁸ WOLFOVÁ, D. - MERKLE, R., *Jak rozumět svým pocitům*, Praha: nakl. Pragma, 2009
Zdraví [on-line]. [citováno 2009-11-29]. Dostupné z <http://www.eleona.estranky.cz>

projev v rozmanitosti umění. A nebo i víra je prostředkem ke kontemplaci o vlastní existenci. Výborným způsobem jak vyrovnávat různé spletnosti okolností i vnitřních disharmonií je meditace, kterou nemusí být jen jogínské „o-m“, ale v podstatě cokoli, co člověku umožní návrat do svého středu, klidu vlastní duše. Základnou vnitřní rovnováhy silného, pozorného člověka je především dodržování zásad zdravé životosprávy a dostatek spánku, to také tvoří důležité podmínky pro schopnost čelit případným problémům, stavět se jim čelem, řešit je a chápat těžkosti spíše jako výzvu k poznání něčeho nového, co nás osobnostně posune dál.

A i když nás bouře života stále znovu a znovu něčím vyvádějí z rovnováhy, tak i neustálé výkyvy mezi ztrátou a znovunalezením vlastního středu jsou procesem, jenž nás učí, jak pozvolna stále vědoměji nacházet prostor vnitřního klidu a jasu. Tím by měl být náš niterní bezpečný svět, o který se dá opřít a nalézt v něm pohodu pokaždé, když to potřebujeme.

Co je známo již dětem v MŠ, prvním stupni ZŠ:

Některé dílčí cíle:

- rozumí tomu, že způsob chování a života má vliv na jeho zdraví
- chápat souvislosti mezi příčinou a následkem při ochraně zdraví
- napomáhá vlastnímu zdraví správnými životními návyky
- zaujímá pozitivní postoj k pohybu
- zná názvy potravin, neodmítá zdravou výživu
- má představu o věcech, které poškozují zdraví (cigarety, alkohol, drogy)
- ví, že kontakt s některými dospělými může být nebezpečný
- zná důležité instituce a jejich účel (nemocnice, policie, hasiči - tel.)

„Zdraví“ je pojem, kterého běžně užíváme v životě a to v příbuzných významech.¹⁹

2.7.3 Zdravá výživa

Nejprve je si třeba uvědomit a pochopit, že naše tělo ke své bezchybné funkci potřebuje stejnou péči a údržbu jako například auto. Namísto vědeckých základů výživy je třeba se zaměřit spíše na potraviny a vytvoření konkrétní představy, jak zdravě jíst.

¹⁹ HANZALOVÁ, M., KREJNICKÁ, K., *Týden zdraví na CZŠ při Biskupském gymnáziu*, 2009, s. 4

"Budete-li dobře pečovat o své tělo, vydrží Vám po celý život"

George Coevoet

Jídlo, příjem potravy, stravování je veskrze příjemnou záležitostí v životě člověka. Jídlem neuspokojujeme pouze hlad, ale dodáváme tělu důležité živiny potřebné k udržení optimálního zdraví a výkonnosti. Potrava je tedy vkladem do celkového zdraví, který se nám vrátí i s úroky. Je nutné starat se o své zdraví včas, aby se o něj nemuseli starat lékaři. Přiměřená, adekvátní výživa se skládá z vyváženého množství základních živin: sacharidů, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálů a nesmíme také zapomenout na vodu.²⁰

Zdravá výživa je v posledních letech v popředí zájmu převážné části populace vyspělých zemí. Dnes více než kdy jindy investujeme do výrobků z ekologického zemědělství, počítáme kalorie, sledujeme kvalitní složení potravin, avšak na druhé straně se chodíme stravovat do fast foodu, příliš sladíme, nedodržujeme pitný režim atd. Vliv médií v tomto směru je velký. Pravidelně se objevují pořady o zdravém stravování, vaření bez kalorií, reklamy na stoprocentně účinkující hubnoucí tablety, koktejly a krémy. Trh je přesycen nepřeborným množstvím různých „zaručeně zdravých výrobků“. Když dnes ukážete dítěti na jednom obrázku Ježíše a na druhém klauna z McDonaldu, pozná „bohužel“ svou oblíbenou veselou postavičku, se kterou se denně setkává na televizní obrazovce (z filmu Super Size Me).²¹

2.7.3.1 Zásady zdravé výživy

Vědecké studie ukazují, že z 80% můžeme své zdraví ovlivnit právě způsobem našeho života a správnou životosprávou. Je vědecky dokázáno, že správná životospráva zpomalí proces stárnutí a předchází nemocem. Určitě nám všem záleží na tom, abychom se cítili dobře nejenom dnes, ale také až nám bude padesát, šedesát,

²⁰ *Zdravý životní styl* [on-line]. [citováno 2009-11-10]. Dostupné z <http://www.vyziva.estranky.cz/srov>. BAPPERTOVÁ, S., OSTRKAMP-BAERENSOVÁ, C., *Pohybem a výživou ke zdraví dětí*, pro společnost kraft Foofs CZ, s.r.o. Smart Press, s.r.o., Praha 2006, ISBN není, s.57

²¹ *Metodický portál –Zdravý životní styl* [on-line]. [citováno 2009-11-10]. Dostupné z <http://old.rvp.cz/clanek/2860>

sedmdesát či více let. Musíme o sebe celý život pečovat, tak abychom mohli užívat svého života naplno a nebýt závislí na lékařské péči.

Snažme se proto dodržovat tyto zásady:

- Sestavit jídelníček tak, aby byla naše **strava pestrá a vyvážená** (bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerální látky)
- Jezte pravidelně **4-6x** denně. Strava rozložená do více menších jídelních dávek nám pomáhá udržet si rovnoměrnou výkonnost po celý den.
- Dbejte na **pravidelnou konzumaci ovoce a zeleniny** (denní doporučená dávka 500g s preferencí zeleniny). Pozor však na ovoce s vysokým obsahem jednoduchých cukrů (banány, hroznové víno, hrušky apod.), konzumujte jej umírněně.
- Vybírejte **celozrnné pečivo** namísto bílého a to pro jeho větší obsah vlákniny, vitamínu a minerálních látek. Důležitá je vláknina, která je prevencí karcinomu tlustého střeva.
- Minimálně 1x týdně by se měly na jídelníčku vyskytnout luštěniny, díky obsahu kvalitních bílkovin.
- Nahraďte plnotučné mléčné výrobky, **polotučnými a nízkotučnými** variantami – čímž předcházíte riziku zvyšování hladiny cholesterolu v krvi.
- Pokud jíte maso, preferujte **bílé netučné a ryby** (2x týdně) před masem červeným, snížíte tak riziko kardiovaskulárních chorob.
- **Vylučte nebo maximálně omezte z jídelníčku sladkosti.** Vyhněte se rafinovanému cukru, moučnickům, čokoládám, sušenkám, coca-cole, zmrzlinám a kečupu. Pokud nedokážete chuť na sladké překonat, dopřejte si sušené ovoce nebo zkuste smíchat nastrouhanou mrkev, rozinky, slunečnicová semínka a strouhaný kokos.
- **Omezte nadměrné solení.** Sůl zadržuje v těle vodu a přispívá tak k nárůstu hmotnosti. Po slaných jídlech se zvyšuje chuť na sladké. Dejte pozor i na skrytou sůl v uzeninách, sýrech a instantních výrobcích.
- **Nejezte smažená jídla.**
- **Jezte pomalu** a do polosity. Nemusíte dojídat vše, co máte na talíři.
- Nezapomínejte na **pitný režim.**

Pro udržení tělesné hmotnosti platí, že by měl být **energetický příjem v rovnováze s energetickým výdajem** (pohybovou aktivitou), není-li tomu tak a příjem je vyšší než denní výdej energie, pak dochází k zvyšování tělesné hmotnosti.²²

2.7.4 Proč vychovávat ke zdraví

Zdraví jsme tehdy, cítíme-li duševní a fyzickou pohodu. Zdraví je největší deviza našeho bytí, protože být zdravý je prvním předpokladem ke štěstí, k úspěchu... Pokud budeme zdraví, budeme mít větší šanci uskutečňovat to, po čem v životě toužíme. Hazardovat se zdravím znamená možná tuto šanci zahodit.

Malé dítě se ptá své babičky: "...a babi, to když se umře, to už je na celý život...?"

Aby člověk mohl uspokojovat své životní potřeby a cíle, potřebuje splňovat přinejmenším dva základní předpoklady: být zdravý a být vzdělaný!

Zdraví v širokém slova smyslu, ve všech jeho aspektech, z hlediska fyzického, duševního i sociálního zdraví, je největší devizou našeho života. Být zdravý je prvním předpokladem ke štěstí, k úspěchu. Budeme-li zdraví, budeme mít větší šanci uskutečňovat to, po čem v životě toužíme. Zdravý člověk nezískává výhodu jen sám pro sebe, ale přináší hodnoty i svému okolí, společnosti. Zdraví však není samozřejmé a jeho kvalita je proměnlivá, závislá na čase a podmínkách, ve kterých žijeme. Proto pouze uvědomělým přístupem lze vést děti k zodpovědnosti za zdraví své i ostatních. Nejen výchovou samotnou, ale také osobním příkladem a vzděláváním dětí ve zdravých podmínkách, můžeme zvýšit šance dětí na zdravý život, který žijí nyní a budou žít v dospělosti. Zajištěním zdravých podmínek a zdraví podporujícího prostředí významně přispíváme k tomu, aby se děti vzdělávaly rády.

Potřeba vzdělávání člověka 21. století se významně rozšířila od potřeb člověka 20. století. Vlivem rychlého technického rozvoje se zrychlilo životní tempo lidí, objevují se nové pracovní technologie, lidé více komunikují, cestují, rozmanitě tráví svůj volný čas, způsob života se změnil. To vše s sebou nese nové možnosti,

²² SCHUSTER, J., *Krok k výchově, krok ke zdraví, III.díl Úprava stravovacích návyků v prevenci nadváhy a obezity na ZŠ a adekvátní pohybové aktivity*, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008, ISBN 978-80-7394-084-3, s.20

ale i nová rizika. Čelit těmto rizikům vyžaduje také jiný přístup ve vzdělávání. Výchova ke zdraví se stává neodmyslitelnou součástí školního kurikula, a lze očekávat, že svou kvalitativní úroveň mnohdy přesáhne možnosti výchovy v rodině.

Zodpovědný postoj ke zdraví se vyplatí.

Řadě problémům se zdravím se nedá zcela spolehlivě vyhnout (např. genetické dispozice), nicméně rizika a tedy pravděpodobnost, že onemocníme lze v některých případech dobře ovlivnit. Způsobem života, jaký vedeme můžeme některá rizika vedoucí k onemocnění omezit, snížit, potlačit nebo naopak některá rizika zvýšit. Nejsnazším, nejúčinnějším a současně nejlevnějším preventivním opatřením je výchova k zodpovědnosti za vlastní zdraví. Zodpovědnost za zdraví člověk nezískává automaticky, ale vytváří se postupně v průběhu života tím, jak je člověk schopen uvědomit si rozdíly mezi zdravím a nemocí a posoudit výhody zdraví oproti nevýhodám nemoci. V tom okamžiku je nejvyšší šance ovlivnit chování člověka a formovat jeho postoj ke zdraví pozitivním směrem.

Prevence je zkrátka prostředek jak zvýšit šance jedince na život ve zdraví. Čím dříve je prevence použita, tím větší efekt lze očekávat.²³

2.7.5 Co je to stres a jak ho zvládat?

Náš život je jako plachetnice na širém moři a my chceme, aby ta plachetnice bezpečně a včas doplula do přístavů, k nimž míříme. To, co ji popohání, je vítr. Někdy není žádný, je bezvětří, klid, loď odpočívá, vyčkává. A v tom se zatáhnou mraky, tyrkysová slaná hladina se promění do tmavě zelené až temně šedé barvy, vítr se přižene, je tu a je příliš silný a my se snažíme plachetnici ukormidlovat, aby ji vlny nespláchly někam do mořských hlubin. Je to náročný boj s takovým živlem, i když ho přežijeme, vyčerpá nás, zatraceně se u toho zapotíme, bolí nás hlava, je nám do pláce z rozbitých věcí v podpalubí, mohli bychom z toho i onemocnět.

²³ *Výchova ke zdraví* [on-line]. [citováno 2009-11-11]. Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/>

Vítr, ta unikátní hnací síla, se stal nebezpečným. My ale potřebujeme takový vítr, jehož lze využít, chytit ho do plachet, dát mu správný směr tak, aby se stal cílenou hybnou silou a dovedl plachetnici do námi určeného přístavu.

Nikdy ale nevíme, jestli na nás někde nečíhají piráti, neboť ti by nám bezpečnou plavbu do přístavu mohli také pěkně zkomplikovat, ne-li dokonce úplně zhatit.

Ničivý vítr a piráti jsou tím, co musíme zvládnout, naučit se jak na ně. Vyžaduje to určité úsilí, ale dosáhnout takové schopnosti je možné.

Podobně je tomu i v boji se stresem. Za stres se považuje situace nebo i dlouhodobější stav, v němž je určité napětí, které nás někam tlačí. Může být ničivé, ale také užitečné. Rozlišujeme stres pozitivní (tzv. eustres) a negativní (tzv. distres). Pozitivní stres je docela dobrým motorem ve chvíli, kdy chceme dosáhnout něčeho, co nám působí radost, ačkoli nás to stojí určitou námahu, zorganizovat například oslavu či dovolenou nebo i v náročné přípravě na zkoušku do nějakého termínu nebo vůbec v přípravě na cokoli, pokud to v nás vyloženě nevyvolává bolestné emoce, lze pozitivního eustresu poměrně dobře využít, neboť z nás doslova „vyždíme“ mnohdy i perfektní výkon. Vždyť také klasik praví : „Teprve když jsou olivy drceny, vydávají to nejlepší.“ A něco na tom je.

Piráti, co nám komplikují život, jsou tzv. stresori, kteří způsobují opačný negativní distres. A stresorem může být leccos. Komplikované vztahy mezi lidmi, v rodině, neustálé přetěžování, prostředí (hluk, špína, chaos), emoční stresory (strach, úzkost, obavy, nejistota, frustrace), nedostatek spánku, nemoc, strach z kriminality, nesvoboda...a jiné.

Co si počít s „piráty každodenního života“? Jaké jsou obranné mechanismy proti distresu a jak být imunní proti jeho škodlivým následkům? Možnosti existují. Každý má nějakou tu svou metodu a pro toho, kdo nemá žádnou, doporučuji začít s vlastní imunitou těla a duše, dbát na zdravý životní styl (spánek, zdravá strava, pohyb), vhodně odpočívat. Výbornou prevencí je zařadit nějaké odpočinkové aktivity – jakékoli - do každého dne. (I v tom nejnabitějším dnu, kdy jedna povinnost střídá druhou, je možné určitým způsobem „vypnout“, třeba i na pár minut, v kterých tělo i mysl na moment spočine a vyrovná v sobě nesrovnalosti).

Smích je velkým ničitelem stresu. Kdo se umí smát, i sám sobě, je tzv. „nad věcí“ a nebere se příliš vážně, tak ten má proti distresu solidní ochranný štít.

K situacím, do nichž se dostáváme, je lepší přistupovat jako k výzvě, v nichž se učíme něco nového a mají nás posunout o kus dál, než je vnímat jako stresové a dopředu se něčeho bát. Je-li práce tím, co nás naplňuje, nemyslíme na ni jako na nutné zlo, které pouze vyčerpává. Otevřeným a vstřícným lidem, vnímavým ke svému okolí, v němž dokáží vidět krásu i přes mnohé světaboly, je zaručeně lépe, než těm, co si k sobě málokoho připustí a nedovedou přijmout lásku, protože si třeba ani nejsou jisti svou láskou k sobě, zda se mají rádi. „Mít se rád, to není egoismus. Naopak. Je to základ účinného „samoléku“. Láska je vesmírnou, léčivou energií, tolik potřebnou pro tělo i duši, bez ní je naše plavba po široširém moři jako cesta pouští bez vody“. A láska mnohdy zkrotí kdejaký tajfun.²⁴

2.8 POHYB A ZDRAVÍ

2.8.1 Zdravý pohyb

Pravidelná fyzická aktivita je součástí života a nezbytnou podmínkou redukce váhy.

Organismus reaguje na pohyb vyplavením růstového hormonu, který je jedním z nejúčinnějších prostředků spalujících tuk.

Dobré a pravidelné cvičení

- zvyšuje efektivitu práce srdce, zvyšuje průsvit věnčitých tepen, mírně snižuje systolický a diastolický krevní tlak
- snižuje hladinu krevních tuků
- zvyšuje pevnost a pružnost kloubových vazů a úponových šlach, zlepšuje ohebnost kloubů
- zvyšuje svalovou sílu a vytrvalost
- zrychluje pochody látkové výměny
- mobilizují se tukové rezervy a zvyšuje se celkový výdej energie
- snižuje stres, zbytečné obavy a strach, depresi a agresivitu

²⁴ WOLFOVÁ, D. - MERKLE, R., *Jak rozumět svým pocitům*, Praha: nakl. Pragma, 2009

Zdraví [on-line]. [citováno 2009-11-29]. Dostupné z <http://www.eleona.estranky.cz>

VINAY, J., *Stres a zdraví*, Praha: nakl. Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-211-9

KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie zdraví*, Praha: nakl. Portál, 2002, ISBN 978-80-7367-568-4

- zlepšuje kvalitu spánku
- zvyšuje sebevědomí
- snižuje chuťové preference tučných jídel²⁵

6 důvodů proč cvičit:

- Podporujete oběhový a dýchací systém
- Udržujete kvalitu kostní hmoty a svalstva
- Udržujete si optimální tělesnou hmotnost
- Zvyšujete šanci, že nebudete trpět nadměrným stresem a depresi
- Snižíte riziko vývoje některých typů rakoviny (tlustého střeva, prostaty, dělohy)
- Zlepšujete kvalitu spánku

Jakou fyzickou aktivitu zvolit?

Je nutné určit si, zda chceme cvičením posílit svalovou hmotu, zlepšit fyzickou kondici nebo zda cvičení má vést k váhovému úbytku. Podle těchto kritérií volíme druh sportu.

- **Pro zlepšení fyzické kondice, ale i pro úbytek tělesné hmotnosti** budeme volit cvičení, které trvá nejméně 45 minut a je nutné dodržet tzv. aerobní tempo (60-75% maximální tepové frekvence). Ideální je **jízda na kole, spinning nebo třeba rychlá chůze**.
- **Pro posílení svalové hmoty** budeme volit zátěžové aktivity, jako je třeba posilování.

Cvičení by mělo být pravidelně, nejméně však 2x týdně.

²⁵ SCHUSTER, J., *Krok k výchově, krok ke zdraví, III.díl Úprava stravovacích návyků v prevenci nadváhy a obezity na ZŠ a adekvátní pohybové aktivity*, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008, ISBN 978-80-7394-084-3, s. 21

Je třeba nezapomenout při cvičení na:

Zahřát se 5-10minut,

protáhnout se před cvičením i po cvičení,

na závěr snížit tempo cvičení, aby došlo ke zklidnění organismu

Měli bychom si nalézt pohybovou aktivitu, která nám vyhovuje a zároveň těší. Můžete se inspirovat v následující tabulce, kde jsou různé pohybové aktivity rozděleny podle spotřebovaných kJ. Hodnoty jsou orientační, protože výdej je při každé činnosti ovlivněn mnoha faktory, jako např. věkem, fyzickou kondicí, váhou a intenzitou prováděné činnosti.

- **Činnosti, při kterých je spotřeba energie za hodinu cca 800 - 1000 kJ:**Vytírání podlahy, lehké zahradnické práce, lehký aerobic a další.
- **Činnosti, při kterých je spotřeba energie za hodinu cca 1000 - 1500 kJ:**Luxování, mytí oken, chůze rychlostí 4 km/hod., stolní tenis, kuželky, rekreační badminton, volejbal, střední aerobic, lehká cyklistika...
- **Činnosti, při kterých je spotřeba energie za hodinu cca 1500 - 1900 kJ:**Chůze rychlostí 8 km/hod., bruslení, sexuální aktivita, intenzivní aerobic, fotbal, vysokohorská turistika, plavání – prsa...
- **Činnosti, při kterých je spotřeba energie za hodinu cca 1900 - 2100 kJ:**Cyklistika 20 km/hod., sjezdové lyžování, tenis, squash, spinning, chůze v hlubokém sněhu, štipání dříví, závodní tanec...
- **Činnosti, u nichž spotřeba energie činí za hodinu 2100 - 2500 kJ:**Běh na lyžích, jogging, závodní plavání, horolezectví, veslování, odhrabávání sněhu.²⁶

Není nad pohyb venku!

²⁶ STEJSKAL, P., *Proč a jak se zdravě hýbat*, Presstempus, 2004, ISBN 80-903350-2-0
FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J., *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*, Praha, 2000, ISBN 80-86009-32-7
Zdravý pohyb [on-line]. [citováno 2009-11-11]. Dostupné z <http://www.vyziva-zdrave.cz>

Krátký program pro doma a do třídy:

Tyto cviky lze provádět po delším sezení (domácí úkoly, počítač, televize...) nebo nejméně jednou denně.

- **Pohled pejska:** polož hlavu na stranu tak, že pravé ucho míří k pravému rameni. Pozor: levé rameno se nezvedá.
- **Kroužená rameny:** opisuj rameny velké kruhy směrem dozadu (10krát)
- **Protahování lýtek:** postav se do vykročení a snaž se patu zadní nohy tisknout k podlaze, až pocítíš lehký tah (každá strana třikrát)
- **Vzpor ležmo:** polož se na břicho a špičkami nohou kolmo postavenými k podlaze. Opři se o předloktí. Nyní se vzeři z polohy vleže tak, že tělo zůstává natažené, tj. břicho a pánev v rovině. Vydrž v této poloze 15 vteřin (opakuj 3krát až 5krát)
- **Sedy z lehu:** polož se na záda na zem s nataženýma nohama a rukama zkříženýma za hlavou. Pak pomalu zvedej horní část těla ve směru ke kolenům a opět ji pokládej tak, aby se lopatky téměř dotkly podlahy (opakuj 3krát až 10krát)
- **Poskoky s výměnou nohou:** postav se ke schodu v bytě nebo na schodišti. levou nohu postav na schod, pravá zůstává dole. Odraz se od levé nohy a vyměň polohu nohou: pravá je nyní nahoře, levá dole (3krát 20 poskoků)
- **Psaní číslic:** postav se na jednu nohu a druhou opisuj před tělem různé číslice. cítíš-li se jistě, můžeš cvik provádět se zavřenýma očima. Pak vyměň nohy.²⁷

²⁷ srov. BAPPERTOVÁ, S., OSTRKAMP-BAERENSOVÁ, C., *Pohybem a výživou ke zdraví dětí*, pro společnost kraft Foofs CZ, s.r.o. Smart Press, s.r.o., Praha 2006, ISBN není, s. 107-9

2.8.1.1 Test tělesné zdatnosti

Jedním z jednoduchých testů tělesné zdatnosti je Ruffierova zkouška, založená na měření tepové frekvence před a po zatížení.

POSTUP:

- nejprve vsedě změřte na zápěstí počet tepů **TF1** za 15 sekund
- proveďte 30 dřepů v pravidelném tempu 1 dřep za sekundu
- ihned po výkonu usedněte a změřte počet tepů **TF2** za 15 sekund
- v klidu sedíte a uklidňujete se po dobu 1 minuty
- pak změřte počet tepů **TF3** za 15 sekund

Hodnoty dosadíme do vzorce tzv. **Ruffierova indexu (RI)**:

$$RI = [(TF1 + TF2 + TF3) \times 4 - 200] / 10$$

Výsledek značí počet bodů, kterých jsme dosáhli. Pohledem do tabulky jednoduše zjistíme, jaká je naše zdatnost.

VYHODNOCENÍ VÝPOČTU:

Index	Zdatnost
nižší než 0	výborná
0,1 - 5	velmi dobrá

2.9 PREVENCE ÚRAZŮ

Úrazy jsou nejčastější příčinou úmrtnosti dětí a významně se podílejí také na dětské nemocnosti. Každoročně v ČR kvůli úrazu přibližně 300 dětí zemře, 3000 dětí je po úrazu invalidních, 30 000 dětí je pro úraz hospitalizováno, 450 000 dětí je ambulantně ošetřeno a kolik úrazů, které nevyžadují lékařské ošetření, se doopravdy stane, to nevíme.

Úrazy dětí v ČR za rok



obrázek č.2 z netu, výchova ke zdraví, úrazy dětí v ČR

Prevence úrazů a první pomoc jsou součástí obsahu vzdělávání v nyní platných vzdělávacích programech RVP PV a ZV. Výchova předškolních a školních dětí by měla zahrnovat získávání dovedností a znalostí jak přizpůsobit své chování s ohledem na předcházení úrazu sebe sama či jiné osoby. Výchovu (výuku) je vhodné pojmut celkově – zařadit nejen téma dopravní výchovy, ale rovněž osobní ochrany, prevence úrazů ve škole, v domácnosti, při sportu, při organizovaném i neorganizovaném trávení volného času. Nedílnou částí jsou také znalosti a dovednosti v poskytování první pomoci, včetně přivolání pomoci. Obsah témat musí být přizpůsoben věku dětí a je vhodné jednotlivá témata zařazovat do vzdělávání opakovaně. Zároveň je nezbytné vytvářet pro děti bezpečná prostředí: ve škole a v jejím okolí, na hřištích, při sportu, doma apod.

Úraz se nestane náhodně, má své příčiny a lze mu předcházet.

Závažnost problematiky úrazů nejen u dětí vyzdvihuje samostatný cíl (cíle č. 9) v „Dlouhodobém programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví 21“²⁸

²⁸ *Prevence úrazů* [on-line]. [citováno 2009-11-29]. Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/prevence-urazu/doporucene-zdroje.html>

Každý úraz je zbytečný

Prevence úrazů má tři základní složky uvnitř kterých je možno zavést množství konkrétních preventivních programů. Těmito složkami je prevence aktivní, pasivní a změna legislativy.

Aktivní prevence

Aktivní prevencí se označuje přímé působení na děti, tak aby se samotné dokázaly úrazu vyhnout, vyřešit rizikovou situaci, svými znalostmi a návyky předešly možnému zranění. Tato složka je výchovou dětí v pravém slova smyslu. Zahrnuje hodnototvorné procesy, předávání konkrétních znalostí, nácvik řešení krizových situací, zlepšování motorických dovedností a řízenou zkušenost úrazu.

Pasivní prevence

Pasivní prevencí se rozumí změna prostředí v němž se děti pohybují na prostředí bezpečné. Vychází ze znalosti typologie úrazů podle místa výskytu a její náplní je důsledné řešení všech rizikových míst způsobem, který by minimalizoval možnost vzniku úrazu na tomto místě. Typicky jde o domov dětí, kde na batole a předškolní dítě čeká mnoho nebezpečí barevnými saponáty a léky počínaje a nezajištěnými okny konče. Další rizikovou oblastí je doprava, o jejíž nebezpečnosti není třeba diskutovat, nebo škola, kde v kombinaci s nevhodným chováním dětí dochází k četným úrazům na chodbách a v tělocvičnách.

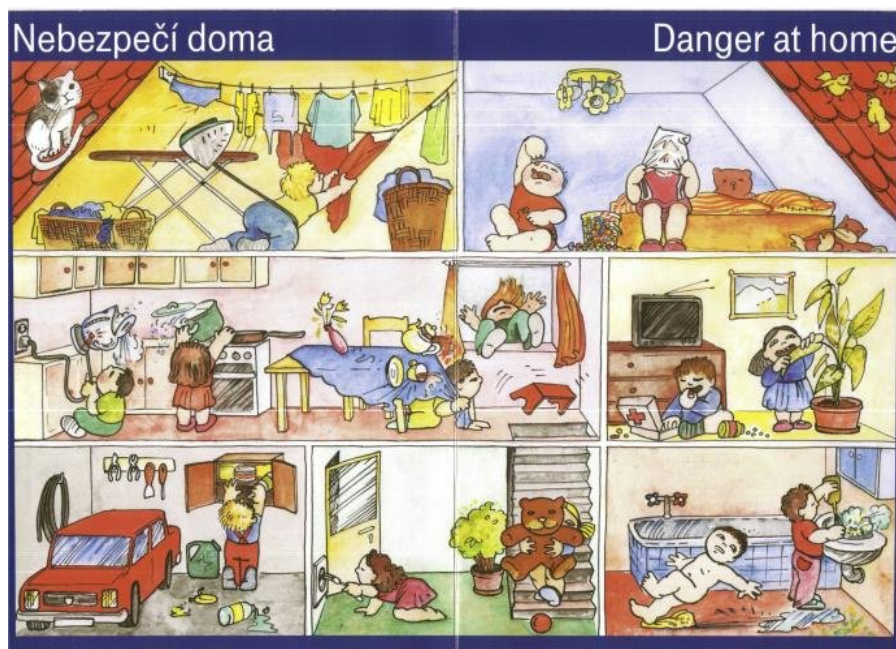
Jestliže se aktivní prevence snaží předat znalosti a zkušenosti dětem, aby se sami vyhnuly úrazu, pasivní prevence je zcela v rukou dospělých. Významným hybatelem v této oblasti se může stát místní samospráva v jejíž pravomoci leží bezpečnost na většině veřejných prostor a bezpečnost dopravní (zajištění staveb, skládek, řešení křižovatek, podpora lidí zabývajících se aktivní prevencí, osvětové semináře a informování občanů).

Změna legislativy

Legislativní úprava bezpečnosti bývá někdy vřazována do prevence pasivní. Legislativa má při dostatečném právním vědomí občanů a odpovídající vymahatelnosti možnost výrazným způsobem ovlivnit úrazovost. Údaje o dopravních nehodách hovoří jasně: při snížení rychlostní limitu v obcích na 50 km/h se všechny charakteristiky nehodovosti snížily (úmrť, vážná zranění, škoda

na majetku .); po zvýšení maximální povolené rychlosti na komunikacích první třídy na 130 km/h začaly všechny tyto charakteristiky vykazovat vyšší hodnoty. Tragické následky mělo i zavedení absolutní přednosti chodců na přechodech. Místo aby se děti učily bezpečnému přecházení silnice, dostalo se jim informace, že nyní se jim nemůže nic stát, protože mají absolutní přednost. Výsledkem je pětinasobné zvýšení úmrtí způsobených sražením chodce, a to ve všech věkových kategoriích. Připomeňme též cyklistické helmy, jejichž nošení nebylo prosazeno plošně ač je prokázáno, že dramaticky snižují nebezpečí trvalých následků a úmrtí při poranění hlavy.²⁹

Úrazy doma



obrázek č.3 z netu, publikace z přednášky policie ČR

²⁹ *Dětství bez úrazů, o.p.s.* [on-line]. [citováno 2009-11-29]. Dostupné z <http://www.detstvibezurazu.cz/index.php/o-prevenci/co-je-to-prevence-urazu>
PILNÝ, J., *Prevence úrazů pro sportovce*, Praha: nakl. Grada, 2007, ISBN 80-247-1675-5

2.10 MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM

Minimální preventivní program je vydán na základě Metodického pokynu k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních (MŠMT ČR č.j.: 20 006/2007/51)

Cíl:

- Výchova ke zdravému životnímu stylu
- Rozvoj a podpora sociálních kompetencí
- Funkční informační systém
- Zapojování rodičů do života volnočasových aktivit svých dětí
- Další vzdělávání pracovníků v této oblasti

Cílem působení v oblasti prevence sociálně patologických jevů jsou děti odpovědné za vlastní chování a způsob života v míře přiměřené jejich věku

- s posílenou duševní odolností vůči stresu, negativním zážitkům a vlivům
- schopné dělat samostatná (a pokud možno správná) rozhodnutí
- přiměřenými sociálně psychologickými dovednostmi
- schopné řešit, případně schopné nalézt pomoc pro řešení problémů
- s vyhraněným negativním vztahem k návykovým látkám
- podílející se na tvorbě prostředí a životních podmínek.

Prevence sociálně patologických jevů u dětí a žáků zahrnuje především aktivity v oblastech prevence:

- násilí a šikanování,
- záškoláctví,
- kriminality, delikvence, vandalismu aj. forem násilného chování,
- ohrožení mravnosti a ohrožování mravní výchovy mládeže,
- xenofobie, rasismu, intolerance a antisemitismu,
- užívání návykových látek,
- netolismu (virtuálních drog) a patologického hráčství (gambling),
- komerčního sexuálního zneužívání dětí,
- syndromu týraných a zneužívaných dětí,
- sekt a sociálně patologických náboženských hnutí.³⁰

³⁰ ČAČKA, O., *Psychologie dítěte*. nakl. Doplněk, Brno, 2000, ISBN 80-7239-060-0

DUBSKÝ, J., URBAN, L., *Sociální deviace*, Policejní akademie České republiky, 2005
VEČERKA, K., HOLAS, J., ŠTĚCHOVÁ, M., *Problémové děti ve školských výchovných zařízeních*,
Praha, Knok Polygrafie, 2000
SPOUSTA, V. a kol., *Kapitoly z pedagogiky volného času*, Brno, Paido, 1995, ISBN: 80-210-1274-9

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem bakalářské práce je odpovědět pomocí dotazníku na výzkumný problém – jak si děti od 6ti do 15ti let věku představují letní tábor. Získané informace bych ráda prezentovala jako patřičný návrh/ inspiraci ke zkvalitnění realizace letních táborů pro všechny, kteří je organizují.

PŘEDSTAVY A POŽADAVKY DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU NA LETNÍ TÁBORY

3.1 Cíle práce

Pro tento výzkum, který se zaměřuje na dětské představy a požadavky týkající se letních táborů, jsem si stanovila následující cíle:

- Sestavit a ověřit program letního tábora se zaměřením na zdravý životní styl.
- Zjistit aktuálnost tématického zaměření programu.
- Sestavit kvalitní dotazník, který přizpůsobím dětským respondentům a zároveň se pokusím objasnit alespoň částečně výzkumný problém.
- Shromáždit vyplněné dotazníky od účastníků loňského tábora.
- Získané údaje zpracovat a srozumitelně interpretovat pomocí tabulek a diagramů.
- Pokusit se odpovědět na otázku: Jaký typ letního skautského tábora si děti představují navštívit.

3.2 Úkoly práce

K výše uvedenému cíli je třeba splnit následující úkoly:

- Analýza a syntéza odborných zdrojů, která se týká oblasti školního věku(6-15let), volného času, zdravého životního stylu a skautských letních táborů.
- Vymezit výzkumné otázky.
- Vypracovat dotazník, který bude přiměřený věku respondentů.
- Provést analýzu získaných údajů, pomocí které objasníme výzkumný problém.

- Vyhodnocení získaných údajů, statistické zpracování.
- Stanovení závěrů a výstupů do praxe.

3.3 Výzkumné otázky

Z uvedeného výzkumného problému jsem vymezila následující otázky:

- Předpokládáme, že o letní tábory je u dětí stále zájem.
- Předpokládáme, že děti jsou schopny rozlišovat mezi kladnými a zápornými vlivy na zdraví.
- Předpokládáme, že děti budou mít zájem o dobrodružné aktivity (spaní v tee-pee, cestu vlakem, stezku odvahy, název tábora/program, ...).

3.4 Metodika

3.4.1 Metoda výzkumu

Jako nejvhodnější metodu výzkumu jsem zvolila dotazník, který je určen k hromadnému získávání údajů. Po stanovení výzkumných otázek jsem z nich vyvodila jednotlivé otázky tak, aby byly co nejvíce srozumitelné dětským respondentům. Pro větší přehlednost a pro následnou analýzu a zpracování dotazníků jsem vybrala uzavřený, nebo polouzavřený typ odpovědí. Respondenti měli možnost vybrat jednu z uvedených možností, popřípadě doplnit o další odpověď.

Začátek dotazníku je tvořen tzv. vstupní částí, kde respondenti doplnili své pohlaví a svůj věk. Dále je zde napsán pokyn, jak dotazník vyplňovat. Hlavní část představuje vlastní otázky dotazníku a závěrem je napsáno poděkování respondentům za spolupráci (viz příloha č. 4).

Myslím si, že 100% nelze určit přesnou časovou délku na respondenci a kolik otázek by měl dotazník obsahovat. Jednotlivé otázky jsou voleny ze zkušenosti z táborů. Abych udržela dětský zrak respondenta v aktivitě a chuti odpovídat na otázky, jsou některé z nich doplněny obrázky.

3.4.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkum, prováděný v rámci bakalářské práce, se zabývá představami a požadavky dětí od 6ti do 15ti let na letní skautské tábory.

Dotazník jsem si nejprve ověřila pilotním výzkumem u svých oddílových dětí (Junák, Týn nad Vltavou). Dětem byl dotazník po všech stránkách srozumitelný. Dále jsem oslovila i ostatní děti z oddílů, které se letního skautského tábora 2009 zúčastnily.

Návratnost dotazníků byla téměř stoprocentní.

Zde zobrazuji výsledné údaje:

Počet respondentů :

dívek 30

chlapců 20

celkem 50

Průměrný věk :

11,3 roků

4 VÝSLEDKY A DISKUSE

Analýza dotazníků vyšla takto:

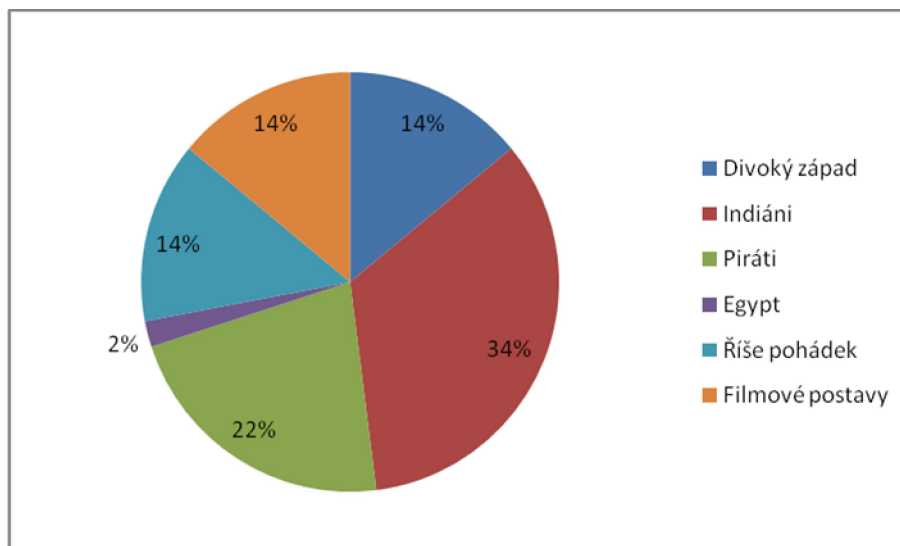
1. Jaké téma by podle tebe měla mít celotáborová hra?

- a) Divoký západ
- b) Indiáni
- c) Piráti
- d) Egypt
- e) Říše pohádek
- f) Filmové postavy (např. Harry Potter, Star wars, ...)

Tab. 1: Jaké téma by podle tebe měla mít celotáborová hra?

Divoký západ	7
Indiáni	17
Piráti	11
Egypt	1
Říše pohádek	7
Filmové postavy	7
CELKEM	50

Graf 1: Jaké téma by podle tebe měla mít celotáborová hra?



Z výsledků je na první pohled patrné, že děti mají stále zálibu v indiánkách. Co je zajímavé, je shoda, ve třech odpovědích. Myslím si, že organizátoři/ vedoucí táborů by se měli nad výběrem témat pro letní pobyt zamyslet. Brát v potaz i vliv na dnešní děti z filmů, obrazovek a knih.

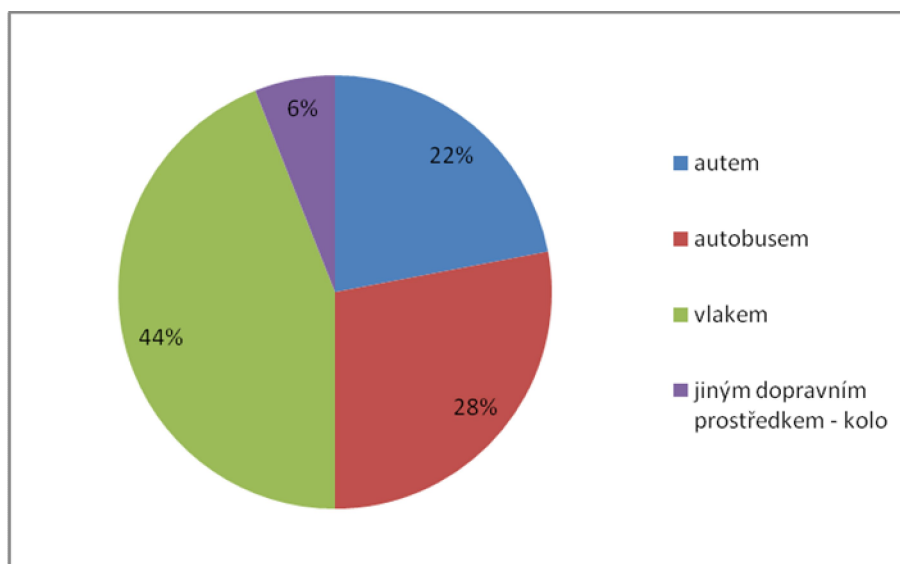
2. Jak by jsi chtěl/a jet na tábor?

- a) autem
- b) autobusem
- c) vlakem
- d) jiným dopravním prostředkem (dopiš):.....

Tab. 2: Jak by jsi chtěl/a jet na tábor?

autem	11
autobusem	14
vlakem	22
jiným dopravním prostředkem - kolo	3
CELKEM	50

Graf 2: Jak by jsi chtěl/a jet na tábor?



K mému potěšení je, že k množství dotazovaných, stále u dětí vyhrává cestování vlakem. Pravdou je, že samotná cesta je již jisté dobrodružství a zážitek, při kterém lze již navázat nové kontakty, které později mohou vést k dlouhodobému přátelství.

I já sama jako dítě jsem cestování vlakem na tábor měla ráda. Z pohledu vedoucí je praktičtější cesta autobusem, který se objedná pro všechny a člověk má o účastnících přehled. Nakonec je na samotných organizátorech, jakou cestu dopravy zvolí.

Dál je zajímavé, že ti respondenti, kteří zvolili odpověď „d“, se shodli na kole. Jak je vidět, kolo je stále neoddělitelnou součástí naší mládeže v jejich volnočasových aktivitách.

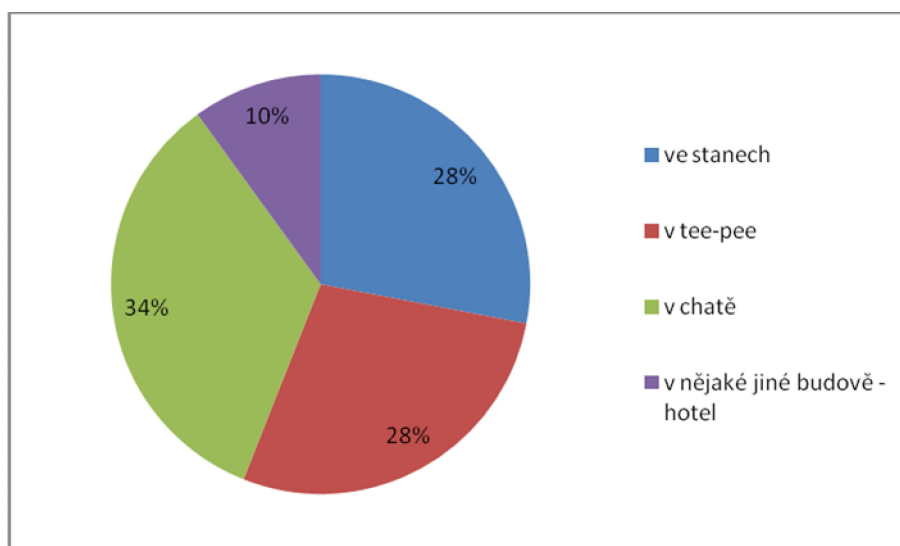
3. Jak by jsi chtěl/a na táboře bydlet?

- a) ve stanech
- b) v tee-pee
- c) v chatě
- d) v nějaké jiné budově (dopiš):.....

Tab. 3: Jak by jsi chtěl/a na táboře bydlet?

ve stanech	14
v tee-pee	14
v chatě	17
v nějaké jiné budově - hotel	5
CELKEM	50

Graf 3: Jak by jsi chtěl/a na táboře bydlet?



Je obdivuhodné, že děti se shodly u typického, táborového ubytování, přesto by rádi uvítaly pobyt v chatkách. Stále chtějí být v prostoru, kde mají své soukromí a zároveň se zde učí životu, soběstačnosti bez rodičů. Samotné spaní ve spacím pytli dodává táboru tu správnou atmosféru. Spací pytel je i mobilním lůžkem během pobytu. Lze v něm spát i jen tak pod širým nebem a tak děti vést k odvaze, otužování, pobytu na čerstvém vzduchu, novému zážitku ...

Odpověď, která mě dále zaujala je varianta „d“ – hotel. Možná je to tím, že některé děti jsou zvyklé jezdit i na ozdravné pobyty do zahraničí, kde převážně bývají ubytované v hotelích popř. bungalovech.

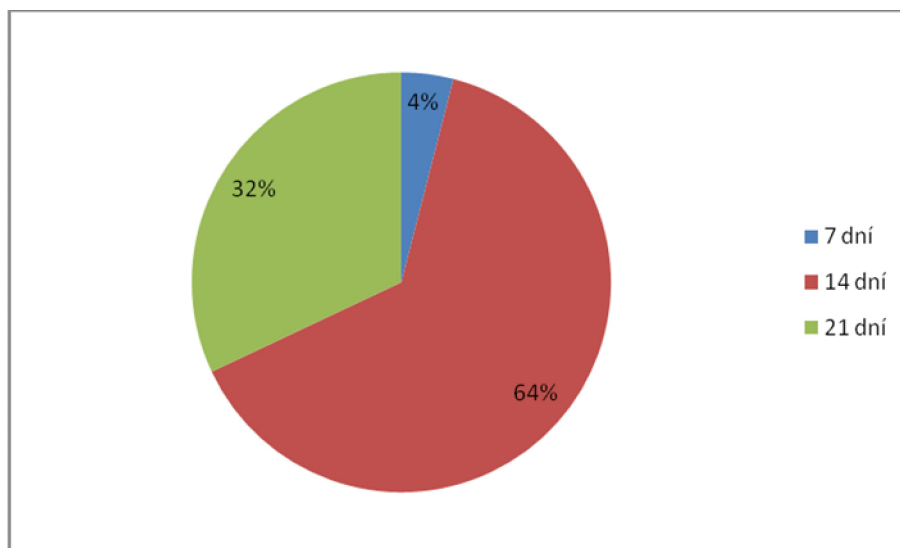
4. Jak dlouhý by měl podle tebe tábor být?

- a) 7 dní
- b) 14 dní
- c) 21 dní

Tab. 4: Jak dlouhý by měl podle tebe tábor být?

7 dní	2
14 dní	32
21 dní	16
CELKEM	50

Graf 4: Jak dlouhý by měl podle tebe tábor být?



Mnoho dětí zvolilo za nejvhodnější délku tábora 14 dní. O polovinu méně odpovědí má pobyt na 21 dní. Nejméně respondentů se přidalo k pobytu na 7 dní.

Asi protože jsou děti nejvíce navyklé na 14ti denní pobyty, moc neuvažují o jiné změně. K delším pobytům se většinou přiklonily děti, které nemají moc možností jiného výběru k pobytu během letních prázdnin.

Ve většině publikací se uvádí jako vhodné 10ti až 14ti denní pobyty. Myslím si, že tento typ pobytu svou délkou je vhodný, jak z hlediska sociálního, psychického

a fyzického zdraví. Jde o dost dlouhý čas na potřebné seznámení se s okolím, lidmi kolem, navázání přátelství, tak o dobu, kdy by se malým dětem až moc nemělo stýskat po rodičích. Pozornost od stesku lze odpoutat hrami, zábavou a tím rozvíjíme i fyzické zdraví. Obecně je známo, že aktivita zlepšuje i psychiku. Jde i o dost dlouhý čas k získání nových dovedností.

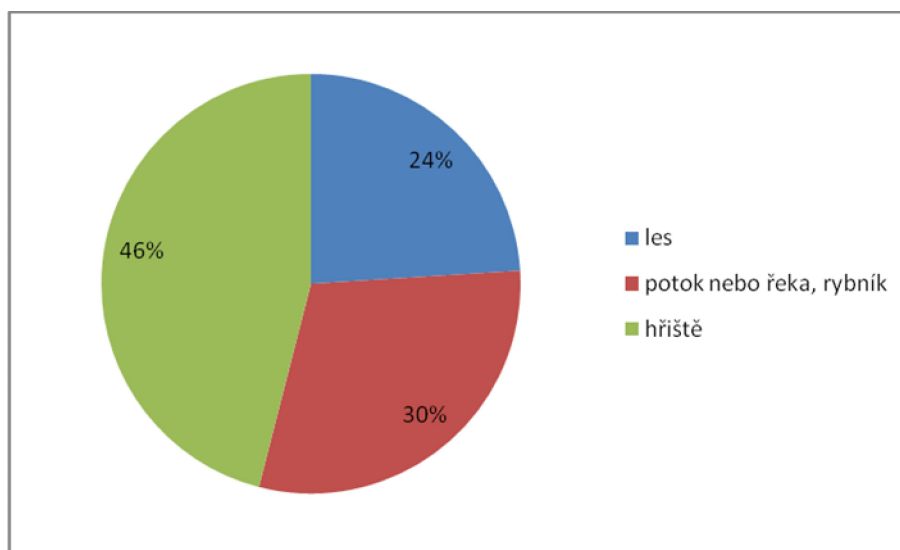
5. Co by podle tebe v táboře, nebo jeho blízkosti určitě nemělo chybět?

- a) les
- b) potok nebo řeka, rybník
- c) hřiště

Tab. 5: Co by podle tebe v táboře, nebo jeho blízkosti určitě nemělo chybět?

les	12
potok nebo řeka, rybník	15
hřiště	23
CELKEM	50

Graf 5: Co by podle tebe v táboře, nebo jeho blízkosti určitě nemělo chybět?



Je pěkné, že děti stále zajímá hřiště, na kterém se nechá odehrát spousta sportovních aktivit, zápasů, které jsou neodmyslitelnou součástí volnočasových aktivit a pobytů vůbec. Dále za zmínku stojí i povšimnutí, že děti stále mají léto spojené s lesem a vodou-koupáním. Zároveň při fyzické aktivitě se dítě dobře rozvíjí i po psychické stránce, má lepší paměť, obratnost, metabolismus, zdraví, ... Obzvláště je-li pobyt na čerstvém vzduchu.

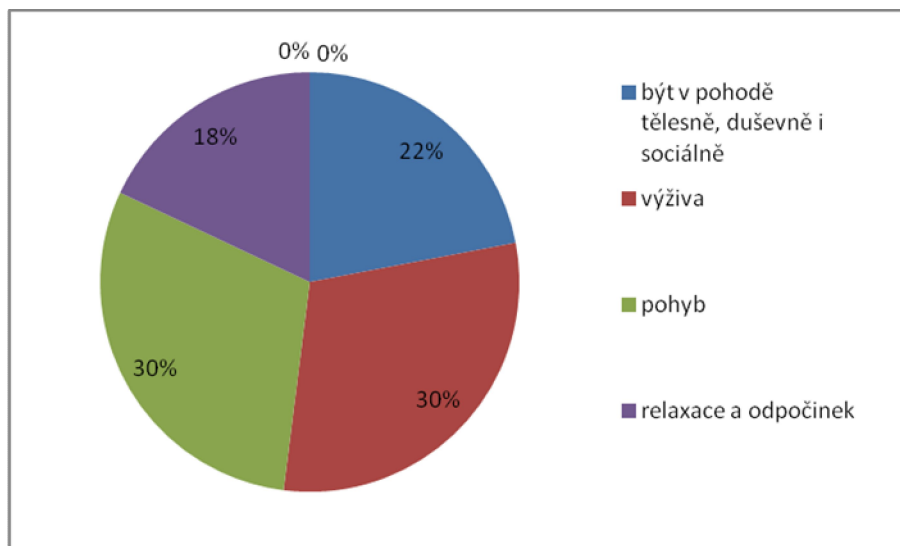
6. Co pro tebe znamená pojem zdraví, zdravý životní styl?

- a) být v pohodě tělesně, duševně i sociálně
- b) výživa
- c) pohyb
- d) relaxace a odpočinek
- e) kouření, alkohol a drogy
- f) hráčství počítačových her, automatů

Tab. 6: Co pro tebe znamená pojem zdraví, zdravý životní styl?

být v pohodě tělesně, duševně i sociálně	11
výživa	15
pohyb	15
relaxace a odpočinek	9
kouření, alkohol a drogy	0
hráčství počítačových her, automatů	0
CELKEM	50

Graf 6: Co pro tebe znamená pojem zdraví, zdravý životní styl?



Myslím si, že s výsledky odpovědí na zmíněnou otázku můžeme být spokojeni. Letní tábor a podání informací ohledně zdraví a zdravého životního stylu je dětem známo a jsou s ním i srozuměni. Děti možná i ze školní osvěty byly srozuměny, že do života nepatří závislosti jako jsou drogy, alkohol, kouření, hráchství-automaty a pc hry. Jsou přeci věci kolem nás, které mají mnohem duchovnější a obohacující význam pro náš život, který je třeba žít a ne jen přežít. Věřím, že i jejich jednání v běžném životě je ve správném směru a budou své poznatky brát za samozřejmost po další generace.

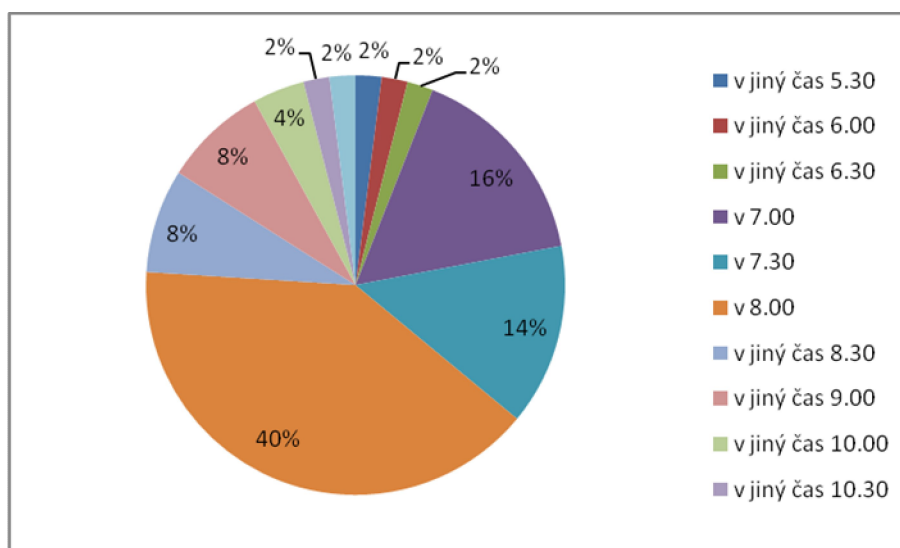
7. V kolik hodin by jsi chtěl/a mít budíček?

- a) v 7.00
- b) v 7.30
- c) v 8.00
- d) v jiný čas (dopiš):.....

Tab. 7: V kolik hodin by jsi chtěl/a mít budíček?

v jiný čas 5.30	1
v jiný čas 6.00	1
v jiný čas 6.30	1
v 7.00	8
v 7.30	7
v 8.00	20
v jiný čas 8.30	4
v jiný čas 9.00	4
v jiný čas 10.00	2
v jiný čas 10.30	1
v jiný čas 11.00	1
CELKEM	50

Graf 7: V kolik hodin by jsi chtěl/a mít budíček?



V grafu výrazně převládá pět odpovědí, které se týkají ranního vstávání. Ani jedna z nich výrazně nepřevyšuje hlavní čas, tj. 8.00h.

Děti jsou po celý školní rok zvyklé vstávat brzy, proto jim o prázdninách nepříjde nikterak zvláštní vstávat v podobný čas. I sama z vlastního postřehu mohu konstatovat, že děti bývají vzhůru mnohdy již před budíčkem, aniž by měly povinnost. Myslím si, že nepříliš velké výkyvy v režimovém čase jako je vstávání, jsou i z pohledu pro naše zdraví, tak i psychiku důležité pro správný chod našeho organismu.

Posunutí ranního vstávání na později se děje většinou po noční hře či stezce odvahy. O jednotlivých změnách rozhoduje hlavní, táborový vedoucí.

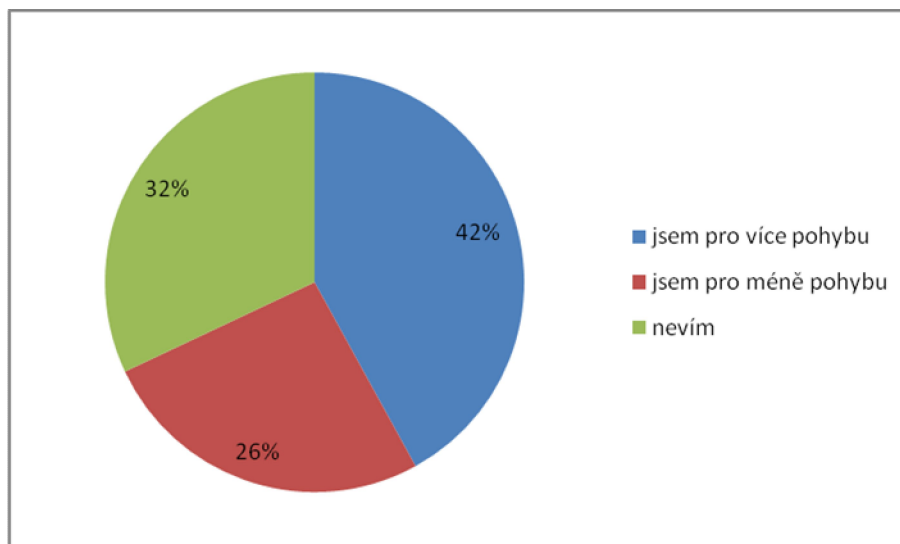
8. Mělo by být v příštím roce více nebo méně sportu/ pohybových aktivit?

- a) jsem pro více pohybu
- b) jsme pro méně pohybu
- c) nevím

Tab. 8: Mělo by být v příštím roce více nebo méně sportu/ pohybových aktivit?

jsem pro více pohybu	21
jsem pro méně pohybu	13
nevím	16
CELKEM	50

Graf 8: Mělo by být v příštím roce více nebo méně sportu/ pohybových aktivit?



Z grafu lze usuzovat, že děti pohyb v životě uvítají, zařazují ho do svých režimů. Bez něj bychom špatně existovali, protože k pohybu jsme stvořeni. Zároveň pohybem utužujeme své duševní i fyzické zdraví. Při pohledu na graf nám vyvstala myšlenka, že děti nemají v podvědomí, jak velké množství z volného času bychom měli věnovat pohybovým aktivitám.

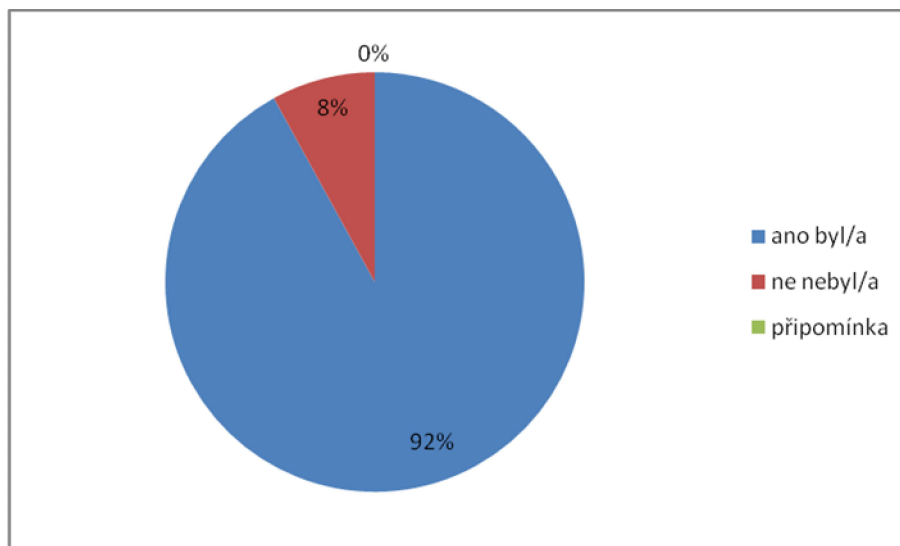
9. Jak jsi byl/a spokojen/a se stravou na letošním táboře?

- a) ano byl/a
- b) ne nebyl/a
- c) připomínka (dopíš):.....

Tab. 9: Jak jsi byl/a spokojen/a se stravou na letošním táboře?

ano byl/a	46
ne nebyl/a	4
připomínka	0
CELKEM	50

Graf 9: Jak jsi byl/a spokojen/a se stravou na letošním táboře?



Podle odpovědí dětí se jim podávaná strava během pobytu zamlouvala a byly téměř 100% spokojeni (jídelníček viz příloha č. 3). Je vidět, že jim přijetí zdravé výživy, nových stravovacích návyků nedělá problém. Zároveň věřím, že si uvědomují správnost stravovacích návyků, kterými lze předejít i mnoha zdravotním problémům.

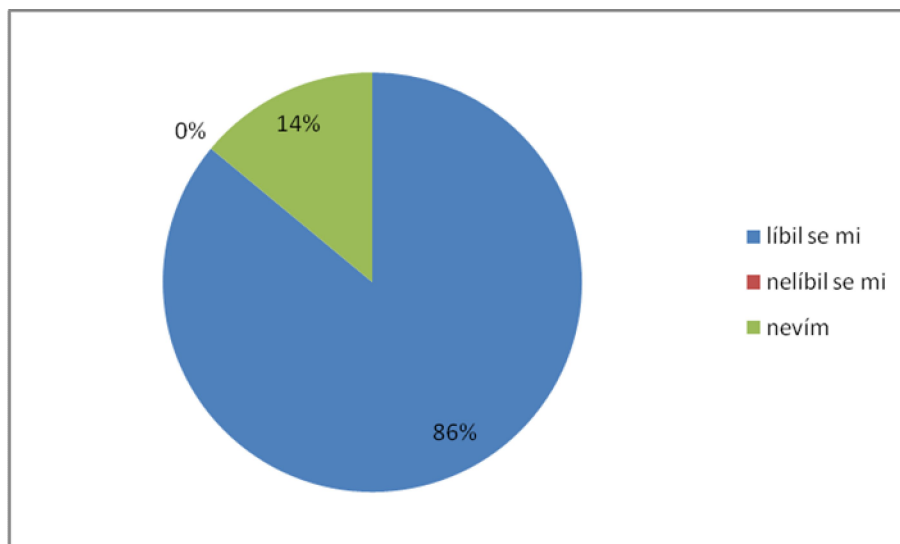
10. Jak se ti líbil letošní tábor?

- a) líbil se mi
- b) nelíbil se mi
- c) nevím

Tab. 10: Jak se ti líbil letošní tábor?

líbil se mi	43
nelíbil se mi	0
nevím	7
CELKEM	50

Graf 10: Jak se ti líbil letošní tábor?



Graf vypovídá ve většině ke spokojenosti dětí během pobytu, což je pozitivní pro samotné organizátory, kteří umí vhodně připravit skautský tábor tak, aby děti zaujal a rády na něj jezdily. Je dobré vědět, že se samotní organizátoři snaží žít i světem viděným z pohledu svých svěřenců.

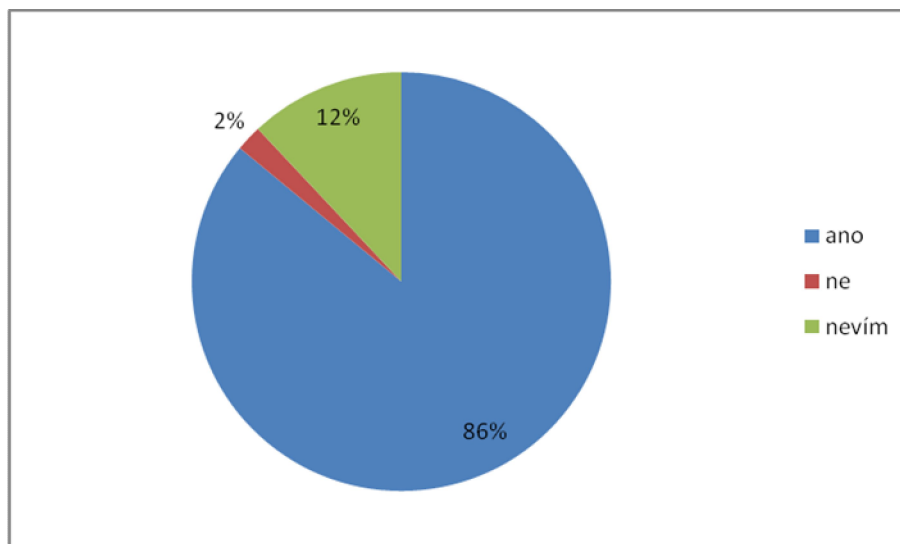
11. Jak se ti líbili letošní vedoucí? Dokázali ti pomoc, věnovali se ti, když ti bylo smutno po rodičích, utěšili tě?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

Tab. 11: Jak se ti líbili letošní vedoucí? Dokázali ti pomoc, věnovali se ti, když ti bylo smutno po rodičích, utěšili tě?

ano	43
ne	1
nevím	6
CELKEM	50

Graf 11: Jak se ti líbili letošní vedoucí? Dokázali ti pomoc, věnovali se ti, když ti bylo smutno po rodičích, utěšili tě?



I zde lze usuzovat o téměř 100% spokojenosti dětí a důvěře k vedoucím během pobytu na letním skautském táboře. Je vidět, že děti mají s vedoucími vřelý a přátelský vztah. Zřejmě zde hraje i velkou roli to, že se znají z práce a spolupráce během roku. Pobyt je pak jejich společným zážitkem s upevněním sociálně-komunikačních vztahů a přátelství. A zároveň nikterak nenarušuje zdraví duševní rozvoj jedince.

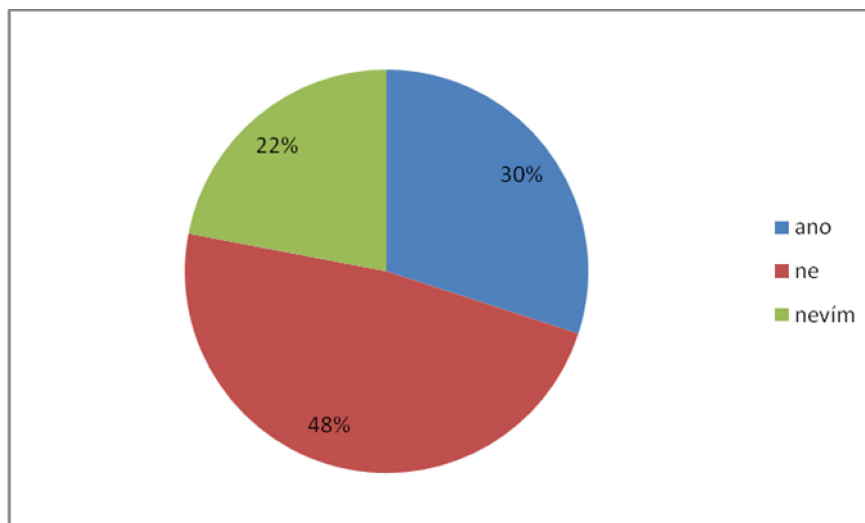
12. Chtěl/a bys na táboře stezku odvahy?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

Tab. 12: Chtěl/a bys na táboře stezku odvahy?

ano	15
ne	24
nevím	11
CELKEM	50

Graf 12: Chtěl/a bys na táboře stezku odvahy?



Četnost respondentů u odpovědi „ne“ svědčí o tom, že duševní vývoj u dětí mladšího školního věku, strach u dětí v tomto věku ještě nevymizel. Mají strach především ze tmy, samoty a také z trestu.

Stezka odvahy na jedné straně představuje pro děti něco děsivého, pro někoho je i duševní zátěž, na straně druhé je pro ně velmi lákavá. Zároveň, především pro chlapce, může jít o známku jakési prestiže. Ostatní raději uvedly možnost nevím.

Zde bych ponechala rozhodnutí, zda stezku odvahy během pobytu zařadit/nezařadit na samotných vedoucích, jak dalece děti znají. Pokud by některé dítě na stezku nechtělo jít, nemělo by se nutit.

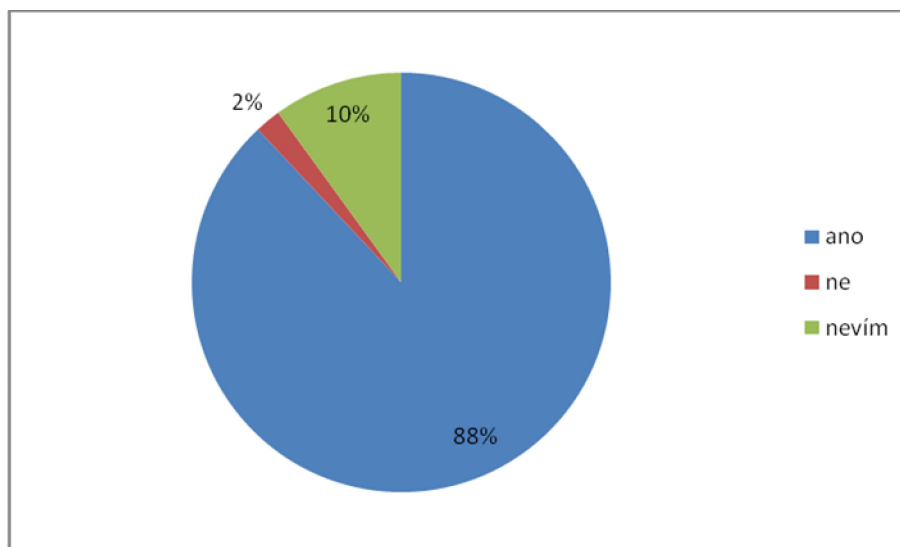
13. Chtěl/a bys jet o velkých prázdninách opět na tábor?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

Tab. 13: Chtěl/a bys jet o velkých prázdninách opět na tábor?

ano	44
ne	1
nevím	5
CELKEM	50

Graf 13: Chtěl/a bys jet o velkých prázdninách opět na tábor?



Opět potěšující odpovědi, které svědčí o tom, že děti rády jezdí na letní tábory. Odpověď se jeví i jako povzbuzující, i na dále se bude na tábory jezdit. Pro nás vedoucí by tato respondence měla být opět motivací pro další tvorbu a přípravu táborů. Je vidět, že nejde o plýtvání naším volným časem, ale věnování se dětem je jimi náležitě oceněno. Možná i náš samotný přístup k vedení táborů, který bereme za druh relaxace od běžné práce, cítíme se zase mladšími, zažíváme s dětmi legraci má i pozitivní vliv na dětskou psychiku, dostává se jim pozornosti, kterou někteří nemají z domova od svých rodičů. Rozvíjíme tak jejich dobré sociální a duševní zdraví, které děti ovlivňuje do budoucna. Samy, až jednou budou mít své rodiny, by měly umět svým dětem dát kus své pozornosti z volného času.

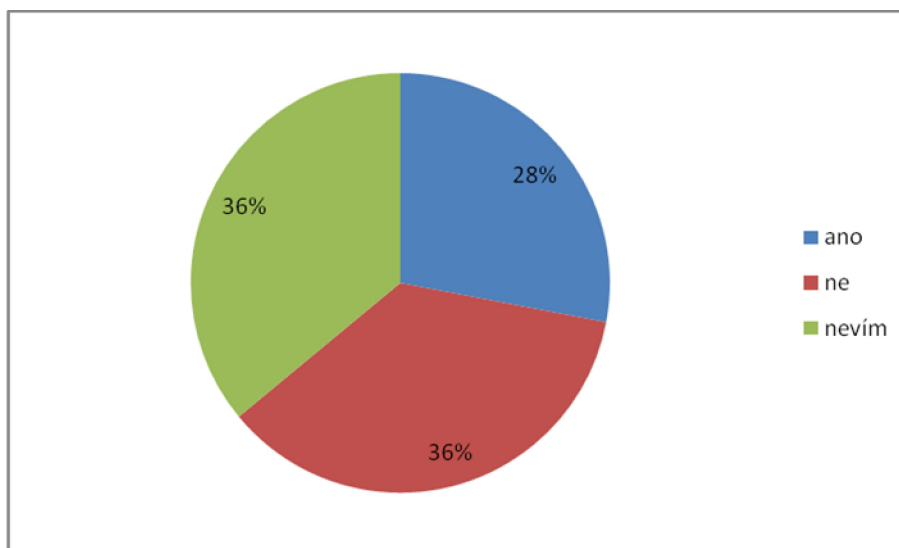
14. Povedeš si i nadále „Modrý život“?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

Tab. 14: Povedeš si i nadále „Modrý život“?

ano	14
ne	18
nevím	18
CELKEM	50

Graf 14: Povedeš si i nadále „Modrý život“?



Zde je možné si povšimnout, že děti nejsou moc zvyklé na pravidelný režim, odpovědnost a jednání, aniž by je někdo k němu přiměl. Nad tímto bychom se ještě měli zamyslet. Nejde o záležitost týkající se jen skautingu, ale celého okolí, které nás obklopuje a v kterém žijeme. Zde jde o podobu v „Modrém životě“ (viz příloha č.6), ale v životě se s podobnými situacemi setkáváme také a pokud se nenaučíme býti uvědomělejšími a zodpovědnějšími nebude to pro další rozvoj zdravé společnosti dobré.

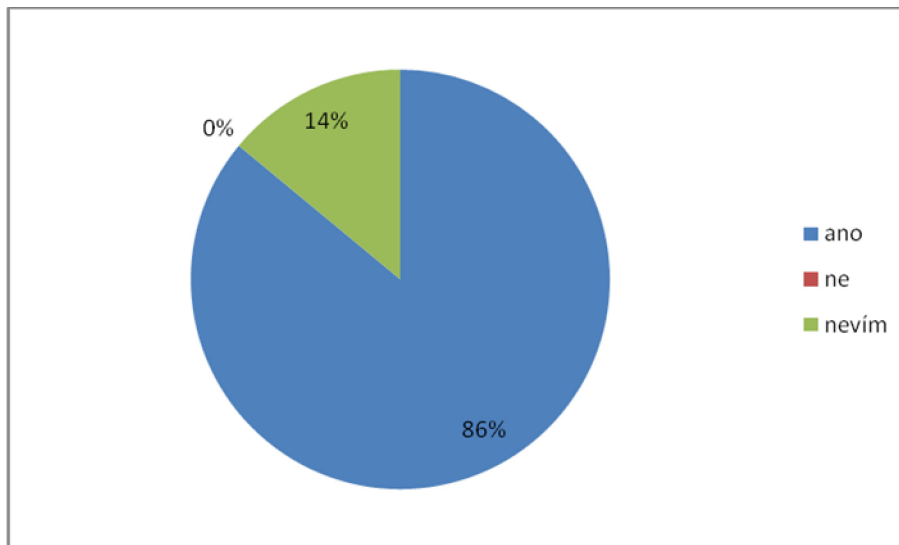
15. Doporučil/a by jsi tento tábor svým sourozencům, kamarádům?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

Tab. 15: Doporučil/a by jsi tento tábor svým sourozencům, kamarádům?

ano	43
ne	0
nevím	7
CELKEM	50

Graf 15: Doporučil/a by jsi tento tábor svým sourozencům, kamarádům?



V grafu výrazně převládá odpověď „ano“, která je potěšující. Děti na tábory jezdí rády a rádi by se o své zážitky podělily i se svými kamarády, nejen slovně po prázdninách, ale přímo v akci během pobytu. Tábor jim přináší nová seznámení, legraci, zážitky, aktivity, pobyt na čerstvém vzduchu, vede je k zdravému rozvoji osobnosti, umění komunikace a spolupráce. Zároveň se na něm naučí novému a na námi zmíněném krom jiného i zdravému životnímu stylu, životosprávě.

Pro vedoucí a organizátory opět povzbuzující zjištění, které jim dodává sil a odhodlání pro další uskutečnění skautských táborových pobytů.

5 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Příprava a realizace letního skautského tábora se zaměřením na zdravý životní styl je zdoluhavá a náročná. Po vznesení myšlenky, musíme začít přemýšlet nad dalšími okolnostmi, kterými jsou dokumentace ohledně zajištění místa pobytu, provozu, aby vše souhlasilo s vyhláškami a předpisy. Dalším bodem je vhodný výběr vedoucích pro tábor, zdravotníka a v neposlední řadě nesmíme zapomenout na to důležité, kterými jsou představy, názory a přání dětí na letní pobyt. Nesmíme vše brát pouze z pohledu nás dospělých, mnohdy dětský podnět nám ukáže tu správnou cestu k realizaci, když si nevíme rady.

V této bakalářské práci byl vytyčen cíl, který má za úkol částečně odpovědět na otázku, jak si dnešní děti ve věku 6ti-15ti let představují letní skautské tábory, co na nich očekávají.

Pokusím se na ně odpovědět a splnit tím cíl bakalářské práce.

Jaký je ze strany dětí o letní skautský tábor zájem?

Jak již bylo zmíněno u předešlých grafů týkajících se další návštěvy letního tábora a doporučení kamarádům s téměř 90% spokojeností a doporučením je stále o pobyty ze stran dětí zájem. Děti jsou lehko ovlivnitelné, a když se dozví, že se jejich kamarádi chystají na tábor, určitě zatouží prožít to stejné co oni.

Potěšující je, že i přes mnohé změny ve společnosti oproti době před deseti či dvaceti lety je zájem stále velký. Pro organizátory jsou tyto odpovědi velkým impulsem k věnování volného času dětem, které ho umí náležitě ocenit. Pro tyto děti má zajisté cenu dát si práci, najít chvíli z volného času a připravit jim nevšední zážitky, které obohatí nejen je, ale i nás samotné.

Hodně záleží na hlavním vedoucím a všech ostatních, tak i pracovnících tábora, zda budou děti na chvíli prožité během pobytu na letním skautském táboře vzpomínat v dobrém a rozhodnou se pro další účast na táboře v následujícím roce.

Jak by měl vypadat táborový program?

Táborový program se odvíjí od délky pobytu, režimu dne a především od tématu celotáborové hry. Děti v dotazníku volily především témata, která jsou populární již po několik generací, ale zároveň i témata populární v současné době jako je Harry Potter, Star wars, ... Stále je ale přitahují klasické indiánky, piráti, atmosféra divokého západu atp.

Nakonec i výběr tématu pro celotáborovou hru, tak trochu koresponduje i s výběrem zázemí pro pobyt a nápady ze stran vedoucích. Skórem 90% dětí ocení, když táborové dění si zachová svůj typický ráz.

Ohledně délky pobytu, děti by nejraději jezdily na čtrnáctidenní tábory a shodly se tak i s odbornými knihami. Myslím si, že čtrnáctidenní doba je vhodná k seznámení se s okolím, novými kamarády a navázání přátelské atmosféry a vztahů. I při samotné realizaci nesmíme opomenout věk dětí, předchozí zkušenosti z minulých táborů a délku pobytu případně o nějaký den zkrátit.

Režim dne je dětem znám od samého začátku a visí i na hlavní nástěnce (viz příloha č. 2). Ráno je zahájeno budíčkem (kol 7-8h) a večer ukončen večerkou (22h). Děti by budíček raději uvítaly v osm hodin. Myslím si, že tady by vedoucí mohli přistoupit na přání dětí.

Jak si děti přejí přijet na tábor, být ubytovaní a jaký mají názor na stravování?

Většina z dotazovaných by ráda na tábor dorazila vlakem. Dalším prostředkem je pak volen autobus. Vlaková doprava skýtá již sama o sobě pro děti jisté dobrodružství, zážitek. Nakonec, kdo dnes pravidelněji využívá vlakové spojení. Autobusová doprava je většinou volena pro svou přehlednost o dětech, vynaložení peněz a snazší přepravu z místa nástupu do místa výstupu.

Ohledně ubytování bylo více, byť jen nepatrně respondentů přikloněno k pobytu v chatkách a ke shodě došlo u dvou nabízených možností, kterými byly stany a tee-pee. Zajímavé bylo, že jako další možnost se vyskytlo od dětí hotelové ubytování. Lze usuzovat, že děti jsou zvyklé jezdit na ozdravné pobyty či jiné k moři, kde se tato možnost naskytuje.

Názor dětí na stravování, které již nějakým rokem je vedeno v rámci zdravé výživy s přihlédnutím na věk dětí, je oblíbené a spokojenost je téměř 100%. To je velmi dobrý poznatek a svědčí o tom, že mladá generace si začíná více zvědomovat hodnotu svého zdraví (návrh jídelníčku, příloha č.3).

Skautské tábory, které již mají svou tradici, se odehrávají každoročně na stejném místě. Organizátoři se tak vyhýbají problémům, které souvisí se založením tábořiště, dopravou, ubytováním a stravou, jak, co a kde čerstvě koupit, uskladnit. Kdo však by chtěl vyrazit za poznáním jiných, krásných míst české země, udělat pro děti změnu, může se inspirovat nápady našich respondentů pro následnou realizaci.

Jaká je představa dětí na pohyb, tábořiště a okolí?

Jak je vidět, děti v tomto ohledu jsou zajedno s představou vedoucích. Tábořiště mají rády situované v blízkosti lesa, rozmanité přírody, vody a samozřejmě nesmí chybět hřiště, ať již vybudované nebo dodatečně utvořené pro potřeby tábora. Je potěšující, že děti pohyb ve svém životě vítají a vyhledávají ho nejen o prázdninách. Samotní vedoucí, vždy již mají prostor tábořiště zmapovaný. Vědí, kam je možné vyrazit za pěkným výletem, jak vymezit prostor pro orientační hry a jiné hry v terénu, aby se jim děti neztratily, nedošlo k úrazu atp. Vše samozřejmě závisí také na počasí. Proto je dobré vždy mít dvě varianty programu, jak pro mokré počasí, tak slunečné.

Cíl bakalářské práce byl splněn a vědecké otázky se nám potvrdily.

V Teoretické části jsem se zaměřila na objasnění tématu skautingu, sestavy a realizace letního tábora, co vše je pro dobrý chod zajistit. Dále na téma zdraví, prevence, zdravá výživa, význam pohybu a pohybových aktivit v životě dětí a mládeže. Zároveň nebyla opomenuta i bezpečnost při práci s dětmi.

Věřím, že tato práce bude inspirací pro nové vedoucí letních táborů, nejen skautských, přinese nové postřehy, které by neměly být opomenuty při jejich přípravě a realizaci. Třeba i učitelé mateřských škol, základních škol nebo vychovatelé, zde najdou inspiraci pro organizaci škol v přírodě, výlety atp. Zároveň se nám otevřela cesta, kdy je možné i do budoucna dotazník z této bakalářské práce rozšířit, upravit a použít pro případnou další ověřitelnost výsledků v širším rozsahu s odstupem času. Třeba se více dostat do problematiky zkoumané oblasti a poodhalit další nové poznatky.

Slovo závěrem bych nechala:

"Budete-li dobře pečovat o své tělo, vydrží Vám po celý život"

George Coevoet

6 POUŽITÉ ZDROJE

6.1 Seznam literatury

- BAPPERTOVÁ, S., OSTRKAMP-BAERENSOVÁ, C., *Pohybem a výživou ke zdraví dětí*, pro společnost kraft Foofs CZ, s.r.o. Smart Press, s.r.o., Praha 2006, ISBN není
- ČAČKA, O., *Psychologie dítěte*. nakl. Doplněk, Brno, 2000, ISBN 80-7239-060-0
- DUBSKÝ, J., URBAN, L., *Sociální deviace*, Policejní akademie České republiky, 2005
- FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J., *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*, Praha, 2000, ISBN 80-86009-32-7
- HANZALOVÁ, M., KREJNICKÁ, K., *Týden zdraví na CZŠ při Biskupském gymnáziu*, 2009
- HANZÍK-MIČABO, V. *Průvodce dějinami skautingu*, Okresní rada junáka, Hradec Králové, 1990
- JEDLIČKA, L. *Cesta Ostravského skautingu*, Rada Junáka, 1991
- KOLEKTIV AUTORŮ. *Historie českého skautingu slovem a obrazem*, Soukromé nakladatelství ŠEBEK, Mladá Boleslav, 1990
- KREJČÍ, M. *Setkání s jógou – jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni ZŠ*. České Budějovice: EM GRAFIKA s. r. o., 2003, ISBN 80-239-2052-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.
- NAVRÁTIL, Z.: *Etika a morálka ve skautingu*. Praha: Ekumenická lesní škola, 2002. ISBN 80-239-2743-4.
- NOSEK, V. a kol: *Cestou k pramenům: historie skautingu v obrazech*. Speciál časopisu Skaut-Junák. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, 2000. ISBN 80-86109-02-X, ISSN 1211-5231.
- MAROUŠEK, K. *HISTORIE VOLNOČASOVÝCH ORGANIZACÍ V NAŠÍ ZEMI V LETECH 1911 – 1989 Dvě nejmasovější organizace Junák a Pionýr*, TF JČU 2007.
- PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A., *Pedagogika volného času*, Praha: nakl. Portál, 2002, ISBN 80-7178-711-6
- PILNÝ, J., *Prevence úrazů pro sportovce*, Praha: nakl. Grada, 2007, ISBN 80-247-1675-5

- REITER, J., *Fantasy literatura Ostrava, letní tábory*, Ostrava 2009
- SCHUSTER, J., *Krok k výchově, krok ke zdraví, III.díl Úprava stravovacích návyků v prevenci nadváhy a obezity na ZŠ a adekvátní pohybové aktivity*, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008, ISBN 978-80-7394-084-3
- SPOUSTA, V. a kol., *Kapitoly z pedagogiky volného času*, Brno, Paido, 1995, ISBN: 80-210-1274-9
- STEJSKAL, P., *Proč a jak se zdravě hýbat*, Presstempus, 2004, ISBN 80-903350-2-0
- SVOJSÍK, B. A. *Základy Junáctví.*, 1991
- ŠESTÁK, P., *Výchova ke zdraví v domovech dětí a mládeže realizovaná formou týdenního pobytu v mimoškolním zařízení (DDM České Budějovice)*, PF JCU, 2009.
- VEČERKA, K., HOLAS, J., ŠTĚCHOVÁ, M., *Problémové děti ve školských výchovných zařízeních*, Praha, Knok Polygrafie, 2000
- VINAY, J., *Stres a zdraví*, Praha: nakl. Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-211-9
- VRACOVSKÝ, J., *Chaloupky, Selesíánské prázdninové tábory v době totality*, Praha: nakl. Portál 2002, ISBN 80-7178-705-1
- WALSH, N.D., *Kniha o plném a správném životě*, Praha: nakl. Pragma, 2009, ISBN 80-7205-794-4
- WOLFOVÁ, D. - MERKLE, R., *Jak rozumět svým pocitům*, Praha: nakl. Pragma, 2009

6.2 Internetové zdroje

Dětství bez úrazů, o.p.s. [on-line]. [citováno 2009-11-29]. Dostupné z <http://www.detstvibezurazu.cz/index.php/o-prevenci/co-je-to-prevence-urazu>

Junák – svaz skautů a skautek [on-line]. [citováno 2009-11-18]. Dostupné z <http://krizovatka.skaut.cz/organizace/dulezite-informace/tabory/>

Metodický portál – Zdravý životní styl [on-line]. [citováno 2009-11-10]. Dostupné z <http://old.rvp.cz/clanek/2860>

Prevence úrazů [on-line]. [citováno 2009-11-29]. Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/prevence-urazu/doporucene-zdroje.html>

Skauting – parta a příležitosti [on-line]. [citováno 2009-11-09]. Dostupné z <http://verejnost.skaut.cz/skauting/co-je-vlastne-skauting/>

Sto let zkušeností [on-line]. [citováno 2009-11-19]. Dostupné z <http://verejnost.skaut.cz/skauting/historie/>

Světový skauting [on-line]. [citováno 2009-11-10]. Dostupné z <http://www.skaut.org/skauting.svet.php>

Táborový vševěd – únor 2006 [on-line]. [citováno 2009-11-29]. Dostupné z <http://archiv.jmpionyr.cz/files/vsevedy/T9.pdf>

Výchova ke zdraví [on-line]. [citováno 2009-11-11]. Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/>

Zdraví [on-line]. [citováno 2009-11-29]. Dostupné z <http://www.eleona.estranky.cz>

Zdravý pohyb [on-line]. [citováno 2009-11-11]. Dostupné z <http://www.vyziva-zdrave.cz>

Zdravý životní styl [on-line]. [citováno 2009-11-10]. Dostupné z <http://www.vyziva.estranky.cz/>

7 SEZNAM ZKRATEK

CTH: Celotáborová hra

ČSM: Československý svaz mládeže

kj: kilojouly

např.: například

MŠ: Mateřské školy

MŠMT ČR: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

pc: počítač

RVP PV: Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělání

Sb.: Sběrka zákonů

tzv.: takzvaně

WHO : World Health Organization , Světová zdravotnická organizace

ZŠ: Základní školy

8 PŘÍLOHY

8.1 Příloha č.1, Pokyn k táborům



Junák – svaz skautů a skautek

1. Úvod

- (2) Tento pokyn upravuje pořádání táborů Junáka. Obsahuje:
- a) přehled základních podmínek, které je nutné pro pořádání tábora splnit (většinou vycházejí z podmínek příslušných zákonů a vyhlášek),
 - b) postup schvalování táborů střediskovou radou,
 - c) náležitosti komunikace mezi střediskem, okresem, krajem a ústředím,
 - d) formuláře a doporučené vzory dokumentů pro pořádání tábora.
- (3) Tábořem se pro účely tohoto pokynu rozumí akce, která splňuje následující podmínky:
- a) doba trvání je 7 a více dní (včetně dne příjezdu a odjezdu),
 - b) pořadatelem tábora je organizační jednotka Junáka,
- (4) Z pohledu zákona č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví se tábory dělí na **zotavovací akce** (organizovaný pobyt 30 a více dětí ve věku do 15 let na dobu delší než 5 dnů) a **jiné podobné akce pro děti** (při počtu dětí do 15 let menším jak 30 nebo na kratší dobu než 5 dnů). Tábor nemusí být nutně zotavovací akcí, záleží na počtu dětí ve věku do 15 let. Podle tohoto rozdělení se liší legislativní požadavky na tábor (viz. kapitola 2 a 5).
- (5) Kapitoly 2 až 6 jsou určeny zejména pro osoby pořádající tábory, kapitoly 7 až 10 jsou určeny zejména pro vedení středisek a vyšší organizační jednotky.

2. Účastníci a vedení tábora

- (6) Každý účastník tábora mladší 18 let odevzdá **příhlášku na tábor**, která

obsahuje údaje o táboře (místo, termín, účastnický poplatek), údaje o pořadateli tábora (název střediska, IČO, adresa sídla), údaje o dítěti (jméno, adresa, rodné číslo), údaje o rodičích (jméno, adresa) a souhlas (podpis) rodičů s účastí dítěte na táboře.

- (7) Účastníci tábora s 30 a více dětmi do 15 let (zotavovací akce) musí doložit následující dokumenty:
- a) **Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte** k účasti na zotavovací akci a škole v přírodě (vyplňuje praktický lékař, má platnost 12 měsíců, je možné využít jej i na ostatní akce)
 - b) **Prohlášení o bezinfekčnosti** (má stanovený obsah dle zákona, vyplňuje se max. jeden den před odjezdem)
- (8) Doporučujeme vybrat od účastníků tábora kartičku pojišťovny a očkovací průkaz a vyžadovat výše dokumenty uvedené v odst. 6 i u účastníků tábora s méně jak 30 dětmi do 15 let (nejedná se ovšem o povinnost).
- (9) **Vedení tábora** schvaluje středisková rada v následujícím složení (s uvedenou min. kvalifikací):
- a) vůdce tábora (vůdcovská zkouška)
 - b) zástupce vůdce tábora (min. čekatelská zkouška, doporučujeme vůdcovskou zkoušku)
 - c) zdravotník (příslušné vzdělání nebo kvalifikace „zdravotník zotavovacích akcí“)
 - d) hospodář
- (10) O případné výjimce z podmínky minimální kvalifikace může rozhodnout na základě odůvodněné žádosti střediska předseda nadřízené VOJ (okresu nebo kraje), který může tuto pravomoc delegovat na některého ze svých zpravodajů.
- (11) Osoby podílející se na vedení tábora musí doložit splnění požadavků, které vyžaduje jejich pozice na táboře, následujícími dokumenty:
- a) **Posudek o zdravotní způsobilosti pro práci s dětmi** – tzv. „papír na hlavu“, musí jej mít všechny osoby pracující na táboře samostatně

s dětmi. Vystavuje jej praktický lékař, potvrzení má platnost jeden rok.

- b) **Potravinářský průkaz**, v němž praktický lékař osvědčí zdravotní způsobilost k činnostem epidemiologicky závažným. Musí jej mít všechny osoby podílející se na přípravě stravy.
- c) **Vůdcovský dekret** splňující podmínky pro „osvědčení hlavního vedoucího“ dle podmínek MŠMT. Musí jej mít vůdce tábora.
- d) **Zdravotnický dekret** dokládající absolvování kursu první pomoci se zaměřením na zdravotnickou činnost na táboře v rozsahu dle vyhlášky č. 106/2001 Sb. ve znění její novely č. 148/2004 Sb. Problematiku zdravotnické kvalifikace řeší Směrnice ke zdravotnickému zabezpečení zotavovacích akcí Junáka.

3. Povolení a ohlašování tábora

(12) Pro konání tábora je nutné získat následující povolení:

- a) **Povolení majitele tábořiště** (doklad opravňující k využití pozemku, např. nájemní smlouva apod.) v případě, že tábořiště není v majetku pořadatele tábora.
- b) **Povolení orgánu ochrany přírody** (většinou odboru životního prostředí orgánu státní správy nadřazeného obecnímu úřadu, např. Referát životního prostředí městského úřadu) v případě, že se tábořiště nachází na území se zvýšeným stupněm ochrany nebo se v blízkém okolí se vyskytuje nějaký chráněný přírodní útvar.
- c) **Povolení ke vjezdu na lesní pozemky** (v případě nutnosti vjíždění motorových vozidel do lesů, do kterých není povolen vjezd). Vydává je vlastník lesa, příp. příslušný orgán státní správy lesů.
- d) **Zajištění péče praktického lékaře** dostupného v místě konání (odst. 1e § 11 zákona 258/2000 Sb.), netýká se putovních akcí a táborů s méně jak 30 účastníky do 15 let.
- e) **Schválení tábora pořadatelem** (viz kapitola 7 - Schválení tábora)

(13) Konání tábora je nutné ohlásit:

- a) **orgánu státní správy lesů**, pokud se tábořiště nachází na lesním pozemku nebo je okolní les při konání tábora výrazně využíván (odst. 5 § 20 lesního zákona), podává se min. 30 dní předem,
- b) **krajské hygienické stanici** v případě tábora s 30 a více účastníky do 15 let, oznamuje se termín a místo konání tábora, počet dětí na akci, způsob zabezpečení akce pitnou vodou, způsob zajištění stravování účastníků a rozbor vody, který není starší jak 3 měsíce, pokud není tábor zásobován z veřejného zdroje pitné vody (odst. 3, 4 § 8 zákona 258/2000 Sb.),
- c) **obecnímu úřadu** zejména kvůli kontaktu pro případné živelné pohromy (povodeň, požár...), příp. kvůli domluvě likvidace odpadů (záleží na konkrétní obci). Kvůli živelním pohromám je vhodné oznámit konání tábora i místně příslušnému oddělení Policie ČR a Hasičského záchranného sboru.

(14) Problematiku povolení a ohlašování konání tábora řeší zejména tyto zákony:

- a) 289/1995 Sb. o lesích (lesní zákon)
- b) 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví
- c) 114/1992 Sb. o ochraně přírody

4. Hygienické podmínky

(15) Při pořádání **tábora pro méně jak 30 dětí do 15 let** (jiná podobná akce pro děti) musí pořadatel minimálně zajistit:

- a) hygienicky nezávadný stav zařízení,
- b) zásobování akce pitnou vodou,
- c) účast způsobilých osob (potravinářský průkaz pro osoby připravující jídlo a potvrzení o zdravotní způsobilosti pro vedoucí pracující s dětmi) – viz kapitola 2 - Účastníci a vedení tábora.

(16) Pořadatel tábora **pro 30 a více dětí do 15 let** (zotavovací akce) musí zajistit všechny podmínky pro zotavovací akci vyplývající ze zákona č. 258/2000

Sb. a vyhlášky 106/2001 Sb. Jedná se zejména o:

- a) **Účast zdravotně způsobilých dětí a ostatních pracovníků** (dozor, osoby činné při stravování), dokládá se písemným potvrzením (viz kapitola 2 - Účastníci a vedení tábora)
- b) **Zásobování akce pitnou vodou** (doloženo rozbořem vody ne starším než 3 měsíce)
- c) **Kuchyně**
 - označení pracovních ploch pro práci s tepelně opracovaným a tepelně neopracovaným pokrmem
 - mytí kuchyňského a jídelního nádobí v pitné vodě
 - zastřešený prostor jídelny, kuchyně, umývárny nádobí a skladu potravin
 - skladování potravin za podmínek daných výrobcem (pozor na maso, uzeniny, vejce...)
 - nepoužívání potravin zakázaných pro zotavovací akce (viz vyhláška 106/2001 Sb.)
- d) **Umývárny**
 - na 5 dětí jeden výtokový kohout s odvodem použité vody (možno použít i vodoteč odpovídající hygienickým limitům)
 - možnost koupání nebo osprchování v teplé vodě alespoň jednou za týden (možno nahradit saunou)
 - k účelům osobní hygieny, s výjimkou čištění zubů, a k úklidu lze používat vodu vyhovující hygienickým limitům pro vodu ke koupání ve volné přírodě
- e) **Záchody**
 - oddělené podle pohlaví
 - do 20 dětí se zřizují dva záchody, na každých dalších 20 dětí jeden další záchod
 - možnost mytí rukou v tekoucí vodě

- zajištěná intimita záchodů
- denní přesypávání zeminou
- děti nesmějí provádět úklid záchodů

f) Ošetřovna a izolace

- ošetřovna a izolace odděleně ve vyčleněných stanech
- umístění léků a zdravotnické dokumentace tak, aby k nim neměly volný přístup děti ani jiné nepovolané osoby
- možnost mytí v tekoucí vodě
- vybavení lékárníčky (min. rozsah dle vyhlášky 148/2001 Sb., neprošlé datum použitelnosti)
- vedení zdravotnického deníku, seznamu účastníků a zdravotní dokumentace
- ubytování zdravotníka v bezprostřední blízkosti ošetřovny s izolací

g) Ubytování a spánek

- stany s nepromokavou stanovou plachtou
- ubytování dětí odděleně podle pohlaví
- nutno provádět denní úklid všech prostor
- min. 9 hodin spánku s výjimkou noci, kdy se pořádá noční hra

h) Stravování

- denně musí být zajištěno min. 5 jídel, jedno z hlavních jídel musí být teplé, teplý nápoj ke snídani
- nápoje musí být k dispozici po celý den uchovávané v krytých nádobách s výpustným kohoutem
- na táborech do 50 účastníků se mohou děti pod dozorem podílet na přípravě celé stravy a na jejím výdeji, při vyšším počtu osob se mohou podílet jen na přípravě stravy před tepelným opracováním a na pomocných pracích

- (17) K 1.1.2008 vstoupila v platnost novela vodního zákona, která mj. definuje pojem odpadních vod a stanovuje povinnosti související s nakládání s nimi. Podle výkladu Ministerstva životního prostředí se běžných skautských táborů (tj. táborů s pouze dočasnými stavbami) povinnost mít povolení k nakládání s odpadními vodami netýká. Více informací je možné nalézt na www.krizovatka.skaut.cz po zadání slov „Odpadní vody“ do vyhledávacího okna.

5. Bezpečnost na táboře

- (18) Vůdce tábora je povinen v době konání tábora zajistit **bezpečnost dětí na táboře**. Zvýšenou pozornost je nutné věnovat nebezpečným aktivitám jako je koupání, bojové a noční hry, lanové aktivity, jízda na lodích, střelecké aktivity a další. U některých aktivit je nutné dodržet odbornou kvalifikaci dozoru (zejména v případě jízdy na lodích a horolezeckých či větších lanových aktivit). Souhrn bezpečnostních pravidel můžete nalézt v publikaci Bezpečnostní pravidla činností s dětmi a mládeží vydané Českou radou dětí a mládeže (zdarma distribuované na střediska).
- (19) **Koupání** je možné pouze za dohledu osoby, která je schopná poskytnout záchranu tonoucím. Koupání je možné nejdříve jednu hodinu po hlavním jídle nebo intenzivním cvičení.
- (20) Pro řešení různých **krizových situací**, které nelze předem zabezpečit a jsou velmi specifické (požár, úraz, záplavy...), doporučujeme, aby během tábora visela na viditelném místě důležitá telefonní čísla (hasiči, záchranka, táborový lékař, obecní úřad, pořadatel tábora...). Naléhavé případy a vážné úrazy hlaste co nejdříve do Kanceláře ústředí Junáka (telefon 777 663 531 nebo 234 621 284). Je vhodné, aby vůdce tábora měl k dispozici krizový lístek pro vedoucí oddílů, který byl distribuován na střediska, s pokyny, jak postupovat při řešení kritických situací.
- (21) Všichni účastníci tábora (včetně nečlenů Junáka) jsou pojištěni Smlouvou na **úrazové pojištění** mezi Českou radou dětí a mládeže a Generali Pojišťovnou a.s. Středisko v případě úrazu nahlásí pojistnou událost na příslušném formuláři dle Metodického postupu k úrazové pojistce (ke stažení mezi

dokumenty). Podrobné informace k pojištění je možné nalézt přímo na webových stránkách ČRDM (<http://www.crdm.cz> pod odkazem Pojištění) nebo na skautské křižovatce pod heslem „pojištění“.

6. Výchovné cíle tábora

- (22) Každý tábor by měl vést k naplňování výchovných cílů Junáka a daného oddílu. Výchovným cílem se zde rozumí cíl vedoucí k rozvoji členů nebo oddílu jako celku. Tábor je vynikající příležitostí k osobnímu rozvoji jednotlivých členů, používání skautské metody a k podpoře oddílové atmosféry a vztahů.
- (23) Za stanovení výchovných cílů je zodpovědný vůdce tábora, na jejich vzniku by se měla podílet celá táborová (oddílová) rada. Středisko prostřednictvím výchovného zpravodaje nebo vůdce střediska poskytuje vedení tábora v této oblasti metodickou a zkušenostní podporu.
- (24) Výchovné cíle jsou vázány na typ akce (např. rozvoj fyzické zdatnosti na zimním táboře), na aktuální potřeby oddílů (např. zavedení nové stezky do činnosti oddílu) nebo na aktuální stav oddílu (např. zlepšení komunikace mezi jednotlivými členy oddílu).

7. Hospodaření tábora

- (25) **Rozpočet tábora** předkládá vedení tábora střediskové radě ke schválení.
- (26) Od roku 2007 není možné podle pravidel Junáka čerpat na tábory dotace od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Počet dětodnů na táborech se používá jako jedno z kritérií pro výpočet nadstavby dotace pro junácké kraje.
- (27) Za tábor se považuje akce dlouhá 7 dní a více (včetně dne příjezdu a odjezdu), jejímž pořadatelem je organizační jednotka Junáka.
- (28) Za dětoden je považován pobytový den účastníka tábora. Účastníkem se rozumí dítě do 18 let, přičemž rozhodující je dosažení věku v kalendářním roce (pokud v kalendářním roce 2008 je účastníkovi 18 let, mohou být dětodny zahrnuty).
- (29) Někteří zaměstnavatelé poskytují rodičům dětí **příspěvek na tábor**

(nejčastěji z fondu FKSP). Rodiče dětí příspěvek dostanou na základě pořadatelem vyplněného "Potvrzení pro zaměstnavatele" (viz doporučený vzor). Faktury pro zaměstnavatele rodičů doporučujeme vydávat na základě písemné objednávky zaměstnavatele s uvedením jeho názvu, sídla a IČ, neboť tyto údaje musí faktura obsahovat.

- (30) Vyúčtování jednotlivých táborů probíhá podle pravidel střediska a podle pravidel účtování akcí. Vzhledem k významnému objemu finančních prostředků doporučujeme zaměřit na tyto hlavní velké akce pozornost revizních komisí střediska (příp. okresů a krajů).

8. Schválení tábora a jeho kontrola

- (31) Pořádání tábora, jeho rozpočet a vedení schvaluje středisková rada (vždy se jedná o velkou akci dle Hospodářského řádu Junáka). Pro zajištění přípravy tábora v dostatečném předstihu doporučujeme pověřit příslušné činovníky vedením tábora již při zahájení přípravy tábora (ne až v pokročilém stádiu příprav při schvalování celé akce).

(32) Středisková rada:

- a) zkontroluje splnění nebo reálnost splnění všech podmínek pro konání tábora daných zákonem a tímto pokynem (zajištění tábořiště a vybavení, povolení a ohlášení konání tábora, zajištění hygienických podmínek, personální zabezpečení...),
- b) zkontroluje dostatečnou kvalifikaci vůdce tábora a táborového zdravotníka,
- c) posoudí rozpočet připravený vedením tábora a projednaný s hospodářem střediska,
- d) zkontroluje formální a věcnou správnost vyplněných hlášení.

- (33) Podle výsledků výše uvedených bodů středisková rada schvaluje pořádání tábora, jeho rozpočet a jmenuje vůdce tábora

- (34) Pořadatel tábora a členové nadřazeného orgánu (okresní nebo krajská rada), příp. jimi pověřeni činovníci, jsou oprávněni provádět **kontroly během konání tábora**. Je vhodné tyto kontroly vybavit písemným pověřením k této

činnosti. Kontrolu je vhodné využít jako zpětnou vazbu pro jednotlivé oddíly, resp. střediska. V případě vážného porušení hygienických nebo bezpečnostních opatření může pořadatel nařídit ukončení tábora.

9. Komunikace středisko – (okres) – kraj – ústředí

- (35) Základní informace o táboře (místo, termín, vedení, rozpočet...) jsou uvedeny v **hlášení tábora** (for_hlasenka_tabora), která slouží jako doporučený podklad pro schválení tábora na úrovni střediska. V tomto formuláři naleznete i minimální verzi hlášenky obsahující pouze údaje předávané okresu nebo kraji (for_hlasenka_tabora, list Zjednodušená hlášenka). Je možné ji využít pro tábory, kde středisko z různých důvodů nevyžaduje vyplnění kompletní hlášenky. Hlášenku je možné upravit podle potřeb střediska, jedná se pouze o doporučený formulář.
- (36) Středisko předá **přehled schválených táborů** (předepsaný formulář for_prehled_taboru, list Předpoklad) příslušnému junáckému kraji, nejlépe pouze v elektronické podobě do 31.5. daného roku (pokud příslušná rada nestanoví jiný termín).
- (37) Pokud je vyšší organizační jednotkou nadřízenou středisku okres, střediska odevzdají přehled táborů na okres již do 15.5. daného roku (pokud nestanoví rada jiný termín). Okres provede sumarizaci táborů prostým sloučením přehledů a zašle jej do 31.5. na příslušný junácký kraj.
- (38) Junácký kraj provede sumarizaci táborů jednotlivých středisek prostým sloučením formulářů a zašle jej do 10.6. do Kanceláře ústředí Junáka (pouze v elektronické podobě na adresu skaut@junak.cz). Přehled táborů na ústředí je zejména z důvodu řešení případné krizové situace a pro účely vyúčtování dotací vůči MŠMT.
- (39) Po skončení táborů, nejpozději však do 15.12., zašle junácký kraj do Kanceláře ústředí Junáka přehled táborů vyplněný podle skutečnosti (for_prehled_taboru – list Skutečnost). V tomto přehledu jsou uvedena data souhrnně za středisko (u všech táborů daného střediska dohromady počet dětodnů, počet osobodnů a celkové táborové výdaje). Způsob, jakým tato data

kraj získá, si stanoví příslušný junácký kraj. Pokud nestanoví kraj jinak, odevzdají střediska přehledy dle skutečnosti do 15.11. na příslušnou vyšší organizační jednotku (okres nebo kraj), které je zpracují obdobným způsobem jako přehledy před tábory.

- (40) Korespondenční adresa s ústředím je: Junák – svaz skautů a skautek ČR, Senovážné nám. 24, 116 47 Praha 1, skaut@junak.cz. Doporučujeme využít elektronické podatelny do Kanceláře ústředí Junáka, kterou naleznete na adrese <http://krizovatka.skaut.cz/podatelna>. Stejnou cestu můžete použít k zaslání dotazů týkajících se letošních táborů, se kterými si nedokážete poradit na místní úrovni.

10. Přehled termínů a formulářů

Název	Označení	Termín	Forma
Hlášenka tábora	for_hlasenka_tabora	dle střediska	dle střediska
Přehled táborů – předpoklad	For_prehled_taboru (list Předpoklad)	15.5. na okres 31.5. na kraj 10.6. na ústředí	elektronicky
Přehled táborů – skutečnost	For_prehled_taboru (list Skutečnost)	15.12. na ústředí 15.11. na okres 15.11. na kraj	elektronicky

11. Odkazy

- www.skaut.cz/tabory - sekce skautské křižovatky věnující se problematice táborů
- tabory.ymca.cz - kvalitní web poskytující podporu pro pořadatele letních táborů
- www.skaut.cz/dokumenty - najdete zde všechny dokumenty týkající se pokynu
- krizovatka.skaut.cz/podatelna - elektronická podatelna do Kanceláře ústředí Junáka

12. Přílohy a doporučené vzory

- Hlášení tábora (for_hlasenka_tabora)

b) Přehled táborů (for_prehled_taboru)

13. Doporučené vzory dokumentů (přihláška na tábor, prohlášení o bezinfekčnosti, posudek o Přílohy a doporučené vzory

a) Hlášení tábora (for_hlasenka_tabora)

b) Přehled táborů (for_prehled_taboru)

c) Doporučené vzory dokumentů (přihláška na tábor, prohlášení o bezinfekčnosti, posudek o zdravotní způsobilosti dítěte, žádost o příspěvek z fondu FKSP)

14. Související předpisy

a) Vyhláška 106/2001 Sb. o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti

b) Zákon 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví (vybrané paragrafy, aktuální znění)

c) Směrnice ke zdravotnickému zabezpečení zotavovacích akcí Junáka

d) Zákon 289/1995 Sb. o lesích (lesní zákon)

15. Závěrečná ustanovení

(41) Tento pokyn nabývá účinnosti ke dni vydání. Ke dni účinnosti se zrušuje Pokyn k táborům na rok 2008.

V Praze dne 22.2.2009

Ondřej Kupka – Dick, v.r.

zpravodaj VRJ pro program

8.2 Příloha č.2, Táborový režim

Denní režim pro tábor 2009



8:00 BUDÍČEK

8:45 ROZCVIČKA, OSOBNÍ HYGIENA

9:00 SNÍDANĚ

9:45 RANNÍ NÁSTUP

10:00 DOPOLEDNÍ PROGRAM

12:00 OBĚD

12:30 POLEDNÍ KLID

14:00 1. ODPOLEDNÍ PROGRAM

16:00 SVAČINA

16:30 2. ODPOLEDNÍ PROGRAM

18:00 VEČEŘE

19:00 VEČERNÍ NÁSTUP

19:30 VEČERNÍ PROGRAM

21:30 OSOBNÍ HYGIENA, PŘÍPRAVA NA VEČERKU

22:00 VEČERKA

JÍDELNÍČEK NA I. TÝDEN



SOBOTA

Večeře

Fazolový kotlík s mrkví a tempehem

NEDĚLE

Snídaně

buchty, kakao

Svačina

nektarinka

Oběd

polévka: květáková

hlavní jídlo: kuřecí plátek se sýrem a bramborová kaše
mrkvový salát, zelený čaj

Svačina

jogurt

Večeře

chléb s máslem, krutí šunkou
zelená paprika

PONDĚLÍ

Snídaně

chlupatý chléb, čaj ovocný

Svačina

banán

Oběd

polévka: česnečka

hlavní jídlo: boloňské těstoviny

džus

Svačina

termix



Večeře

zeleninový salát s tuňákem, pečivo

ÚTERÝ

Snídaně

houska s džemem, čaj

Svačina

hruška

Oběd

polévka: zeleninová

hlavní jídlo: míchaná rýže natural s jehněčím masem a zeleninou

zelený čaj

Svačina

pudink

Večeře

chléb s vajíčkovou pomazánkou

STŘEDA

Snídaně

chléb s pomazánkovým máslem, čaj s medem a citronem

Svačina

okurka

Oběd

polévka: vývar s nudlemi

hlavní jídlo: těstoviny s tvarohem

vanilkové mléko

Svačina

přesnídávka

Večeře

chléb s rybičkovou pomazánkou, rajské

ČTVRTEK

Snídaně

chléb s medem, čaj

Svačina

mrkev

Oběd

polévka: špenátová

hlavní jídlo: čočka s vejcem a okurkou

čaj

Svačina

lipánek



Večeře
bavorské vdolky, kakao

PÁTEK

Snídaně
jogurt a müsli, zelený čaj

Svačina



jablko

Oběd
polévka: čočková

hlavní jídlo: špalda s hlívou ústřičnou a pórkem

čaj

Svačina
horalka

Večeře
červená zelnice s klobásou

SOBOTA

Snídaně
houska se sýrovou pomazánkou, čaj s medem a citronem

Svačina
nektarinka

Oběd



polévka: pórková

hlavní jídlo: brokolice zapečená v bramborové kaši se sýrem,

zeleninový salát, čaj

Svačina

pudink

Večeře

mexická tortilla

NEDĚLE

Snídaně

buchty, kakao

Svačina

banán

Oběd

polévka: kuřecí vývar

hlavní jídlo: kuřecí rizoto s okurkou

zelený čaj

Svačina

jogurt

Večeře

chlupatý chléb

JÍDELNÍČEK NA II. TÝDEN



PONDĚLÍ

Snídaně

chléb s pomazánkovým máslem, čaj s medem a citronem

Svačina

hruška

Oběd

polévka: zeleninová

hlavní jídlo: krůtí nudličky s rýží, kompot, šťáva

Svačina

perník

Večeře

chléb s česnekovou pomazánkou

ÚTERÝ

Snídaně

houska s medem, čaj

Svačina

okurka

Oběd
polévka: gulášová

hlavní jídlo: čufty v rajské omáčce s těstovinami, džus

Svačina
sladký tvaroh

Večeře
vaječná topinka

STŘEDA

Snídaně
jogurt s müsli, ovocný čaj

Svačina
mrkev

Oběd



polévka: hrachová

hlavní jídlo: ovocné knedlíky, mléko

Svačina
paprika

Večeře
chléb s rybičkovou pomazánkou

ČTVRTEK

Snídaně
chléb s pomazánkovým máslem, čaj

Svačina
jablko

Oběd
polévka: vývar s noky

hlavní jídlo: květák na mozeček s bramborem

zelený čaj

Svačina
přesnídávka

Večeře
rýžová kaše s ovocem, kakao

PÁTEK

Snídaně
houska s džemem, ovocný čaj



Svačina
pomeranč

Oběd
polévka: bramborová

hlavní jídlo: lassi omáčka s treskou a rýží

rajčatový salát, čaj

Svačina
vlnky

Večeře



Dýňová polévka z dýně Hokkaidó, táborové tajemství

SOBOTA

Snídaně

rohlík s medem, čaj

Přejeme Vám pěkný zbytek prázdnin! :-)



JAK SI PŘEDSTAVUJI TÁBOR?

POHLAVÍ (zakroužkuj):



CHLAPEC DÍVKA

VĚK:

- U každé otázky zakroužkuj jen jednu odpověď.



1. Jaké téma by podle tebe měla mít celotáborová hra?

- a) Divoký západ
- b) Indiáni
- c) Piráti
- d) Egypt
- e) Říše pohádek
- f) Filmové postavy (např. Harry Potter, Star wars, ...)

2. Jak bys chtěl/a jet na tábor?



- a) autem
- b) autobusem
- c) vlakem
- d) jiným dopravním prostředkem(dopiš):.....

3. Kde bys chtěl/a na táboře bydlet?



- a) ve stanech pro dvě osoby
- b) v tee-pee
- c) v chatě pro více osob
- d) v nějaké jiné budově (dopiš):.....

4. Jak dlouhý by měl podle tebe tábor být?

- a) 7 dní
- b) 14 dní
- c) 21 dní

5. Co by podle tebe v táboře, nebo jeho blízkosti určitě nemělo chybět?



- a) les
- b) potok nebo řeka, rybník
- c) hřiště



6. Co pro tebe znamená pojem zdraví, zdravý životní styl?

- a) být v pohodě tělesně, duševně i sociálně
- b) výživa
- c) pohyb
- d) relaxace a odpočinek
- e) kouření, alkohol a drogy
- f) hráček počítačových her, automatů

7. V kolik hodin bys chtěl/a mít budíček?

- a) v 7.00
- b) v 7.30
- c) v 8.00
- d) v jiný čas (dopiš):

8. Mělo by být v příštím roce více nebo méně sportu/ pohybových aktivit?

- a) jsem pro více pohybu
- b) jsem pro méně pohybu
- c) nevím



9. Jak jsi byl/la spokojen/a se stravou na letošním táboře?

- a) ano byl/a
- b) ne nebyl/a
- c) připomínka (dopiš):

10. Jak se ti líbil letošní tábor?

- a) líbil se mi
- b) nelíbil se mi
- c) nevím

11. Jak se ti líbili letošní vedoucí? Dokázali ti pomoc, věnovali se ti, když ti bylo smutno po rodičích, utěšili tě?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím



12. Chtěl/a bys na táboře stezku odvahy?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

13. Chtěl/a bys jet o velkých prázdninách opět na tábor?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím



14. Povedeš si i nadále „Modrý život“?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

15. Doporučil/a by jste tento tábor svým sourozencům, kamarádům?



- a) ano
 - b) ne
 - c) nevím
-

Děkuji Ti za spolupráci.



Martina Hanzalová

8.5 Příloha č.5, Modrý život



MŮJ MODRÝ ŽIVOT

N. mesiaci

2010

DATUM	Ranní cvičení	Čištění zubů	Mýlí studenou vodou	Slušná mluva	Čestné chování	Dobrý čin	Radosťný prožitok	DATUM	Ranní cvičení	Čištění zubů	Mýlí studenou vodou	Slušná mluva	Čestné chování	Dobrý čin	Radosťný prožitok
1.								17.							
2.								18.							
3.								19.							
4.								20.							
5.								21.							
6.								22.							
7.								23.							
8.								24.							
9.								25.							
10.								26.							
11.								27.							
12.								28.							
13.								29.							
14.								30.							
15.								31.							
16.								CELKEM OKÉNEK:		MODRÝCH		BÍLÝCH			

K DATUMŮM SI PŘIPIŠ ZKRATKY NÁZVŮ DŇŮ, NEDELE VYBARVI ČERVENĚ!