

METODIKA

**Neformální vzdělávání
v environmentální výchově
a dětská psychologie
pro vedoucí kolektivů dětí
a mládeže**



Obsah

1. Úvod	1
2. Vývojová psychologie ve vztahu k poznávání přírody	2
2.1 Vztah k přírodě	2
2.2 Vývojová psychologie v environmentální výchově	4
3. Pedagogika	8
3.1 Základní principy pedagogiky pro vedoucí a proč je důležité je znát ...	8
3.2 Cíle vzdělávání v oddílovém prostředí	9
3.3 Motivace a její důležitost při vzdělávání dětí	10
3.4 Role vedoucího	11
3.5 Práce se skupinou dětí	13
4. Neformální vzdělávání	15
4.1 Co to je neformální vzdělávání?	15
4.2 Metody neformálního vzdělávání	16
4.3 Praktické tipy na aktivity s dětmi podle cíle	17
5. Vybrané metody v ekovýchově	19
5.1 Zážitková pedagogika s důrazem na environmentální senzitivitu	19
5.2 Badatelsky orientované vyučování (BOV)	21
5.3 Simulační hra	24
6. Environmentální vzdělávání, výchova a osvěta v praktické činnosti mimoškolního kolektivu dětí a mládeže	27
6.1 Činnost podle organizace	27
6.2 Činnost podle intenzity	30
6.3 Akce pro veřejnost a školy	32
6.4 Práce pro přírodu a životní prostředí	36
6.5 Soutěže	43
7. Fyzio a pohyb dětí venku	46
7.1 Psychomotorický vývoj	46
7.2 Pohyb dětí	48
7.3 Motivace k pohybu	49
7.4 Co dělat pro zdraví naše i našich dětí?	50
Literatura	51
Autoři	52

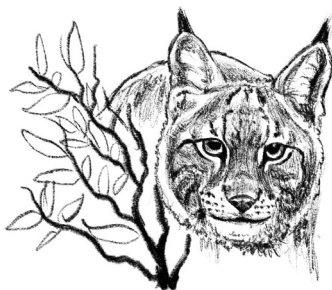
1. Úvod

Oddíly a přírodovědné kroužky zastávají ve vzdělávacím systému důležitou a těžko nahraditelnou roli – mohou totiž své svěřence učit prostřednictvím prožitku, navíc často v nestandardně dlouhých a intenzivních situacích jako jsou víkendové výpravy, tábory nebo třeba speciální akce vyhrazené pro péči o přírodu. Neformální vzdělávání totiž není synonymem pro volnou zábavu – je to promyšlené dobrodružství s jasnými výukovými cíli. A že je toho k učení mnoho – budoucí předávají dětem znalosti, dovednosti i postoje a díky této průpravě pak do dospělého života přichází uvědomělí jedinci, jimž není lhostejný svět, který je obklopuje.

Ačkoli většina společnosti má v hlavě zakořeněnou představu, že musí děti učit, aby měly rády přírodu a neubližovaly jí, praktické převedení tohoto přání do reality je už metou hůře dosažitelnou, která vyžaduje určitou orientaci v environmentalistice i pedagogice. Právě k tomuto účelu slouží metodika, kterou najdete na následujících stranách. Dozvíte se v ní základní informace o vývojové psychologii, neformálním vzdělávání i o tom, jak se v každém z nás utváří vztah k přírodě.

Samostatnými kapitolami jsou také environmentální vzdělávání, výchova a osvěta (EVVO) či text zaměřený na pohyb a fyziologii dětí. Naleznete zde konkrétní nápady k činnosti, badatelské a simulační aktivity nebo tipy na soutěže, jež mohou obohatit a rozšířit dosavadní portfolio všech, kterým záleží na tom, aby budoucí generace pečovaly o životní prostředí.

Příroda je pro nás učebnou, materiálem i předmětem zkoumání. Bude me proto rádi, pokud se jí za tuto mnohonásobnou službu odvděčíme a společnými silami předáme dětem motivaci poznávat a vůli chránit.



2. Vývojová psychologie ve vztahu k poznávání přírody

2.1 Vztah k přírodě

Každý z nás si vztah k přírodě buduje postupně. Vědci, kteří zkoumají člověka a jeho okolí, přicházejí rok co rok s novými poznatky o tom, jak tento vztah vzniká a mění se. Dříve se říkalo „poznej a chraň“ – tedy nejdřív porozumět přírodě a pak ji chránit. Dnes ale víme, že to nestačí. Abychom vůbec měli chuť přírodu chránit, musíme si ji nejdřív zamilovat. Láska probouzí zájem a zájem vede ke správné péči.

Pod přírodu si nyní dosadíme životní prostředí, své okolí, region, ale klidně i planetu Zemi, klima, cokoliv, co je dnes environmentálním prostředím a často i problémem.

Níže najdete zjednodušené schéma jednotlivých složek našeho vztahu k přírodě podle environmentálního psychologa Jana Krajhanzla.



1. Evolučně jsme součástí přírody a potřebu kontaktu s ní tak máme vrozenou. Archetypálně si tvoříme takovou krajinu (například parky), která je bezpečná, pestrá, zelená, obsahuje stromy i vodu. V přírodě jsme rádi, zeleň nás uklidňuje, pěstujeme rostliny, a to i pro okrasu, chováme zvířata i jako mazlíčky.
2. Naše tělo je adaptované na přírodní podmínky a jen těžko uměle napodobujeme to, čeho se nám uvnitř nedostává: denní světlo, terén, potřebu ujít denně několik kilometrů, termoregulaci, ostření do dálky... Nejsme vybaveni na život uvnitř domů, na sedavou práci, nedostatek kyslíku. Prostě – být venku v přírodě potřebujeme, naše tělo je na to vybaveno.
3. První vztah k přírodě, který rozvíjíme, je estetický. V přírodě se nám líbí, máme svá oblíbená místa. Už i děti umí říct: „Tady je to krásné, tady škaredé, tady se bojím.“ Upravujeme své zahrady, trháme květiny do vázy, pracujeme s krajinou jako obrazem. A tento vztah se rozvíjí právě tím, že do přírody často chodíme, srovnáváme různá místa, jezdíme do zahraničí, abychom se pak vrátili s okřídlenou větou, že u nás je stejně nejkrásněji. Krajinu si romantizujeme, jásáme nad mozaikou polí a luk a podvědomě si z obzoru mažeme silnice a dráty elektrického vedení.
4. Děti postupně získávají k přírodě i etický vztah, nejprve odpozorovaný od dospělých. Vědí, že zabít broučka je špatné, utrhnout květinu někdy zbytečné, že se zvířata neruší, netrápí; učí se, jak se zachází s tvory, o které pečují a které k sobě citově upoutaly. Etický rozměr se vyvíjí. Na jednu stranu umístíme do zahrady ptačí budky, na stranu druhou vyrobíme anglický trávník, protože tu estetiku máme pořád v sobě... Příroda je pro nás hodnota, dokonce jedna nejvyšších, jak vyplývá ze sociologických studií. (Reprezentativní studie „*Vztah české veřejnosti k přírodě a životnímu prostředí*“ – MU 2018).
5. Nejvyšší složka je ta environmentální, v té se veřejnost velmi rozchází. Zatímco na tom, že brouk se zbytečně nezabíjí, se shodneme, na tom, jak má vypadat udržitelné lesnictví, se nedomluví ani odborníci mezi sebou. Environmentální rozměr je ten, který ekologická výchova buduje primárně, ale bez předchozích oblastí se neobejdeme. Pokud děti budou v přírodě rády a často, budou ji mít jako hodnotu, nejen krásnou, ale i hodnou ochrany. Pak se mohou ve prospěch přírody, potažmo životního prostředí, i omezovat.

Tip: Zkuste si v oddíle nebo škole jednoduchou aktivitu: – rozdejte papíry velikosti A5, dejte k dispozici tužky a pastelky a také jednoduché zadání – minutu na nakreslení krajiny. Po minutě položte obrázky vedle sebe a všimněte si společných znaků. Bude to naše česká krajina, nebo exotická? Budou tam spíše domy, dráty, silnice, nebo voda, lesy a louky? Bude pršet, nebo svítit sluníčko? A schválně, co kopce? Budeme spíše na jižní Moravě, Vysočině, nebo v Alpách?

2.2 Vývojová psychologie v environmentální výchově

Děti v různém věku mají pro poznávání svého okolí různé predispozice. Malé děti nerozumí abstrakci ani velkým souvislostem, jsou ale nadšené z poznávání světa a věří pohledu na svět svého rodiče či učitele. Starší děti naopak řeší morálku nebo budoucí život, ale nerespektují vzory a vymezují se vůči nim. Pojďme teď na procházku mateřskou, základní a střední školou a zaměříme se na vývojovou psychologii v kontextu vztahu k přírodě a environmentální výchovy.

Mateřská škola (3–6 let)

Jedná se o období úžasu a totálního zaujetí. Děti poznávají svět a „nasávají“ jako malé houby, které chtějí všechno vědět. Důležité je v tomto období setkávat se s nejbližší přírodou. Na výletech nikam nespěchejme, nechávejme prostor volné hře. Každé dítě totiž poznává přírodu jinak.

V přírodě děti tříbí pohybové schopnosti, smyslové vnímání a fantazii. Často hledají místa, kde je nikdo nevidí a odkud pozorují svět, proto jsou na školkových zahradách tak oblíbená místa ve křoví a různé bunkry.

Nepřekvapivě mají rády pohádky, přijímají divadla a rolové hry, kdy si hrají „na něco“. Typická je antropomorfizace zvířátek (otevřte jakoukoliv dětskou knížku). Tady s nimi můžeme trénovat některé ctnosti jako třeba soucit.

Malé děti mají pouze zárodky logiky, funguje spíše jejich fantazie. Učí se nejlépe nápodobou od dospělých nebo starších dětí. Přebírají vzorce chování. Pokud se paní učitelka štítí pavouků, hrozí, že se jich budou štítit i děti. Tohle je třeba mít na vědomí.

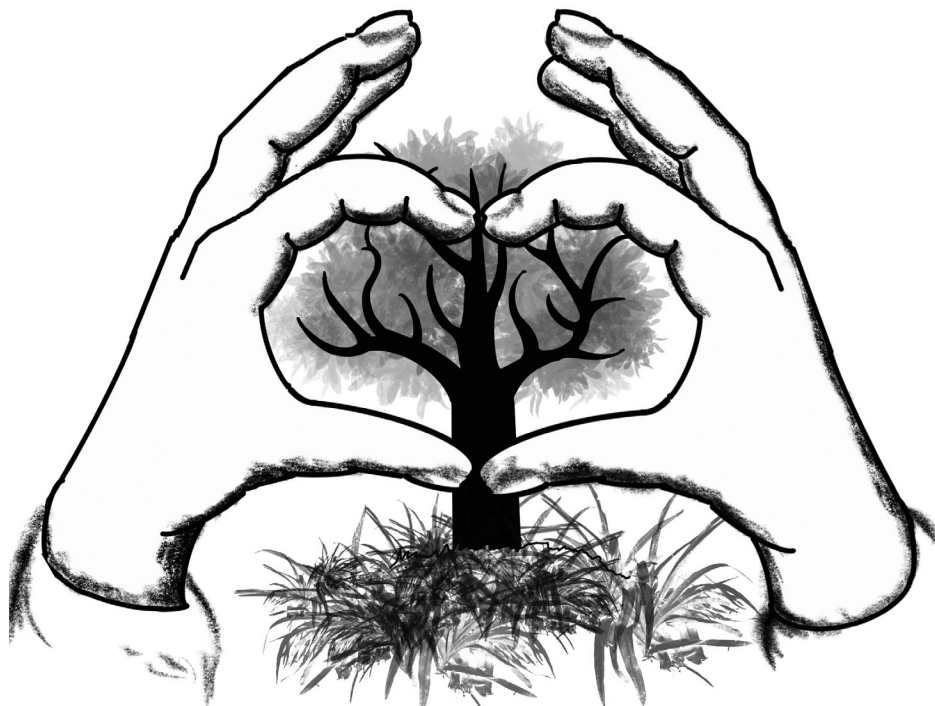
Dospělí jsou pro školáčky silné (někdy až totální) autority. Když zavoláte, že jste našli brouka, všichni se běží podívat – to se vám třeba u sedmáků nestane.

Nepotřebují znát podrobnosti pro to, aby měnily své chování, nemusíte je přesvědčovat dopady činností. Čistí si zuby, i když nerozumí stavbě zubu, a podobně budou třídit odpad, přestože si nepředstaví, jak dlouho se rozkládá slupka od banánu nebo plast.

První stupeň základní školy (6–11 let)

Pokud pracujete s mladšími školáky, asi víte, že mají rádi badatelství, pokusy a také mají chuť prozkoumávat a pozorovat svět kolem sebe. Zpravidla se těší do školy, kde se naučí všechno o světě, a pak jsou frustrováni, že jim škola odpovídá na jejich otázky pomalu nebo vůbec.

Také řeší první morální otázky, jejich názory jsou ale často rigidní, tedy potřebují absolutní pravdy. Mají ještě černobílé vidění světa, rozdělené na dobro a zlo.



Častý je problém střetu dvou autorit: učitel a rodič, táta a máma... Důležité je nevyvolat konflikt mezi nimi (resp. vnitřní konflikt v dítěti).

Už je s nimi možné řešit nějaký lokální ekologický problém. Také mohou převzít zodpovědnost za péči o živé tvory, o zvíře nebo květinu.

Mají však problém zpracovat kognitivně i morálně velké environmentální katastrofy. Globální problémy jsou stále citově ohrožující – způsobují úzkost a bezmoc. Když zašlápnu mravence, je to jasné sdělení, že něco udělali špatně. Ale co si počít s rostoucím oxidem uhličitým, za který tak trochu může každý z nás? Pokud bychom s velkými problémy začali příliš brzy, žáci si zvyknou, že s tímto nic neudělají, že je to nad jejich síly a mohou v tomto módu zůstat až do dospělosti. Při řešení problémů se tedy soustředíme na bezprostřední okolí.

Druhý stupeň základní školy (11–15 let)

Žáci druhých stupňů mají rádi tajemno a dobrodružství, fungují u nich bojovky, simulační hry, propracované etapové a celotáborové hry, hry na hrdiny, dobrodružná literatura.

Vyžadují vlastní prostor pro hledání odpovědí a také potřebují debatovat bez správných řešení. To jim současná škola plná akademických informací příliš neposkytuje. Není divu, že jsou frustrovaní jak z obsahu učiva, tak ze způsobu, jakým jim učivo škola předkládá. Využívají pak alternativní a jim mnohem bližší způsoby získávání informací, využívají internetu. Rádi poznávají svět v turistických oddílech, kroužcích, ve sportu. Hledají a prohlubují vlastní zájmy. Výuka by měla být diverzifikovaná dle jejich preferencí.

Jejich mozek zvládá rozvinuté logické operace, dá se využívat jejich abstraktní myšlení, zvláště při hře nebo při rozvoji kreativity.

Mají vývojově všechny předpoklady, aby mohli začít zkoušet ekologicky šetrné chování ve vlastním životě. Naším úkolem je zaujmout je, nabídnout různé cesty a hlavně nechat prostor pro jejich vlastní způsoby řešení.

V tomto věku žijí starší školáci svým zájmem o sociální život, o kontakty, zkoumají svoje nitro, řeší sebepojetí. Hledají své místo ve společnosti, chtějí někam patřit, být součástí party. Také věří ideálům a za hodnoty jsou ochotni bojovat (často jsou až k nezastavení). Potřebují žít autenticky, tak, jak to opravdu cítí.

Pokud s nimi řešíme environmentální problémy, je dobré se koncentrovat zhruba na Českou republiku.

Střední škola (15–19 let)

Se středoškoláky je nutné jednat s respektem – jako rovný s rovným, jsou to prakticky dospělí lidé. Hledají takové hodnoty, které by mohly být trvalé a nezpochybnitelné, ale nejen ty v dobrém slova smyslu (spravedlnost, pravda, čest, pomoc druhému a dobrovolnictví), ale i ty patologické (nadřazenost, sebestřednost nebo naopak bezvýznamnost). Je proto důležité dávat prostor těm ctnostem, na kterých s nimi chcete pracovat. Základem pro rozvoj a spolupráci je tedy dostatek respektu, samostatného prostoru a povzbuzující důvěry.

Mladí dospělí často bojují o svá práva a svobodu a s vedoucím, rodičem či učitelem tak mohou soupeřit o vlastní prostor. Mají zájem o sex, hrdivské příběhy, chtějí vlastní odpovědnost a především samostatnost. Vyhledávají činnosti spojené s nárůstem adrenalinu.

Ve výuce fungují provokace (co kdybychom vykáceli všechny lesy, co kdyby slunce nezapadalo...). Do výuky zařazujeme simulační rolové hry a diskuse.

Nově nabyté znalosti nebo dovednosti jsou schopni propojit se zkušenostmi, které již během života získali. Problémy chtějí řešit aktivně, nejen jako teorii nad učebnicí. Návrhy na řešení problémů jsou často logicky správné, ale mohou přehlížet komplexnost a složitost situace a nabízet třeba absolutní, bezcitná nebo nemorální řešení.

Tady už je na místě umožnit jim ujasnit si širší souvislosti globálních environmentálních problémů a vždy přidávat i řešení. Středoškoláci jsou nyní kritičtější, než byli dříve jako děti. :)

Potřeba kontaktu s přírodou se u nich velmi liší podle předchozích zkušeností – někteří mohou preferovat exotičtější krajiny, náročnější terén a účast na dobrodružnějších aktivitách v přírodě. Pro jiné je příroda spíše kulisa za oknem.

Někteří adolescenti mohou také spojovat svůj pobyt a kontakt s přírodou s uměním, sebepoznáním, spiritualitou. Mohou vnímat přírodu i jako místo odpočinku.

3. Pedagogika

3.1 Základní principy pedagogiky pro vedoucí a proč je důležité je znát

Pedagogika v kontextu práce vedoucího oddílu

Zamysleli jste se někdy nad tím, proč zrovna vy pracujete s dětmi? Možná vás naplňuje onen pocit něco svým působením předávat, máte potřebu se kreativně realizovat nebo vám vyhovuje ta jedinečnost – každý den přináší jiné výzvy, a i přes to, že děti prochází určitým vývojovým obdobím, každé je jedinečné. Ať už je vaše motivace jakákoli, je skvělé, že ji máte – to je totiž to nejdůležitější, co jako vedoucí potřebujete.

Práce s dětmi je rozmanitá a obohacující, ale také velmi zodpovědná činnost. To, jak s dítětem komunikujeme a jakým jsme mu vzorem, v něm zanechává stopu na celý život. V rámci environmentální výchovy učíme děti, jak mohou vnímat svět kolem sebe a aktivně se podílet na ochraně přírody. Je proto zapotřebí mít povědomí alespoň o základních principech pedagogiky. V této části metodiky se dozvíte o důležitosti volby cílů, zjistíte, jak přistupovat k dětem různého věku, jak děti správně motivovat a získáte i praktické tipy na aktivity s dětmi. Kromě toho je však nutné si uvědomit, že v rámci pedagogiky pracujeme z velké části také na sobě samých. Je potřeba všítat si, jak v různých situacích reagujeme a neustále se v roli vedoucího rozvíjet. Možná si to ani neuvědomujeme, ale při činnostech s dětmi paradoxně nejvíce pracujeme sami se sebou.



Rozdíl mezi „vést děti“ a „zabavit děti“

Je důležité si uvědomit, že ačkoli se jedná o neformální vzdělávání, stále děti vedeme k osvojování hodnot a dovedností. Vést děti znamená mít určený cíl, kterého chci danou aktivitou dosáhnout. V programu máme naplánovanou aktivitu, od které očekáváme, že při ní dětem něco předáme.

Nicméně může nastat situace, kdy plánovaný program s dětmi stihneme dříve, než jsme počítali. Počasí je také nepředvídatelné, takže ve chvíli, kdy začne hustě pršet, musíme se jako vedoucí rychle přizpůsobit a není čas vymýšlet aktivitu, která za každou cenu bude předávat dětem hodnoty. V tuto chvíli je zapotřebí mít „v rukávu“ několik her, které můžeme ihned s dětmi hrát. Doporučuji si seznam takových her napsat. Ideální je třeba dokument sdílený s ostatními vedoucími, do kterého každý přispěje nějakou aktivitou. Hry tohoto typu také mohou dětem předávat určité hodnoty, ale není to hlavním cílem. Nyní potřebujeme děti „zabavit“, ne je nutně „vést“. Občas dojde na chvíli, kdy je zapotřebí takzvaně jen „zabít čas“.

3.2 Cíle vzdělávání v oddílovém prostředí

Zaměříme se na aktivity, při kterých chceme děti cíleně „vést“. První, nad čím bychom v tomto případě měli přemýšlet, je zvolení cíle. S tím, jak si cíl správně určit, nám může pomoci metoda SMART, užívaná jak v managementu, tak i ve vzdělávání.

Každý cíl by měl být:

Specific = specifický

Cíl musí být konkrétní. Snažíme se cíl podrobně popsat a vyhneme se obecnosti.

Measurable = měřitelný

Uřčíme si milník, kterého se snažíme dosáhnout. Příkladem ve vzdělávání může být, že děti poznají 5 jehličnatých a 5 listnatých stromů.

Achievable = dosažitelný

Cíl zvolíme podle schopností a věku dětí tak, aby byl pro všechny splnitelný.

Realistic = reálný

Je pro nás v rámci našich možností realistické, abychom cíl splnili.

Timed = termínovaný

Jedná se o časový rámec, který si pro splnění cíle určíme.

Tip: Až budeme příště určovat cíl hry, vzpomeňme si na tuto metodu a zkusme ptát sami sebe: Co konkrétně chci dětem předat? Čeho chci dosáhnout? Jsem schopen/schopna cíle dosáhnout s ohledem na věk a schopnosti dětí? Čím více otázek si takto položíte, tím více vám budou určený cíl i samotná aktivita dávat smysl.

3.3 Motivace a její důležitost při vzdělávání dětí

V publikaci Příručka instruktora zážitkových akcí (2008) Radek Pelánek uvádí tyto formy motivace:

Navození atmosféry

- jde o uvedení příběhu, například sehranou scénkou.

Odměna

- jedná se o materiální odměnu, body, nebo třeba určené privilegium (materiální odměna bude mít úspěch více u dětí mladšího školního věku).

Prestiž

- zde jde o prestiž z vítězství, tuto formu bychom neměli používat moc často.

Výzva, zkušenost

- například lanové překážky, významnou roli hraje atraktivita a adrenalin.

Vhození do hry

- děti jsou „vhozeny“ do děje a jsou nuceny ihned reagovat.

Aktivita účastníků

- děti motivuje, když se mohou na přípravě hry podílet (bude dobře fungovat u dětí ve věku 12–15 let).

Čisté nadšení

- jedná se často o spontánní nápad nebo improvizovanou hru, která nadchne ostatní účastníky.

V zážitkové pedagogice hraje v motivaci a celé atmosféře hry velkou roli samotné prostředí a denní doba.

Motivace by měla být pestrá. Každou hru se snažíme motivovat jiným způsobem.

A pokud chceme děti ke hře opravdu motivovat, měli bychom sami mít pro hru nadšení. Motivace nebude dobře fungovat, pokud se musíme do hry nutit a nedáme najevo vlastní zájem.

„Kdo chce zapalovat, musí sám hořet.“

(citát sv. Augustina)

3.4 Role vedoucího

Jaké by měl mít oddílový vedoucí vlastnosti

Samotná role vedoucího je tak trochu skládáčka několika rolí dohromady. Jako pedagog dětem předává dovednosti a cílevědomě je vede. Zároveň někdy působí v roli rozhodčího, když určuje a udržuje pravidla, je důsledný a dovede si poradit s konfliktem. Jako organizátor se podílí na tvorbě programu, chodu dne a časového rozvržení tábora, výpravy či schůzky. Přemýšlí dopředu, dbá na bezpečnost a předem počítá s riziky. Často dětem poskytuje psychickou podporu, všímá si chování a emocí, měl by je vyhodnotit a pohotově zareagovat. Někdy je třeba dopředu plánovat, ale zároveň by měl vedoucí umět improvizovat. Na oddílových akcích je navíc často v roli herce, pracuje se svým hlasem, dokáže vytvořit tajemnou atmosféru, kterou uvěřitelně zahraje dětem. Rolí vedoucího je opravdu mnoho a výše vyjmenované nejsou jediné. Můžete se sami zamyslet nad tím, jaké další role vedoucí vykonává.

Není toho málo, ale zároveň není třeba všechny role zvládnout na 100 %. Ideální je třeba umět od každé trochu a dokázat mezi rolemi přepínat. Pokud se vedoucí v oddílu mezi sebou dobře znají, dá se jejich potenciál velmi dobře využít. Každý vedoucí bude vynikat v jiné roli. Zatímco jeden je skvělý bavič a improvizátor, který nezkaží žádnou legaci, druhý tu dokáže pro děti být ve chvíli, kdy se jim stýská po domově a potřebují psychicky podpořit.

Jak si v roli vedoucího nastavit vlastní hranice

Z mnoha různých publikací se dočtete o třech stylech vedení, kterými jsou autoritativní, liberální a demokratický. Jak ale vedení v pozici vedoucího probíhá ve skutečnost? To, jakým způsobem vedoucí děti vede, hodně závisí na jeho předchozích zkušenostech. Nejsou tím myšleny pouze pedagogické zkušenosti. Zrcadlem je často jeho vlastní dětství. Proto bude mít také každý vedoucí trochu odlišný přístup.

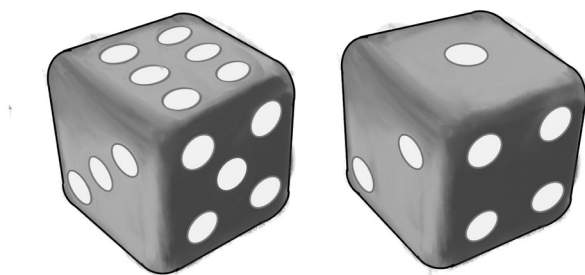
I zkušený vedoucí si někdy sám pro sebe řekne, že měl být důslednější, nebo si naopak bude vyčítat, že byl na děti přehnaně přísný. Vidíte se v tom? Přístup vedoucího k dětem je někdy jako dvě misky vah. Na jedné straně chceme být pro dítě oporou a otevřeným člověkem, za nímž může dítě přijít s každým problémem, na druhé straně potřebujeme pro tento vztah nastavit jasná pravidla. Mít tyto misky vah v přesné rovně je pro vedoucího i pedagoga uměním.

Abyste mohli nastavit funkční hranice, musíte znát především sami sebe. Je důležité vědět, které chování dětí je podle vás v pořádku a které už pro vás není komfortní.

Vlastní sebereflexe

Když teď víte, jaké všechny role a vlastnosti by měl mít oddílový vedoucí, asi vám to může znít jako obraz dokonalého člověka. Samozřejmě i vedoucí dělá chyby, měl by svou chybu ale přiznat a poučit se z ní.

Po každé činnosti s dětmi by měl vedoucí reflektovat, zda byl splněn cíl, který si určil, co se mu povedlo, jaká byla celková atmosféra, co se mu nepovedlo a co by bylo lepší udělat jinak. Někdy stačí si tyto myšlenky utřídit v hlavě, i to pomáhá vedoucím zlepšovat jejich kvality.



3.5 Práce se skupinou dětí

Jak pracovat se smíšenou věkovou skupinou

Oddílový kolektiv je typický rozmanitostí věku. Ve většině oddílů se spodní věková hranice pohybuje okolo 6–7 let věku dítěte – od nástupu do první třídy. Těm nejstarším pak bývá přibližně 15 let. Jedná se o velký věkový rozptyl a pro vedoucího není jednoduché připravit program tak, aby vyhovoval všem věkovým skupinám.

Jakým způsobem pracovat s věkově smíšenou skupinou?

1. Jako první je důležité vědět, kolik dětí jakého věku ve skupině máte. Podle toho můžete skupinu organizovat dál.
2. Před realizací aktivity přemýšlejte, zda aktivitu všichni zvládnou a zda má každý ze skupiny možnost zažít úspěch (viz kapitola „Motivace a její důležitost při vzdělávání dětí“).
 - Pokud máte například připravenou hru pro jednotlivce, kteří budou muset něco přechíst, měli byste nejdříve zjistit, zda jsou toho všichni schopni. Pokud zjistíte, že ne všichni zvládnou aktivitu samostatně, můžete děti rozdělit do dvojic a ke každému mladšímu přiřadit starší dítě.
 - Počítejte s tím, že mladším bude aktivita trvat déle.
 - Dalším příkladem může být aktivita typu olympiáda a jiné soutěže. Při těchto hrách je ideální děti rozdělit do 2–3 věkových kategorií (podle počtu dětí), aby každé z dětí mělo šanci zažít úspěch.
 - Hlavním klíčem je spolupráce mezi mladšími a staršími dětmi.
 - Starší děti už mají co předat a mohou „zaučit“ mladší děti. Každou věkovou skupinu to posune tím správným směrem. Mladší děti se učí od starších a starší děti ve věku 12–15 let ocení, když mohou být pro někoho důležitým vzorem. Pokud v oddílu v budoucnu budou působit jako vedoucí, rozvíjí touto spoluprací empatii a trpělivost, která je pro roli vedoucího nezbytná.

Hry na „prolomení ledů ve skupině“ – „ledolamky“

Slyšeli jste už někdy o „ledolamkách“? Jedná se o hry, které mají tzv. prolomit ledy ve skupině. Kladou si za cíl lépe stmelit kolektiv skupiny, přimět účastníky, aby se soustředili na přítomnou chvíli, a také jsou užitečné při adaptaci. Ať už máte ve skupině děti, které se mezi sebou teprve poznávají (při prvních schůzkách), nebo potřebujete posílit klima skupi-

ny, je vhodné tyto hry využít. Abyste si je s dětmi mohli rovnou zahrát, několik z nich vám vysvětlím. Je možné, že některou hru budete znát, ale možná jste nevěděli, že se jedná o „ledolamku“.

Vymění se ten, kdo...

Děti stojí v kruhu a jeden jde doprostřed. Ten, kdo je uprostřed, řekne: „Vymění se ten, kdo např. má psa, má sourozence, lyžuje atd.“ Děti, pro které daná věta platí, vystoupí vpřed a snaží se najít místo v kruhu za někoho jiného.

Dítě, které stojí uprostřed, se také snaží najít volné místo. Vždy se najde jeden, který zbyde a nestihne najít místo. Ten zůstane uprostřed a začíná další kolo hry.

Dvě pravdy a jedna lež

Hráč o sobě řekne ostatním dvě pravdy a jednu lež. Ostatní se snaží uhodnout, která z vět je lež. Ve hře se vystřídají všechny děti. Lze hrát také po skupinkách.

Krok vpřed

Je určený start (čára), na kterém všechny děti začínají, a cíl, jehož mají dosáhnout. Vedoucí dětem říká: „Krok dopředu udělá ten, kdo má na sobě červené tričko, má rád řízky apod.“ Úkolem je dostat se do cíle.

Kdo to je?

Všechny hráče rozdělíme do dvou skupin. Potřebujeme dva pomocníky (vedoucí), kteří budou držet deku. Každá skupinka si sedne na jednu stranu za deku tak, aby na sebe skupinky neviděly.

Každá skupinka vybere jednoho hráče a ten si jde sednout k dece. Až budou oba hráči na svých místech, pomocníci pustí deku na zem a dotyční hráči se uvidí. Ten, který řekne správně jméno druhého hráče, získává bod pro svou skupinku. Vyhrává tým s nejvíce body.

Gordický uzel

Děti se postaví do kolečka směrem k sobě. Všechny si šátkem zavážou oči, pak jdou doprostřed kruhu a chytí kohokoliv za ruku. Potom se chytí také druhou rukou. Všem dětem rozvážeme šátky a ony zjistí, že jsou beznadějně zapleteny. Musí se z uzlu vymotat, aniž by se pustily. Výsledkem může být buď jeden kruh, nebo více kruhů.

4. Neformální vzdělávání

4.1 Co to je neformální vzdělávání?

Krátký úvod do neformálního vzdělávání

Neformální vzdělávání je organizované mimo formální vzdělávací systém. Klíčová je pro něj dobrovolnost. Dítě navštěvuje organizaci ve svém volném čase.

Rozdíl mezi formálním a neformální vzděláváním

Formální vzdělávání je realizováno ve vzdělávacích institucích. Cíle, obsah i hodnocení vzdělávání jsou stanovené legislativou – rámcově vzdělávacím programem.

V neformálním vzdělávání obvykle není přesně stanoven obsah výchovy. Pokud je součástí hodnocení výsledků, bývá individuální a spíše se v něm klade důraz na pokroky a snahu jednotlivce. V neformálním vzdělávání má vedoucí jakousi větší volnost a může uplatnit vlastní kreativitu. Na rozdíl od formálního vzdělávání lze učení snáze orientovat do venkovního prostředí. Důležitou roli při poznávání a utváření vztahu k přírodě hraje jako výchovný prostředek hra. V oddílech jsou tyto hodnoty dětem zpravidla předávány formou vlastního prožitku a zkušenosti.



4.2 Metody neformálního vzdělávání

Hra a její význam

Hra je jeden z nejdůležitějších prvků neformálního vzdělávání. Jedná se také o formu vzdělávání, ale probíhá přirozeně, nenásilně a dítě si ze hry odnese prožitek. Hra velmi často slouží jako modelová situace, ve které dítě získá potřebné zkušenosti a dovednosti.

Jak vypadá „zákulisi“ hry aneb Na co všechno musí vedoucí při hře myslet?

Příprava

Samotná realizace hry trvá pouze zlomek času, který by měl být věnován přípravě. Před hrou je potřeba mít ujasněná všechna pravidla, připravený scénář a veškeré pomůcky. Nezbytný je také přibližný časový plán.

Organizace

Pro hru je nutné mít stanovené místo či území. Vedoucí by si měl místo předem obhlédnout, aby se ubezpečil, že je zde z hlediska bezpečnosti i rozmanitosti terénu vhodná hra hrát.

Hra může být individuální. Každé dítě hru hraje samo za sebe, nebo může být organizovaná po různých početných skupinách.

Motivace

Před každou hrou i během ní je důležité děti motivovat (více v kapitole „Motivace a její důležitost při vzdělávání dětí“).

Pravidla

Před tím, než samotná hra začne, vysvětlíme pravidla. Ujistíme se, že nám v tuto chvíli všechny děti věnují pozornost. Pravidla hry vysvětlujeme společně s motivací.

Průběh hry

Během hry se stále snažíme udržovat motivaci dětí – například můžeme do hry přidat obměnu, která ji zpestří. Měli bychom se jako vedoucí plně soustředit na to, jakým způsobem hra plyne. Jsou hry, při kterých se v průběhu mění pravidla. Když se hra vyvíjí jinak, než jsme plánovali, občas je nutné improvizovat.

Závěr a reflexe

Každá hra by měla mít závěr a dle typu hry také případné vyhlášení výsledků. Po hře by měla následovat reflexe. Neměla by být kolektivní, ale spíše formou volné diskuze, může mít i jinou formu – například tvorbu obrázku. Častým zvykem v oddílech bývá psaní kroniky, které také slouží jako reflexe.

Zážitková pedagogika

Koncept zážitkové pedagogiky je zaměřený na zážitek, prožitek a zkušenost. Je postavena na dramaturgii – na plánovaných situacích nejčastěji formou hry. Prožitek je nenahraditelný, intenzivní a u každého individuální.

V českém prostředí je největším průkopníkem **Prázdninová škola Lipnice**. Vytvořila zážitkovou pedagogiku ve vlastním pojetí a už desítky let pořádá metodické kurzy zážitkové pedagogiky. Zároveň vydala sérii publikací *Zlatý fond her*, který představuje zásobník zážitkových her a programů připravovaných pro kurzy Prázdninové školy Lipnice:

Neuman J., Zapletal M., *Zlatý fond her I*. Praha: Portál, 1990. ISBN 978-80-7367-506-6

Hanuš R. Hrkal J., *Zlatý fond her II*. Praha: Portál, 1998. ISBN 978-80-7178-153-3

Zouňková D., *Zlatý fond her III*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-198-3

Kolektiv autorů, *Zlatý fond her IV*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0336-0

4.3 Praktické tipy na aktivity s dětmi podle cíle

Aktivity pro rozvoj spolupráce:

Ruce, nohy

Děti rozdělíme na skupiny po 4–10 dětech. Sdělíme jim, kolik rukou, nohou, případně i jiných částí těla může zůstat na zemi. Například 4 ruce a 3 nohy. Můžeme zařadit i jiné části těla, např. kolena, lokty, hlavu aj.

Na konci kola přidělíme body. Bod získá ta skupinka, která má úkol splněný nejrychleji. Musí mít však úkol správně, jinak bod získávají ostatní. Tuto hru hrajeme libovolně na několik kol.

Seřazení

Příklad hry, která má sice za cíl rozvíjet spolupráci a komunikační schopnosti, ale zároveň je vhodné ji hrát ve chvíli, kdy máme čas navíc, který potřebujeme zaplnit aktivitou.

Hlavním úkolem je seřadit se podle určitých kritérií. Děti buď nesmí mluvit, nebo nevidí, případně obojí. Lze však hrát i bez těchto pravidel.

Kritéria mohou být: seřadit se podle výšky, věku nebo narozenin, délky vlasů, příjmení, čísla bot atd.

Aktivity zaměřené na enviromentální výchovu a kladný vztah k přírodě:

Tvorba ohniště

Jedná se o aktivitu, při které je klíčová spolupráce dětí ve skupině. Děti ve skupině mají za úkol za co nejkratší čas bezpečně postavit ohniště, sehnat si správné dřevo, rozdělat oheň, uhasit oheň a uklidit místo po ohništi tak, aby nebylo poznat, že zde ohniště bylo.

Vaření kopřivového čaje

Oheň nám v rámci táborového programu může dobře posloužit. Jedna z nedostupnějších rostlin je kopřiva, ze které lze na ohni uvařit čaj.

Kimova hra – co do přírody nepatří

Uurčíme si území, do kterého rozmístíme náhodné předměty, které by v přírodě neměly být (např. láhev, propiska, kapesník aj.).

Na území posíláme děti po jednotlivcích. Dítě si na tomto území snaží všimnout a zapamatovat co nejvíce věcí, které do přírody nepatří. Má na to omezený čas, který mu měříme (např. 1 minuta). Po uplynutí času nám dítě sdělí, co vše si zapamatovalo. Za počet předmětů udělujeme body.



5. Vybrané metody v ekovýchově

Při výuce environmentální výchovy můžeme vybírat z celé řady metod a forem popsaných v didaktických učebnicích, využitelných jak ve školním, tak v zájmovém vzdělávání. Některé postupy jsou však pro environmentální výchovu natolik signifikantní, že si zaslouží zvláštní pozornost. Patří mezi ně zážitková pedagogika zaměřená na rozvoj environmentální senzitivity (tedy vztahu k přírodě), badatelsky orientované učení, které je na mnoha školách stále využíváno spíše okrajově (zvláště ve své otevřené formě), a také didaktické hry – zejména simulační, vhodné pro zkoumání environmentálních konfliktů.

Následující kapitola nabízí základní přehled těchto metod. Pokud si je chcete sami prožít nebo vidět v praxi, doporučujeme využít programy ekocenter či odbornou literaturu dostupnou v jejich e-shopech.

5.1 Zážitková pedagogika s důrazem na environmentální senzitivitu

Zážitková pedagogika staví na osobní zkušenosti účastníků. Základem je situace, která vyvolává silnější emoční nebo praktický prožitek, a následná reflexe, kdy si účastníci propojují zážitek s poznáním a s vlastním životem. Metoda je vhodná tam, kde chceme účastníky motivovat, posílit jejich vnitřní vztah k tématu nebo podpořit týmovou spolupráci. Dobře funguje při rozvoji hodnot, postojů a dovedností, méně při předávání čistě faktických znalostí.

Klíčovou součástí je reflexe – bez ní zážitek zůstane jen krátkodobou emocí. Vedoucí by měl vytvořit bezpečné prostředí, v němž se účastníci mohou podělit o zkušenosti a hledat souvislosti. Často se v zážitkové pedagogice využívá tzv. Kolbův cyklus učení: zážitek → reflexe → zobecnění → aplikace. Tento cyklus pomáhá převést osobní zkušenost do dlouhodobého učení.

Aktivita zaměřená na prožitek a vztah k přírodě vydala nezisková organizace Chaloupky pod názvem *Zamiluj si přírodu* (<https://www.chaloupky.cz/zamiluj-si-prirodu/>).

Poetický čtverec

Aktivita je vhodná do klidného, tichého prostředí parku, zahrady či lesa. Každý účastník aktivity pracuje sám, potřebuje v krajině prostor, kde nebude v kontaktu s nikým dalším. Každý účastník potřebuje podložku, psací potřeby, papír, 4metrový provázek a 4 hřebíky (nebo klacíky). Aktivitu nelze provádět v dešti a po tmě. Ideální doba na vlastní práci a reflexi je alespoň 60 minut.

Aktivita je zaměřena na samostatné pozorování přírody kolem sebe. Před zahájením hry požádejte děti, aby si s sebou nebraly telefony a hodinky. Skupinu účastníků proveďte cestou lesem, po louce, po kraji pole a vyberte vhodná místa, kde vždy jednoho usadíte. Vybírejte místa (nebo nechte děti, ať si je samy vyberou), kde nebudou rušení ostatními, ideálně dál od budov nebo silnice. Dávejte pozor také na okolnosti, které by je odváděly od vlastní práce – mraveniště, místo v trnitém křoví apod. Rozmístěte účastníky tak, aby na sebe navzájem neviděli, a upozorněte je, že dané místo nesmí opustit (až je budete zase sbírat zpět, půjdete stejnou cestou).

Na určeném místě si účastník vyrobí z provázku čtverec o hraně 0,5–1m, který položí na zem a pomocí hřebíků vypne jeho rohy. Úkolem je pozorovat tento čtverec a zapisovat nebo zakreslovat, co všechno se v něm děje. Až uplyne určená doba, obejděte žáky ve stejném pořadí, v jakém jste je zanechávali.

Na závěr si přečtete jednotlivá pozorování. Děti si navzájem vypráví, co se v jejich čtverci dělo zajímavého. Podklady z tohoto pozorování lze použít jako námět slohové práce, případně ve výtvarné výchově. Pokud využíváte tuto aktivitu v českém jazyce, můžete dětem zadat i styl, kterým mají psát: pozorování, vypravování, úvaha apod.



5.2 Badatelsky orientované vyučování (BOV)

Badatelsky orientované vyučování staví na aktivním zapojení účastníků do procesu objevování. Žáci či členové oddílu si kladou otázky, formulují hypotézy, navrhuji a provádějí pokusy či pozorování a vyvozují závěry. Metoda se hodí zejména tehdy, chceme-li rozvíjet dovednosti kritického myšlení, logického uvažování a porozumění přírodním či společenským jevům. Je vhodná pro práci s menší skupinou a témata, pro něž lze připravit jednoduché pokusy, pozorování nebo terénní šetření.

Vedoucí musí mít připravený rámec, který směřuje účastníky k cíli, ale zároveň jim nechává dost prostoru pro vlastní postup. Důležité je, aby závěry vycházely z činnosti samotných účastníků, ne aby jim byly předem sděleny. Běžně se popisuje ve fázích: zahájení (motivace/otázka/problém) → hypotéza → návrh postupu → realizace (pokus/pozorování) → vyhodnocení → sdílení a aplikace.

Otevřené bádání určí téma, ale děti už si samy vymyslí otázku. Například na téma hmyz každý tým zkoumal naprosto něco jiného. Padnou třeba otázky: Co žerou mravenci nejraději? Jak daleko skočí kobylka? Za jak dlouho se ztracený mravenec vrátí do mraveniště? Které barvy květů mají opylovači nejraději? Který hmyz je nejrychlejší? Kolik váží mravenec a kolik unese?

Pokud bádání nasměrujeme, můžeme dětem otázky rozdat (nechat je vybrat), nebo zkoumat otázku dopředu určenou. Tím doporučujeme začít – ukázku najdete na následujících řádcích.

Zkušenosti s bádáním v oddíle, na táborech i na výukových programech jsou shrnuty ve velmi praktické publikaci *Bádání pro oddíly*: <https://www.chaloupky.cz/badani-pro-oddily/>

Níže je příklad badatelského úkolu (publikováno v časopise *Ahoj divočino*). Jde o nasměrované bádání, děti se nemohou rozhodnout, co budou zkoumat, protože vědí, že jde o společný výzkum střevlíků. Na nich už bude, jak bude vypadat past, jak často ji budou vybírat, zda bude jen jedna past, nebo několik, kam je umístí apod.

Lovci střevlíků

Níže je ukázka nasměrovaného bádání určeného pro děti ve věku prvního stupně ZŠ. Budeme líčit pasti na střevlíky a další velké brouky, kteří běhají po zemi a hledají, co by kde ulovili. Pasti můžeme během noci

chodit vybírat, nebo lze počkat na ráno a pak co nejdřív běžet brouky zachránit. Čekejte střevlíky, střevlíčky, chrobáky, mrchožrouty, kvapníky, majky a na jižní Moravě chytíte i kozlíka.

Budete potřebovat 1–3 velké plastové misky (na salát nebo míchání těsta) a návnadu: trochu piva (ve vatě), romadúr nebo konzervu tuňáka. Pokud to jde, udělejte do dna každé misky dírky (na odtok vody). Dobrou pomůckou je zahradní lopatka (na kopání pasti), pracovní rukavice, teploměr a nádoba na manipulaci s brouky (sklenice) a taky mobil na identifikaci a focení.

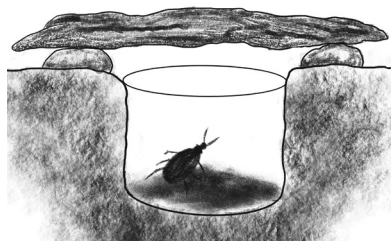
Tady je podrobný návod:

1. Najděte vhodné místo – jiní brouci budou běhat po zahradě, jiní po kraji pole, další v lese. Můžete mít lokalit více a srovnávat je. Vyhněte se chráněným územím, tam se lovit nesmí.

2. Počkejte na soumrak a pak vykopejte dílek tak, aby se do něj mísa vešla. Její okraj by měl být na úrovni povrchu země. Na dno mísy dejte hrst hrabanky, klacíků a kůry, aby se chycení brouci mohli schovat. Pokud hrozí déšť, vyrobte nad miskou stříšku (aby do ní nenapršelo a brouci se neutopili).

3. Můžete vložit voňavou návnadu, ale misku lze mít i bez lákadel, brouci slídící po potravě do ní často spadnou i tak.

4. A teď už stačí čekat a past vybírat tak často, jak to jen půjde (maximum je cca 10 hodin).



5. Brouky odneste aspoň 50m od pasti, ať do ní znovu nespadnou. Pro přesné určení brouka využijte aplikaci SEEK. Zkuste brouky lovit v noci i přes den, ale po výzkumu past nenechávejte na místě, jinak se z ní stane past smrtící. Přejeme dobrý lov a doporučujeme brát brouky do ruky raději v rukavicích, umí bolestivě kousnout.

Tip: Brouky, které najdete, zaznamenejte do tabulky (datum a hodina, nalezené druhy, počasí). Do pasti se chytí i škvři, stonožky, stínky, slimáci, mravenci a pavouci. I ty můžete do tabulky doplnit. Brouci jsou nejaktivnější, když je teplo. Nejvíce po dešti, kdy čekají, že bude venku i jejich potrava, jako jsou slimáci a žížaly.

Co můžete v pasti najít:



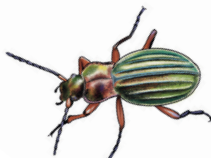
chrobák lesní



kvapník kovový



majka obecná



střevlík zlatolesklý



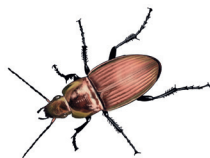
střevlík zahradní



střevlík fialový



chrobák hladký



střevlíček měděný



střevlík Ulrichův



střevlík kožitý



kzliček písečný



mrchožrout černý



stínka



stonožka



slimák



škvor



mravenec



žížala



pavouk

5.3 Simulační hra

Simulační hra je metoda, při níž účastníci vstupují do určitých rolí a modelově prožívají situace podobné skutečným problémům nebo konfliktům. Nejde o pouhou hru, ale o řízený proces, který napodobuje složitou realitu. Hodí se, pokud chceme přiblížit složitější společenské nebo environmentální problémy, u nichž je důležité vidět různé perspektivy a zájmy. Umožňuje účastníkům pochopit souvislosti a dilemata, která by při běžném výkladu zůstala abstraktní.

Je třeba jasně vymezit role a pravidla simulační hry, zajistit její férový průběh a moderovat diskusi. Po hře je nezbytná reflexe, kde se propojí prožité situace se skutečnými problémy. Průběh obvykle zahrnuje: uvedení do situace (rozdělení rolí) → vlastní hra (interakce, vyjednávání, rozhodování) → reflexe a přenos do reality.

Simulační hru můžeme hrát ve dvou módech. V tom prvním díky hře objevíme nějaký princip (třeba u Fish bank je to bod zlomu, kdy ryby začínají v moři ubývat). Taková hra se nedá hrát podruhé, protože byl prozrazen „wow efekt“. Ve druhém módu si můžeme zkoušet pokaždé nové a nové role a hra se dá hrát opakovaně (lze třeba najít win-win strategii). Obecně se ale hrou do výuky myslí jedno, maximálně dvě za sebou jdoucí opakování hry. Důležitá je opět reflexe hry.

V rámci simulačních her se dítě může stát zastupitelem obce, který rozhoduje o obchvatu města, stavitelem dálnice, předsedou zemědělského družstva, lesníkem, obyvatelem africké vesnice, těžařem, starostou města, továrníkem v Argentině, ptákem na rybníce nebo rostlinou uprostřed vlhké louky.

Tradiční environmentální simulační hry sesbírané po světě shrnuli Brontosauři před dvaceti lety do jedné publikace, která už bohužel není na prodej, ale některé hry jsou zpřístupněny ke stažení: zpravodajstvi.ecn.cz/ENV/VYCHOVA/sbornik/sbornik.htm

Terénní simulační hra Louka

Život na louce (středně vlhké – mezofilní, mokré – hydrofilní, suché – xerofilní) se dá znázornit jednoduchou hrou. V ní si ukážeme, jakým způsobem rostliny zacházejí s vodou, jak se liší rostliny mokřadní od rostlin suchomilných, jak vypadá vláhový režim v mokřadu, na louce a na suché stepi.

Pomůcky:

200 modrých kartiček (A9) představujících vodu, karty (A4) na zavěšení na krk: 2x s kresbou slunce a 2x s kresbou dešťového mraku, 3x modrá karta s obrázkem mokřadní rostliny (kosatec žlutý, blatouch, orobinec, rákos...) a 3x žlutá karta s obrázkem suchomilné rostliny (netřesk, hlaváček jarní, rozchodník, tařice...). Ostatní hráči jsou rostliny mezofilní louky, můžete jim také rozdat karty s obrázky (třeba ze starého atlasu rostlin: pampeliška, kopretina, heřmánek, řebříček, jetel, zvonek, kontryhel, jitrocel, chrpa, chrastavec, bojínek, psárka...).



Hra:

Na začátku má každý hráč (rostlina) 5 modrých kartiček (představujících kapky vody), hráči se rozestaví po louce (na cca 100 m² a čekají, až k nim přiběhne hráč s kartičkou slunce či mraku. Hráči, kteří představují slunce a mrak, běhají mezi hráči. Mrak rostlině – hráči, kterého potká, předá 2 kartičky, slunce naopak dvě odebere. Hráč, který představuje stepní rostlinu, odevzdá slunci jen jednu kartičku (proti výdeji

vody se brání chloupky, zásobními listy apod.). Hráč, který představuje mokřadní rostlinu, si naopak od mraku vezme jen jednu kapku vody (mokřadní druhy jsou odolné zaplavení). Hráči mlčí, nežadoní o vodu, nezahazují kartičky ani si je nemohou vyměnit se spoluhráči.

Slunce i mrak musí obíhat hráče pořád ve stejném pořadí, když na někoho zapomenou, ovlivní to výsledek hry (kola).

Pokud hráč nemá žádné kartičky, rostlina usychá a hráč si sedne, pokud počet kartiček hráče přesáhl 10, rostlina uhnívá a hráč si dřepne.

První kolo: Probíhá život na středně vlhké (mezofilní) louce, mezi hráči běhá jeden mrak a jedno slunce (máte-li hodně hráčů – přes 20, mohou obíhat dvě slunce a dva mraky), po několika minutách hru zastavíme a vysvětlíme si, proč na louce zůstala většina rostlin. Mokřadní a suchomilné druhy možná na středně vlhké louce zahynou.

Ve druhém kole probíhá život na vlhké louce, po louce běhají dva mraky, ale jen jedno slunce. To vyhovuje mokřadním druhům, které přijímají jen polovinu kartiček oproti ostatním lučním rostlinám. Teplomilné druhy se dlouho neudrží, nestačí se zbavovat vody a brzy umírají.

Třetí kolo představuje suchý trávník nebo skalní step. Tentokrát se mezi hráči pohybují dvě slunce a jen jeden mrak. Odolné teplomilné druhy přežijí, zbytek rostlin (mokřadními počínaje) uvádá pro nedostatek vláhy.

Reflexe:

Co vám při hře vadilo? Příklady odpovědí: že rostliny nemohou volat o pomoc, když potřebují vodu, nemohu se pohnout z místa apod.

Jak jste se cítili v roli slunce a mraku? Příklady odpovědí: zodpovědně, závisí na nás život rostlin.

Které rostliny zvládaly dobře život na suchém stanovišti? A proč? Jak se rostlina může bránit dlouhému suchu a teplu? Příklady odpovědí: uzavírání průduchů, zásobníky vody – ztlustlé listy a stonky, chloupky, které vrhají stín, růst brzy z jara.

Jak se naopak brání delšímu zamokření? Příklady odpovědí: duté stonky, které fungují jako šnorchl, prostory v pletivech, které vedou kyslík i pod hladinu apod.

Které druhy byly mokřadní a které suchomilné? Kde v okolí byste takové druhy hledali?

6. Environmentální vzdělávání, výchova a osvěta v praktické činnosti mimoškolního kolektivu dětí a mládeže

S pojmem Environmentální vzdělávání, výchova a osvěta (dále také EVVO) se můžete potkat v koncepčních dokumentech národní úrovně jako je Státní politika životního prostředí (<https://mzp.gov.cz/cz/ministerstvo/politika-a-strategie-mzp/statni-politika-zivotniho-prostredi>) nebo v regionálních krajských koncepcích osvěty v oblasti životního prostředí. Environmentální výchova se také propisuje do školské oblasti jako průřezová vzdělávací oblast (<https://edu.gov.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy>). Systematicky se celé škále EVVO věnují střediska a centra ekologické výchovy.

V rovině neformálního vzdělávání se podle originálního zaměření každého konkrétního mimoškolního kolektivu dotýká nebo může dotýkat EVVO v různé hloubce a intenzitě. Každá činnost s dětmi a mládeží by však měla reflektovat soudobé poznatky o životním prostředí a obecně dění ve světě kolem nás. Tak, aby děti byly vedeny dobrým příkladem a byl u nich rozvíjen kladný citový vztah k přírodě a prostředí a místu jejich života, bydliště, školní docházky i trávení volného času. Mimoškolní kolektivy dětí a mládeže, a speciálně oddíly a dobrovolní vedoucí pracující s dětmi v přírodě a ve prospěch přírody, tak mají nezastupitelnou roli v naší společnosti a potřebují v dnešním zrychleném světě, který je plný tlaku na výsledek a úspěchy, náležitou podporu. Drobným návodem k možným přístupům je i tato kapitola metodiky.

6.1 Činnost podle organizace

Jaký charakter bude mít vaše konkrétní činnost, rozhodne bezesporu také to, pod jakou organizací, spolkem či sdružením pobočných spolků se rozhodnete environmentální výchovu či osvětu provozovat. A také to, zda tak budete činit na bázi komerční či dobrovolnické. Podrobně se tato kapitola věnuje činnosti dobrovolnických mimoškolních kolektivů (oddílů) dětí a mládeže, ale zmiňujeme i další. Pokud uvažujete o založení oddílu, určitě doporučujeme jako domovskou organizaci vybírat z těch, které jsou sdruženy do střešní organizace České rady dětí a mládeže (ČRDM).

V řadě krajů lze reference získat i u krajských rad této organizace, která v rámci Česka zaštiťuje práci s dětmi a mládeží při jednáních se státními i dalšími organizacemi. Mezi členy ČRDM (<https://crdm.cz/seznam-clenskych-organizaci>) patří ty nejzkušenější republikové organizace, ale také některé lokální. Organizace v ní začleněné čerpají metodické a další výhody, jako je pojištění dětí, mládeže a vedoucích v průběhu činnosti. Nejvíce prověřené organizace s největším kreditem pak mají ze strany Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy propůjčen titul NNO UZNANÁ MŠMT PRO PRÁCI S DĚTMI A MLÁDEŽÍ, aktuálně pro období let 2024–2026 (<https://msmt.gov.cz/mladez/nno-uznana-msmt-pro-praci-s-detmi-a-mladezi-na-leta-2024>). Organizační stránka věci obecně bývá významným vstupním limitem pro zahájení činnosti oddílu, který jinak může být v dlouhodobém horizontu významným nositelem environmentální osvěty a výchovy v místě svého působení.

Volná skupina

Může se jednat o skupinu dětí a mládeže pod vedením dospělého, která je založena čistě na rodinné či příbuzenské bázi, kdy takto fungují velmi často tábory během hlavních školních prázdnin nebo kratších prázdnin školního roku. Také se však může jednat o nultou fázi všech předchozích kategorií. Výhodou neformální skupiny je v zásadě nulová byrokracie a „absolutní svoboda“ v činnosti a zaměření kolektivu. Proti tomu je však potřeba pamatovat na základní zodpovědnost, kterou má dospělá osoba vůči svěřeným dětem vždy a za každé situace. A platí, že i v činnosti volně fungující skupiny nebo na rodinném táboře je potřebné zapojovat tematiku spojenou s přírodním prostředím a toto prostředí pozitivně využívat.

Samostatná organizace či spolek

Někteří pro svou činnost v oblasti EVVO volí fungování v rámci samostatné organizace nebo spolku. Je to samozřejmě naprosto legitimní cesta, která je ovšem spojena se zvládáním nejrůznější agendy řízení organizace, včetně v prvopočátku při jejím založení, v případě spolků také při vyřízení jejich stanov. Tyto organizace bývají svou činností omezeny na určité užší území nebo se věnují některému specifickému tématu, které mohou řešit na úrovni regionální i celostátní. Spíše se zaměřují na oblasti environmentální práce se školními kolektivy dětí a mládeže nebo na environmentální poradenství pro širokou veřejnost.

Aktivita v rodinném či komunitním centru

Stále populárnější jsou ve velkých městech, ale i menších sídlech, rodinná a komunitní centra. Jejich hlavní činnost tkví, tak jak už vyplývá z jejich poslání, v podpoře rodin a lokálních komunit. S tím se ale bezprostředně pojí i přijímání určité zodpovědnosti za svět kolem nich i nejbližší prostředí jejich působení. Hlavně rodinná centra přímo pracují s dětmi a mládeží (a jejich rodiči) jako svou cílovou skupinou. Zapojení prvků a metod EVVO je proto žádoucí a nutno podotknout, že se tomu tak v běžném provozu děje. V případě profesionálně fungujících kolektivů (např. tzv. dětských skupin či lesních klubů) je ovšem žádoucí, aby si zodpovědné (častěji programové) pracovnice (či pracovníci), pokud k tomu zatím nedošlo, potřebné environmentální kurikulum prostřednictvím vhodně zvoleného kurzu či studia, nastudovaly.

Mimoškolní oddíl

Ideální formou činnosti neformálního vzdělávání dětí a mládeže v oblasti environmentální výchovy je rozhodně pravidelná oddílová činnost, nejen v tuzemském prostředí založená na skautské tradici, která se propisuje do činnosti řady organizací, vzniklých za různých historických okolností a s různou tradicí a hloubkou činnosti v ochraně přírody a životního prostředí. Svým charakterem činnosti, která z významné časové dotace probíhá v přírodním prostředí a pod širým nebem je právě oddílová činnost absolutně naplňující principy EVVO. Tím spíše ovšem vyvstává potřeba, aby vedoucí, zpravidla fungující na dobrovolnické bázi, byli dostatečně a úměrně svému věku a zkušenostem proškoleni. Environmentální výchova a osvěta, i v prostředí dobrovolnický fungujícího kolektivu, vyžadují proaktivní přístup od těch, kteří se těmto činností chtějí odpovědně věnovat. Proškolení a vzdělávání provádějí některé organizace částečně interně v rámci svého vnitřního vzdělávacího systému, který je kreditem a jistým know-how jednotlivých spolků či oddílů. Vedle toho fungují v určité míře povinné, ale z většiny stále dobrovolné úrovně vzdělání dobrovolníků pracujících s dětmi a mládeží. Environmentální stránka těchto kurzů by neměla být podceněna a podílet by se na ní měl lektor s potřebným stupněm oborového (ideálně vysokoškolského) vzdělání.

Kroužek při škole nebo přírodovědné organizaci

Speciální formou, jinak ovšem velmi hojnou, je fungování kroužku při škole nebo přírodovědné organizaci. Od oddílové činnosti se nejčastěji

liší tím, že je vedoucí (lektor) honorovanou osobou, u které je zpravidla zaručena předem její expertní role. Činnost kroužku bývá též užší než u mimoškolních oddílů. Z dobrého kroužku se v budoucnu může také při rozšíření činnosti a kapacity lektorů (vedoucích) stát velmi dobře fungující oddíl. Kroužkům s větším množstvím odrostlé mládeže, dlouhodobě fungujícím při přírodovědných organizacích, doporučuje tento postup autor těchto řádků. Organizací dětí a mládeže, které takový kroužek mohou zaštitit, je více. Děje se tak v závislosti na regionálním zázemí organizací a hlavně tematickém zaměření kroužku.

6.2 Činnost podle intenzity

Klíčovým faktorem, který určí, kolik času má vedoucí na práci s dětmi a mládeží, je intenzita činnosti mimoškolního kolektivu. Je třeba ji nastavit či upravovat s dlouhodobou vizí a zásadně podle možností vedoucího, aby mohl zodpovědně vykonávat svou pozici autority vůči dětem a mládeži. Každý program, krátký i dlouhý, krátkodobý i dlouhodobý, pak lze vždy naplnit atraktivní činností, která bude ve svém hlavním nebo vedlejší charakteru environmentálně odpovědná a naučná.

Jednorázové akce

Jednorázové akce s environmentální tematikou jsou doménou středišek a center ekologické výchovy (ekocenter) nebo rodinných a komunitních center, které se v rámci své pestré činnosti soustředí na širokou veřejnost. Samozřejmě to nevylučuje, že pořadatelem jednorázové akce může být i oddíl nebo jeho zřizovatelská organizace. Naopak je právě toto ta nejlepší cesta k propagaci pro přírodu prospěšné činnosti, kterou již třeba organizace dělá, ale dosud ne jako akci pro veřejnost.

Tradiční akce

Opakovanou jednorázovou akci, která je navíc třeba spojena s nějakou specifickou aktivitou (čištění ptačích budek, pravidelná péče o chráněné území, drakiáda apod.), významnou událostí (místní festival, kulturní den obce aj.) nebo mezinárodním dnem (Den Země, Den životního prostředí, Den mokřadů apod.) řadíme mezi akce tradiční. Výhodou tradičních akcí je ukotvení v kalendáři akcí organizace, lepší možnost získání dotačních prostředků na činnost a organizaci akce a zvýšení obecné prestiže organizace. Pravidelný veřejnosti otevřený happening může

násobně lépe zajistit oddílů nové členy než nejisté obcházení školských zařízení v rámci náboru nových členů.

Příležitostná činnost

Příležitostné setkávání mimoškolního kolektivu – oddílu či kroužku – připadá v úvahu pouze v zárodku jeho činnosti nebo se s ním setkáváme u kolektivů se stagnující činností. Kde naopak dává smysl je u kolektivů tzv. rodinného typu, kdy se některý z rodičů (ideálně s přírodovědným vzděláním nebo takový, jemuž je problematika blízká) ujme role vedoucího a organizuje pro své děti a děti příbuzných či přátel přírodně či ekologicky naučný program.

Celoroční činnost

U turistických a ochránářských oddílů, ale i přírodovědných kroužků, je předpokládána celoroční činnost. A to v intenzitě minimálně 1x za 14 dní, ale ideální je samozřejmě každotýdenní setkávání kolektivu. To zaručuje soustavnost činnosti i při rotaci dětí na jednotlivých akcích, která je způsobena nemocemi nebo jinými rodinnými důvody. Celoroční činnost je v případě mimoškolního kolektivu orientovaného na přírodovědnou činnost neopomenutelné rozšiřovat o víkendový program spojený s pobytem a aktivitami v přírodě. O přírodě bez přírody to zkrátka možné není, což dnes už čím dál více zohledňují také pedagogové environmentálního vzdělávání na školách.

Táborová činnost

Letní tábory jsou vyvrcholením celoroční činnosti. V některých organizacích je účast na táborech dobrovolná, někde je dokonce účast na letním táboře podmínkou dlouhodobé činnosti. Toto poměrně přísné pravidlo je třeba dát do souvztažnosti s dobrovolnickou prací vedoucích, kteří si tak zajišťují účast těch dětí, jež mají o činnost na delší dobu opravdu zájem. Zároveň jsou ale oddíly s výrazně vyšší členskou základnou, na jejichž tábor, který není tzv. zotavovací akcí, se berou jen děti podle výše celoroční účasti nebo jiných kritérií. Ve všech případech ale platí, že týdenní až třítydenní pobyt v přírodě nebo přírodním prostředí je absolutně nenahraditelnou záležitostí. Nejenže je zde prostor pro intenzivní práci s dětmi, ale dochází k osvojení řady návyků a dovedností těch dětí, které se podílejí např. na stavbě tábora či vaření, a rovněž mla-

dých instruktorů a vedoucích, kteří jsou součástí programového týmu. Příroda je k dispozici pro táborovou hru i nárazový program v podstatě pořád. Právě letní táboření, společné hry a výlety utvářejí pevný pozitivní vztah dítěte k přírodě a životnímu prostředí. Nezastupitelným faktorem je samozřejmě také přátelský kolektiv – dobrým vztahům pobyt v přírodě může jen prospět. Nejintenzivnější sepětí s přírodou je u putovních táborů a táborů, které fungují bez elektrické energie. Romantika táborového ohně a svitu petrolejky je k nezaplacení. Tábory jsou samozřejmě náročným podnikem a měli by je pořádat především zkušení vedoucí s příslušnou akreditací. Mezi speciální táborové odnože řadíme tábory rodinné a tábory pro děti se sníženou pohyblivostí, kterým se pro účely této publikace podrobněji nevěnujeme.

Udržitelnost oddílových aktivit

Při krátkodobé i dlouhodobé činnosti kolektivu v přírodě i mimo ni je třeba zohledňovat několik důležitých faktorů, nad kterými se doporučujeme zamyslet samostatně a podrobněji si k nim dohledat další užitečné zdroje informací. Základní podmínkou pro aplikaci každého udržitelného řešení, které má být akceptováno celým kolektivem, je dobrý příklad vedoucích. Jedná se především o tato témata:

- *Ekologická stopa celoroční činnosti a využívání materiálu při činnosti oddílu*
- *Předcházení vzniku odpadů a jejich separace a nevypouštění odpadních vod*
- *Kompostování v podmínkách tábora, případně klubovny*
- *Šetrná spotřeba vody na mytí, pití a zachyt užité vody při táboření*
- *Udržitelná doprava při akcích kolektivu dětí a mládeže*

6.3 Akce pro veřejnost a školy

Významným bodem činnosti každé organizace působící v oblastech EVVO jsou akce pro veřejnost. Jednak jsou úhelným kamenem osvětové činnosti, jednak nezbytnou propagací organizace. Dlouhodobě pořádané a oblíbené akce budují dobré jméno organizace a utvářejí také širší náhled veřejnosti na ekologickou výchovu v praxi jako na celkové působení této činnosti ve veřejném prostoru. Každá akce pro veřejnost má svá organizační specifika a není radno začínat z hlediska návštěvnosti

velkou akci, pokud s tím pořadatel nemá zkušenost. I malá akce, promítání nebo přednáška mohou být hezkou událostí. Začít s okruhem známých a rodinných příslušníků je naprosto v pořádku a platí, že i pokud je na několika prvních akcích jen malá návštěvnost oproti vytyčenému předpokladu, není to neúspěch. Chyba může být pouze ve vybraném termínu, špatně zvolené cílové skupině, nedostatečné propagaci apod. A je třeba vytrvat!

Den Země a další významné národní a mezinárodní dny a kampaně

Pro pořádání akcí pro veřejnost i aktivit v přírodě lze jednoznačně doporučit nejrůznější významné národní a mezinárodní dny a iniciativy. Z tohoto pohledu je nejvýznamnější iniciativou mezinárodní Den Země.

Některé významné dny spojené s životním prostředím, přírodou a dětmi a mládeží:

Světový den mokřadů – 2. února

Světový den vody – 22. března

Den Země – 22. dubna

Mezinárodní den biologické rozmanitosti – 22. května

Mezinárodní den dětí – 1. června

Světový den životního prostředí – 5. června

Mezinárodní den mládeže – 12. srpna

Den stromů – 20. října

Velmi pěkně a podrobně prezentuje tipy na jednotlivé významné dny iniciativa Ekokalendář (<https://www.ekokalendar.cz>).

Vedle významných dnů pak existují některé další iniciativy, ke kterým se lze připojit s vlastní akcí nebo jejichž průběh lze podpořit aktivitou v místě působení vaší organizace, oddílu, kroužku.

Týden pro klima – červen, tuto národní kampaň zaštiťují platformy organizací Klimatická koalice a Ekumenická akademie: <https://tydenproklima.cz>

Týden udržitelného rozvoje – září, mezinárodní aktivita, kterou zaštiťuje Rada vlády ČR pro udržitelný rozvoj při MŽP:

<https://www.tydenudrizitelnosti.cz>

Týden udržitelné mobility – září, mezinárodní aktivita, kterou zaštiťují MŽP a MMR:

<https://www.evropskytydenmobility.cz>

Týden bez odpadů – září, pořadatelem je spolek Zerowasters:

<https://tydenbezodpadu.zerowasters.cz>

Zažít město jinak – září, sousedské slavnosti v celém Česku, iniciátorem a koordinátorem je spolek Automat:

<https://zazitmestojinak.cz>

Jednotlivé akce a aktivity nebo projekty, které lze připojit k významnému dni nebo ke kampani zastřešené jinou organizací, mohou mít nejrozličnější charakter. Od malých akcí, přednášek či komentovaných vycházek, po workshopy, dobrovolnické brigády, velké akce či tematické happeningy. Vždy platí, abyste pořádali akci, kterou zvládnete organizačně zajistit. Dobrou praxí je spolupráce spolků a organizací mezi sebou a napříč veřejným, neziskovým i podnikatelským sektorem.

Vycházky přírodou

Jednoduchou aktivitou na organizaci bývá komentovaná vycházka přírodou. Pokud máte ve svém okolí šikovného a znalého lektora či dobrého mluvčího z vaší organizace, může o přírodě či jiných kulturních zajímavostech hovořit pro neomezené publikum. Může jím být školní třída, oddíl, ale také kolektiv sousedů nebo širší skupina lidí, které spojuje zájem o dané téma. Vycházky by měly mít spíše populárně-naučný charakter, úměrný věku účastníků. Komentovanou vycházku lze spojit s některými tematickými kampaněmi vedenými přírodovědně či kulturně zaměřenými organizacemi nebo spolky.

Setkání s přírodou (ČSOP): <https://setkanisprirodou.cz>

Blíž přírodě (ČSOP): <https://blizprirode.cz/cz>

Naučné stezky (historická neaktualizovaná stránka):

<https://www.naucne-stezky.cz>

STEZKY.INFO (výběr naučných stezek v Praze a středních Čechách):

<https://www.stezky.info>

Stezky pro všechny (ČSOP “Natura, quo vadis?”): <http://nastezky.eu>

Víkend otevřených zahrad: <https://www.vikendotevrenychzahrad.cz>

Den architektury (spolek KRUH): <https://www.denarchitektury.cz>

Cestovatelská promítání

Oblíbenou aktivitou organizací bývají cestovatelská promítání fotografií členů či přátel z jejich cest po světě i domácích destinacích. Zajímavosti a informace o přírodě a životě jiných obyvatel naší planety mohou být pro diváky velmi atraktivní díky poutavému vyprávění protagonistů cesty a bohatosti obrazového materiálu (obojí je absolutní a nutnou podmínkou pro úspěch podobné akce a její opakování). Zároveň přiblížení druhého konce světa a života v něm má svou nezastupitelnou roli při posilování kolektivní odpovědnosti za naši planetu a její životní prostředí. Cestovatelská promítání je možné pořádat jako samostatnou akci, ale také jako součást doprovodného programu větších akcí jako je Den Země apod.

Ekologické výukové programy

Doménou větších environmentálních organizací a středisek ekologické výchovy (ekocenter) jsou ekologické výukové programy. Jsou primárně určeny pro školy, ale využít jich mohou i jiné kolektivy, oddíly či kroužky. A zpravidla bývají realizovány za úplatu nebo jsou podpořeny některým dotačním programem, aby byla jejich dostupnost pro žákyně a žáky sociálně bezbariérová. Rozlišujeme zpravidla dva druhy, a to venkovní a vnitřní výukový program. A dále se dělí podle toho, zda probíhají ve školském zařízení, nebo v zázemí ekocentra, záchranné stanice pro hendikepované živočichy, zoologické či botanické zahrady apod. Podstatou ekologického výukového programu je odbornost, která odpovídá rámcovému vzdělávacímu programu environmentální výchovy pro daný stupeň vzdělání. Pro činnost oddílů a přírodovědných kroužků jsou volně dostupné podklady a pracovní listy nepřebornou studnicí inspirace.

6.4 Práce pro přírodu a životní prostředí

Pro každou generaci je úplně zásadní, zda se účastnila či účastní aktivit, které propojují teoretické znalosti s dovednostmi a pomáhají upevňovat hodnoty. Je vždy opravdu výrazný rozdíl, pokud se kolektiv účastní či neúčastní práce pro přírodu v přírodě. Praktických aktivit, které cílí na lepší životní prostředí kolem nás, podporu biodiverzity, hodnoty v krajině a zmírnění klimatické krize, je dostatek a na některé v této kapitole odkážeme. Vše v rámci dobrovolných brigád by mělo probíhat úměrně věku a schopnostem dětí, za účasti vedoucích a dále zdatných průvodců a lektorů, kteří tak jdou všichni fakticky příkladem. Společným prožitkem vlastního přičinění se o dobrou věc dochází k posílení citových vazeb dětí k přírodě. Poznání, že o zdravou přírodu a krajinu je třeba se v dnešním světě postarat, je pro mladé lidi naprosto zásadní.

Dobrovolnictví ve prospěch životního prostředí

Vedle zdravých a dobrých mezilidských vztahů je jednou z nejceněnějších hodnot našich životů čas. Do jisté míry záleží na každém jedinci, jakým způsobem rozloží tuto zdánlivě imaginární veličinu mezi své povinnosti a koníčky, vzdělání, práci či mezi více faktorů současně. V Česku je dobrovolnictví zakořeněným fenoménem a skrytým hybatelem řady oborů. Pro environmentalismus a ochranu životního prostředí to platí bezesporu velmi silně. Na dobrovolnictví vyrostlo několik generací „zelených hnutí“ a dodnes na něm environmentální výchova a ochrana přírody z velké části stojí. A je tomu tak dobře. Dobrovolnictví je nenahraditelné a zaslouží čestné uznání a veřejnoprávní podporu.

Část dále uvedených a doporučených akcí nebo dlouhodobých kampaní se věnuje obecně specifickým nebo volitelným dobrovolnickým činnostem. Přirozeně nebo prvoplánově přitom všechny cílí přímo na podporu aktivní praktické ochrany přírody. Je třeba pamatovat na fakt, že samotné vedení kolektivu dětí a mládeže je vysoce odpovědnou dobrovolnickou činností a v rámci EVVO naprosto klíčovou a zcela nezastupitelnou.

Použité zdroje informací a inspirativní odkazy:

Víkend pro přírodu (ČSOP):

<https://vikendproprirodu.cz>

Akce příroda (Hnutí Brontosaurus):

<https://brontosaurus.cz/dobrovolnicke-akce>

Hledáme dobrovolníky (ČSO):

<https://www.birdlife.cz/podporte-ptaky/dobrovolnictvi>

72 hodin (ČRDM):

<https://www.72hodin.cz>

Úklidy v přírodě

Samostatnou a asi nejviditelnější dobrovolnickou stopu v oblasti životního prostředí v současné době zaujímají dobrovolnické úklidy v přírodě, které jsou v Česku velmi populární a dokážou přitáhnout desítky tisíc jednorázových i pravidelných účastnic a účastníků. Před rokem 1989 byla tuzemská příroda sužována otřesným systémem ve své podstatě státem tolerovaných černých skládek za každou obcí, které byly příčinou nejedné staré ekologické zátěže, nepořádku v lesích, silničních příkopech a zákoutích. Myšlenka, že nejlépe se o neuklizené zákoutí postarají dobrovolníci, pochází z Austrálie, odkud vzešla iniciativa Clean up the World. Po praktické stránce je dobrovolnický úklid pro mladou generaci nejlepší prevencí před vyhazováním odpadků ve volné přírodě. Smutnou vizitkou společnosti je, že i po třiceti letech tuto dobrovolnickou práci potřebujeme.

Možnosti zapojení a inspirativní odkazy:

Uklidme svět (ČSOP): <https://uklidmesvet.cz>

World clean up Day: <https://www.worldcleanupday.org>

Uklidme Česko: <https://www.uklidmecesko.cz>

Trash Hero: <https://trashhero.org>

Ptačí a jiné budky

Široce se problematice ochrany a podpory ptactva věnuje Česká společnost ornitologická, ale významně činné jsou také další organizace jako Český svaz ochránců přírody a Hnutí Brontosaurus. Výroba ptačích budek nebo krmítek, jejich umísťování a pravidelná péče o ně jsou ideální oddílovou činností, kterou může zvolit každý kolektiv. Má v sobě

rukodělnou práci, terénní část i systematické sledování v následujících letech. A pokud se na výrobu budek necítíte, je možné je prostě pořídit nákupem, ve spolupráci s obecním úřadem nebo místními lesáky. Důležitý je metodický postup. Musíte dopředu vědět, nebo s někým konzultovat, pro který druh budky pořizujete, nejčastěji se jedná o malé zpěvné ptactvo, ale nejsou výjimkou také budky pro sovy a další druhy. Podstatný je také autorizovaný výrobce (prodejce), který garantuje postup podle některé z uvedených metodik. Vaši sílu a dobrovolnický entuziasmus pak můžete každoročně vrhnout do čištění budek, u kterého je potřeba dodržet hygienické zásady a dát si pozor na nezvané hosty v ptačích budkách v podobě sršňů. Oblíbenou „ptačí agendou“ také bývají vycházky s ornitology nebo tzv. vítání ptačího zpěvu.

Použité zdroje informací a inspirativní odkazy:

Ptačí budky (ČSO):

<https://www.birdlife.cz/zapojte-se/pomoc-ptakum/ptaci-budky>

Ptačí hodinka (ČSO):

<https://ptacihodinka.birdlife.cz>

Metodika – ptačí budky (ČSOP):

<https://csop.cz/metodiky-csop>

Osvětové letáky k ptačím budkám a příkrmování ptactva (ČSOP „Natura, quo vadis?“):

<https://www.natura-praha.org/nase-cinnost/ekoporadna-praha-10>

Výsadba stromů a péče o dřeviny či les

Mezi další nejdostupnější brigádnické činnosti s dětmi a mládeží, obecně veřejností, patří výsadba stromů. Může probíhat formou výpomoci lesníkům, přičemž výsadba smíšených a listnatých druhů je ta z ekologických hledisek o něco preferovanější. Ale opravdu záleží na lokalitě. Sázet s dětmi v nížinách smrky by úplně „košer“ nebylo. Ještě více lze doporučit podílet se na výsadbách dřevin rostoucích mimo les, ať už v intravilánu nebo extravilánu sídel. Podpora výsadeb stromů ve městech nebo obnova alejí podél starých cest jsou rozhodně správně! Ale i zde platí, že by druh měl odpovídat lokalitě a půdním poměrům. Snižujete tím možné riziko do budoucna. Podpora výsadeb stromů má celou řadu svých donátorů, proto se neváhejte zapojit i ve vaší obci.

Inspirativní odkazy:

Den lesů (Lesy České republiky, s.p.):

<https://lesy-cr.cz/nase-aktivity>

Sázíme budoucnost (Nadace Partnerství):

<https://www.nadacepartnerstvi.cz/sazime-budoucnost>

Oživení starých odrůd / Záchrana alejí a sadů (ČSOP):

<https://stareodrudy.cz>

Ochrana přírody

Dobrovolná, ale i profesionální ochrana přírody však má mnoho dalších podob. Spolupráce dětského kolektivu s profesionály nebo dobrovolníky-odborníky však má jeden důležitý, spíše skrytý potenciál do budoucna. Právě zde se děti často poprvé v životě setkávají s hlubokou myšlenkou odpovědnosti za ochranu přírody a krajiny našeho člověkem velmi ovlivněného světa. Ve spojení s vhodně zvolenou metodou práce dochází při zapojení dětí do některé z jinak odborných činností k ovlivnění dětí natolik, že potenciální „mladí přírodovědci“ už zde často rozhodují o svém budoucím směřování, které se v budoucnu ukáže např. ve formě studia přírodovědných oborů škol nebo ve volbě přírodě blízkého pracovního povolání. Dobrovolná ochrana přírody se pro některé stává celoživotním koníčkem, který je často skrytým a nehonoraným „donátorem“ pro naše životní prostředí. Podobně jako u vedení dětského kolektivu však bývá tento koníček spojen s kladným pocitem seberealizace. Dopřávat tuto skutečnou a zdravou pýchu i dětem a mladým lidem je tedy naprosto v pořádku. Možnosti zapojení v rámci aktivit dobrovolné ochrany přírody jsou nejrůznějšího charakteru, uvedený výčet je pouze orientační:

- *Péče o chráněná území a biotopy*
- *Pozorování a monitoring vzácných druhů*
- *Spolupráce se záchrannou stanicí pro hendikepované živočichy*
- *Tvorba naučné stezky nebo péče o ni*
- *Péče o studánky, sakrální stavby a vyhlídky*

Použité zdroje informací a inspirativní odkazy:

Ochrana biodiverzity (ČSOP):

<https://biodiverzita.csop.cz>

Pozemkové spolky (ČSOP a partneři):

<https://pozemkovespolky.cz>

Patronáty (Skautský institut):

<https://www.skautskyinstitut.cz/patronaty>

Útěk do přírody (SMOP ČSOP):

<https://utecdoprirody.cz>

Zvíře v nouzi (ČSOP a partneři):

<https://www.zvirevnouzi.cz>

Včelařství, rybářství, myslivost

Pro obohacení činnosti je možné se také inspirovat některými speciálními činnostmi, které se zaměřují na některou z živých složek přírody. Pro některé oddíly a kroužky může být nasměrování do některé z uvedených oblastí i hlavní náplní činnosti. V českých zemích mají všechna tato tři uvedená odvětví hluboce zakořeněnou činnost a pro mnohé, zejména z menších sídel, se stávají celoživotní náplní. Za všech okolností je třeba hledat vyvážený vztah mezi ochranou přírody, kulturním dědictvím i hospodařením v krajině a k tomu vést, bez předsudečných vyjádření k jakékoliv zájmové skupině pracující v přírodním prostředí, i mladou generaci. Současně je ale třeba vycházet z moderních poznatků ochrany přírody a zodpovědnosti člověka za vývoj prostředí dnešní převážně kulturní krajiny.

Inspirativní odkazy:

Včelařské kroužky mládeže: <https://www.vcelarstvi.cz/mladez>

VČELÍ STRÁŽ: <https://www.vcelistraz.cz>

Rybářské kroužky ČRS: <https://www.rybsvaz.cz/rybarske-krouzky>

Klub Mladých myslivců: <https://mladimyslivci.cmmj.cz>

Ochrana krajiny, klimatu a adaptační opatření

Klimatické vzdělávání je pomyslným završením environmentální výchovy a osvěty, protože v sobě agreguje všechny praktické a zejména teoretické aspekty ochrany životního prostředí.

Ochranu životního prostředí je totiž nutné se vši vážností vnímat nejen místně, ale také s odpovědností za naši planetu a udržitelný odkaz budoucím generacím. Nejlépe dle okřídleného, ale naprosto pravdivého hesla „Mysli globálně, jednej lokálně“. Tematika klimatického vzdělávání je obsáhlou disciplínou, pro kterou vznikly a vznikají samostatné vzdělávací a osvětové metodiky a texty, hry a další pomůcky.

Vedoucí kolektivu dětí a mládeže by měl mít rámcové povědomí o současných odborných trendech a řídit se poznatky vědy, nikoliv jakoukoliv ideologií. Což obecně platí nejen o problematice klimatu, ale všeobecně. Udržitelnost a adaptační opatření adaptující se na klimatickou změnu by ve svém důsledku měly být součástí všech relevantních oborů, nikoliv jen životního prostředí. Oddílovým vedoucím proto můžeme jen doporučit, aby si doplnili vzdělání na některém z akreditovaných kurzů. A to i v případě, že sami sebe řadí mezi tzv. klimaskeptiky, protože nemají v oddíle odpovědnost pouze za svůj názor, ale také za částečnou výchovu jim svěřených dětí. Uvedené odkazy pod touto kapitolou směřují na příležitosti vzdělávání oddílových vedoucích či lektorů ekocenter a kroužků v této problematice.

Inspirativní odkazy:

Učím o klimatu (Člověk v tísni):

<https://ucimoklimatu.cz/metodicka-podpora>

Kurzy o klimatu (Člověk v tísni):

<https://kurzy.clovekvtsni.cz/klima>

Klimakurz (TEREZA):

<https://klimakurz.cz>

Vzdělávání koordinátorů EVVO (Lipka):

<https://www.lipka.cz/vzdelavani-koordinatoru-evvo>

Klimatická akademie (ČSOP Veronica):

<https://www.veronica.cz/klimacka-akademie>

Akademie hybatelů komunit (Nadace Partnerství):

<https://www.nadacepartnerstvi.cz/projekty/akademie-hybatelu-komunit>

Environmentální žal

Pojem „environmentální žal” je termín skloňovaný v posledních letech zejména ve spojení se současnou mladou generací, ale první zmínka je přisuzována do doby počátku tohoto tisíciletí. Jednalo se o vědecké popsání emocionální reakce zapříčiněné úbytkem populace kosatek při dlouholetém výzkumu kytovců. Jedná se o zármutkovou či úzkostlivou reakci pramenící ze ztráty ekosystémů přírodními, ale zejména člověkem způsobenými událostmi. Můžeme se setkat s pojmy ekologická/klimatická úzkost, environmentální trauma/deprese, případně klimatický žal.

Ačkoli je tento fenomén kvůli prohlubující se klimatické krizi na vzestupu, není žádnou novinkou. Lidé oplakávali zánik přírody nebo pokácené stromy a lesy od pradávna. Novodobě zhruba od 70. let 20. století začali biologové, zaznamenávající ztrátu ekosystémů vlivem působení člověka, popisovat pocity hlubokého smutku, strachu a frustrace. Environmentální žal či spíše úzkost a strach z budoucnosti jsou témata, kterým je potřebné se v souvislosti s environmentální výchovou dětí a mládeže věnovat a je nutné brát problematiku odpovědně v patrnost a vyhnout se její bagatelizaci.

Použité zdroje informací a inspirativní odkazy:

Zdeňka Voštová, Klimatický žal:

<https://www.vostova.cz/environmentalni-zal>

Climate psychology alliance:

<https://www.climatepsychologyalliance.org>

Martin Kříž, Učím o klimatu:

<https://www.youtube.com/watch?v=TGtn8NBqwhk>

6.5 Soutěže

Další aktivitou, kterou můžete s oddílem, přírodovědným kroužkem či jiným mimoškolním (v tomto případě ale i školním) kolektivem provozovat ku třibení znalostí a dovedností, je zapojení se do některé z přírodovědné či environmentálně zaměřených soutěží. Děti i vedoucí se na soutěžích mohou setkat s řadou nových vstupů, kterými si rozšiřují obzory.

Před každou soutěží je vždy nutné se seznámit nejen s jejími pravidly, ale také se skutečností, zda účast v soutěži vyžaduje nějakou předchozí aktivitu či splněné podmínky nebo úkoly, které kladou propozice soutěže na její potenciální účastníky, či nikoliv. Zapojení do ostré soutěže je pak třeba zvážit s ohledem na zaměření kolektivu a zásadně po dohodě s dětmi. Zpravidla se jedná o historické „školní“ olympiády, které bývají otevřené jednotlivcům či kolektivům nebo tradiční aktivity hlavních spolků pracujících v oblasti ochrany přírody a příbuzných odvětvích. Pro aktivity mimoškolního kolektivu dětí a mládeže jsou samozřejmě vhodnější klání kolektivní, ale i úspěšný jednatel může dobře reprezentovat oddíl či kroužek. V některých případech je ovšem nutné reprezentaci uskutečnit pod hlavičkou školy či jiné organizace.

K soutěžení lze s klidným srdcem přistoupit také jako k dobré zkušenosti, a proto se určitě nelekejte, pokud při první nebo opakované účasti děti neuspějí a nezazáří. Vedoucí by neměl nikdy reagovat na případný neúspěch dětí nějakou kritickou reakcí. Soutěže jsou dobrovolné a nemají soutěžícím přinášet negativní stres. I zde platí coubertinovské heslo o důležitosti zúčastnění se a snahy soutěžících, nikoliv nutnosti jejich výhry. Opakovaně se účastníci kolektivy se pak mohou stát nejen úspěšnými soutěžícími, ale také dobrými organizátory lokálních či regionálních kol vybrané soutěže, ve které se angažují.

Zlatý list

Zlatý list je soutěž s půlstoletou tradicí pro všechny děti ve věku ZŠ a příslušných ročníků víceletých gymnázií, které mají zájem o přírodu. Jedná se o týmovou soutěž šestičlenných družstev rozdělených na dvě tříčlenné hlídky. Na stanovištích soutěžní stezky odborníci prověřují znalosti dětí z široké škály přírodovědných oborů. Součástí hodnocení družstva je i praktická práce pro přírodu. Organizátorem je Český svaz ochránců přírody (ČSOP), realizátorem Sdružení mladých ochránců přírody ČSOP.

Odkaz: <https://zlatylist.cz>

Ekologická olympiáda

Ekologická olympiáda je tradiční celostátní soutěž tříčlenných týmů středoškoláků zaměřená na porovnání znalostí a dovedností v oblasti ekologie, ochrany přírody a péče o životní prostředí. Klade důraz na praktické využití znalostí a dovedností při řešení konkrétních problémů týkajících se ochrany přírody a životního prostředí a rovněž se soustředí na rozvoj týmové spolupráce. Pořadatelem soutěže je Český svaz ochránců přírody a realizátorem Sdružení mladých ochránců přírody ČSOP, spoluvyhlašovatelem je každoročně Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. Hlavním odborným garantem je v současnosti Ústav životního prostředí Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy v Praze.

Odkaz: <https://ekolympiada.cz>

Biologická olympiáda

Biologická olympiáda je individuální vědomostní soutěž pro žáky základních a středních škol, která se zaměřuje na biologii a příbuzné přírodovědné obory. Soutěž se člení na čtyři kategorie podle stupně studia soutěžících. Z ústředního celostátního kola je možné postoupit na Mezinárodní biologickou olympiádu. Soutěž je v současnosti řízena Ústřední komisí fungující při Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

Odkaz: <https://olympiada.natur.cuni.cz/cs>

Dunajský umělec

Soutěž Danube Art Master vznikla v roce 2004 v rámci Dne Dunaje s cílem oslovit děti a mládež ze zemí v povodí Dunaje. Záměrem je motivovat tyto mladé občany k zájmu o životní prostředí v okolí jejich domovů. Soutěž je vhodná pro předměty jako je výtvarná výchova, přírodopis, zeměpis, biologie, geografie, ekologie, hydrobiologie apod. a samozřejmě také v environmentálně zaměřených volnočasových aktivitách. Jedná se o mezinárodní soutěž organizovanou ve spolupráci Global Water Partnership Central and Eastern Europe a International Commission for the Protection of the Danube River. Národním koordinátorem je v posledních ročnících Sdružení mladých ochránců přírody ČSOP.

Odkaz: <https://mopici.cz/dunajsky-umelec>

Živá zahrada

Smyslem této soutěže Českého svazu ochránců přírody je přilákat zpět do blízkosti lidských obydlí volně žijící zvířata a těšit se z jejich přítomnosti. Můžete je pozorovat, něco se o nich dozvědět, sblížit se s nimi. Vlastní sou-

těž pak spočívá v mapování výskytu konkrétních zvířat na jaře a v zimě.

Odkaz: <https://zivazahrada.cz>

Odkaz na kmenovou publikaci Živá zahrada (ČSOP):

<https://www.chaloupky.cz/ziva-zahrada>

Odkaz na osvětový leták Jak na živou zahradu (ČSOP „Natura, quo vadis?“)

<https://www.natura-praha.org/nase-cinnost/ekoporadna-praha-10>

Mladý zahrádkář

Cílem této historické soutěže Českého zahrádkářského svazu je podpořit zájem mládeže o přírodní vědy, botaniku, ochranu přírody a krajiny. Soutěž rozvíjí znalosti a dovednosti dětí v těchto oborech a propojuje znalosti nabyté v systému základního školství s praxí.

Odkaz: <https://zahradkari.cz/deti>

Zlatá včela

Zlatá včela je celostátní soutěž pro členy včelařských kroužků mládeže, kterou pořádá Český svaz včelařů. Soutěž má postupový charakter a v celostátním kole mladí včelaři poměřují své znalosti v disciplínách jako je teorie včelařských znalostí, botanika, mikroskopování a poznávání medů. S hlavní cenou se pojí možnost postupu na mezinárodní soutěž. Vedle Zlaté včely pořádá ČSV také průběžnou roční elektronickou soutěž Příroda kolem nás a mezi včelaři probíhá také soutěž O pohár ministra zemědělství.

Odkaz: <https://www.vcelarstvi.cz/zlata-vcela>

Zlatá srnčí trofej

Zlatá srnčí trofej je vrcholnou mysliveckou soutěží pro mládež, kterou vyhlašuje Českomoravská myslivecká jednota pro členy mysliveckých kroužků, členy ostatních přírodovědných kroužků (při ZŠ, DDM apod.) a pro jednotlivce, kteří mají zájem o myslivost, přírodu a její ochranu.

Odkaz: <https://www.cmmj.cz/zlata-srnici-trofej>

Zlatá udice

Zlatá udice je nejkomplexnější dětskou rybářskou soutěží Českého rybářského svazu (ČRS) s velmi bohatou historií. Spojuje schopnosti a dovednosti mladých rybářů ve třech samostatných rybářských odvětvích. Jedná se o postupovou soutěž, na kterou vysílá místní organizace či územní svaz ČRS vždy jen jedno šestičlenné, zpravidla věkově pestré, družstvo.

Odkaz: <https://ris.rybsvaz.cz/crs/zlata-udice>

7. Fyzio a pohyb dětí venku

Pohyb. Je jedním ze základních projevů života. Bez pohybu není život. Bezdůvodný pohyb neexistuje. Pokud není důvod nebo vůle k pohybu, nastává degradace, degenerace a smrt.

7.1 Psychomotorický vývoj

Pro pochopení vzniku a rozvoje vztahů a souvislostí mezi psychikou a motorikou, mezi tělem a duší, se musíme v krátkosti seznámit s jednotlivými vývojovými fázemi v životě dítěte.

Pohyb dítěte je možné sledovat již **v době těhotenství**. Je to ukazatel zdravého vývoje plodu. Matka pociťuje pohyby dítěte zhruba od 20. týdne těhotenství. Pohybové projevy, mimo jiné, sledují a hodnotí i porodníci bezprostředně po narození dítěte jako součást zdravého životního projevu. V průběhu prvních tří měsíců života se dítě od nestabilní polohy a nekoordinovaných pohybů ovlivněných primitivními reflexy propracovává k pozicím a pohybům, které ovládá svou vůlí. V tomto období života se z nekoordinovaného miminka stává komunikující jedinec, který ví, co a proč dělá a kam směřuje. Zde je motivací a hnacím motorem „oko“ a „chci“. Pohybové vzorce, které na sebe navzájem v linii navazují od nejútlejšího dětského věku, se neustále rozvíjejí. Vždy záleží na linii (posloupnosti pohybových vzorců) i kvalitě pohybového projevu. Pokud není kvalita pohybu již na začátku vývoje dítěte, není kvalita pohybu ani v dospělosti. Kvalita pohybu je neoddělitelnou součástí zdravého pohybového aparátu. A poté následuje kvalitní život ve zdraví, bez bolesti. Ve zdravém těle, zdravý duch.

V dalších měsících se z pozice v horizontální rovině (lehná zádech a přetočení do pozice na břicho) postupně přesunuje do vertikály (plazení, lezení po čtyřech, sed, klek a stoj). Dítě je zvědavé a postupně si rozšiřuje své teritorium jak v ploše (horizontále), tak i v dosažené výšce (vertikále). Dítě, které zpočátku potřebuje k pohybu i horní končetiny (lezení a obcházení s oporou), se v období kolem prvních narozenin dostává k jednomu z nejdůležitějších pohybových předělů – chůze ve volném prostoru. Touto dobou vstupuje dítě do období batolesti (2.–3. rok dítěte). Během následujících dvou let se z dítěte s nedokonalou, batolivou chůzí stává obratně se pohybující, běžající jedinec. Postupně zvládá i letovou fázi, to znamená, že se během pohybu v jednom okamžiku vůbec

nedotýká země. Umí chodit do i ze schodů. Poskakuje. Dítě se v tomto věku nemusí k pohybu nutit, tzv. neposedí.

K pohybové aktivitě je možné ho i motivovat a kvalitu pohybu ovlivňovat. Cílená spolupráce je však možná pouze na krátký okamžik. Zde je vhodná skupinová aktivita za podpory rodičů, protože ho zajímá komunikace a kooperace s dalšími dětmi. Cílené, vědomě koordinované pohybové aktivity dítě není ještě schopné a jemné koordinační dovednosti ještě také zcela nezvládá. Ale právě řízené skupinové pohybové aktivity napomáhají dětem s rozvojem jejich koordinace a rovnováhy a napomáhají tím zdravému vývoji a růstu.

V **předškolním věku** (3–6 let) dítě začíná spolupracovat. V tomto období se odděluje od rodiny a zvládá aktivity bez dohledu rodičů. Je to období výrazných pohybových změn. V průběhu těchto tří let se dítě posturálně výrazně mění, roste a sílí.

Pohybové projevy jsou již poměrně jisté, koordinované. Dítě ví, co dělá.

V tomto období dochází k výraznému rozvoji pohybových dovedností: chůze, běh, poskoky i skoky, šplhání, rytmické dovednosti a koordinace, rovnováha. Zvládá postupně jízdu na kole, využívá herní pomůcky a předměty, jako jsou například míče – umí, zatím nedokonale, házet a chytat. Rozvíjí se výrazně i jemná motorika. Začíná kreslit, psát, stříhat nůžkami nebo navléká korálky.

Motivace k aktivnímu pohybu je nejlepší prostřednictvím hry. Dítě se stále pohybuje v komfortní zóně. Aktivně samo do diskomfortní zóny nevstupuje. Je-li unavené, přestane s aktivitou a odpočívá.



Předškolní období je ideální pro rozvoj pohybových dovedností. Je velmi důležité zařadit do denního režimu dostatek pohybových aktivit, jak formou volné hry, tak i řízených cvičení pod dozorem a vedením lektora. Vstup sportovních nebo jiných lektorů do života dítěte je velmi podstatná záležitost. Rodič dítě motivuje k různým aktivitám, ale „cizí“ lektor dítě většinou posune, jak v pohybových, tak i jiných zájmových aktivitách „dál“, protože je cizí autoritou.

Následuje **mladší školní věk** (6–11 let). Je to období, kdy jsou děti systémem nuceni „se zastavit“, sednout si do lavice. Preferuje se rozvoj intelektuálních oblastí. Pokud má dítě příležitost, pohybové dovednosti se v tomto období rozvíjejí nejvíce z celého průběhu života. Co se dítě v tomto věku naučí, později rozvíjí a prohlubuje. Pokud dítě nedostane příležitost, dochází k pohybové stagnaci. V tomto „zlatém věku motoriky“ se efektivně rozvíjejí koordinační dovednosti, obratnost, rovnováha, schopnost provádět složitější pohyby, rychlost. Dítě ještě nemá velkou výdrž, ale zvládá pohybové aktivity v kratších úsecích s rychlou regenerací. Se správnou motivací již vstupuje do diskomfortní zóny. Zadýchá se, zpotí se, unaví se. Zvyšuje hranice svých fyzických aktivit, zlepšuje kondici, stává se fyzicky zdatnějším, odolnějším. Začíná být schopnou pracovat s fyzickou nepohodou.

7.2 Pohyb dětí

S pohybovým rozvojem (pod dohledem lektora, vedoucího, učitele, trenéra atd.) souvisí i upevnění návyků: režim, prožitek pohybu, zkušenosti, spolupráce v kolektivu, respekt, poslušnost, vymezení hranic – pravidla, důslednost. Řízená pohybová aktivita posouvá dítě dál, výš apod.

Vedoucí nesportovních kroužků a jiných zájmových aktivit podporují pohybové aktivity dětí necíleně. Turistické skupiny, skauti, mopíci apod. rozvíjejí stejné hodnoty u dětí jako sportáči. Pohybové aktivity jsou nedílnou součástí náplně kroužků. Pohyb v přírodě s batohem je také pohybová aktivita. Postupně se vycházka prodlužuje ve výlet, zvětšuje se batoh a doba strávená na výpravě. Děti se dostávají ze své komfortní zóny. Překonávají se jak psychicky, tak fyzicky. „Pojď ještě kousek, za chvíli tam budeme.“ Zvyšuje se míra jejich frustrační tolerance: to znamená, že se prohlubuje odolnost vůči stresu, neúspěchu a zklamání. Dosažení cíle je překonáním a upozaděním vlastních potřeb. Pohybové aktivity mají přesah v sociálních vazbách. Zlatý věk motoriky ovlivňuje nejen fyzický, ale i psychický a sociální rozvoj dítěte. Je to důležitá životní fáze pro vybudování pevné základny pro zdravý a aktivní život člověka.

V pozdějším věku (starší školní věk a později) dochází k upevňování a rozvoji již získaných pohybových dovedností dětí, nicméně podstatná část již proběhla v minulém období. Většina dětí, která v mladším školním věku nedostala příležitost k rozvoji pohybových dovedností, bude mít složitější vstup do zdravého životního stylu.

7.3 Motivace k pohybu

Na začátku života je základním motorem k pohybu „chci“. Přeskočíme-li do staršího věku, věku „pubertáka“, motivace k pohybu se často zredukuje pouze na základní životní potřeby „naplnit prázdné a vyprázdnit plné“ a na práci prstů pohybujících se po obrazovce mobilního telefonu či klávesnice počítače. Dostávají se do období „proč?“, „k čemu?“. Rodiče neřeší pohybové nedostatky potomka a vyhýbají se konfliktním situacím. Dítě pak „nevychází“ ze své komfortní zóny na gauči.

Jak se do této situace vlastně všichni, děti i rodiče, dostali? Jak se to stalo?

Pohybové aktivity, projev života, jsou v mladším dětském věku naprosto přirozené. Je zde právě to „chci“! Pohybové projevy dítěte definujeme jako psychomotorický vývoj dítěte. V tomto sousloví je zdůrazněna souvislost mezi psychikou a pohybem. V kojeneckém, batolecím a předškolním věku je pohyb stále přirozenou aktivitou. Děti jsou zvědavé a než něco dospělému vysvětlí, raději si to sami podají, přinesou, přisunou, vylezou si a prozkoumají. K nejvýznamnější změně, zejména v „objemu“ pohybu dochází zahájením školní docházky. Dítě v předškolních zařízeních nesedí v lavicích. A najednou je nuceno sedět i několik hodin v kuse. Je motivované ke klidu, „nepohybu“. Do popředí se dostává intelektová část na úkor pohybu. Ale i v tomto případě je naprosto žádoucí zachovat rovnováhu mezi „tělem a duší“, mezi psychikou a motorikou. Redukce pohybu na naprosté minimum bezprostředně ovlivňuje kvalitu života jedince a následně i celé společnosti.

Proč je pohyb důležitý?

Pohybové aktivity mají zásadní vliv na zdraví jedince. Ideálně pracující svalová soustava ovlivňuje opěrnou soustavu - růst, pevnost a tvar kostí a kloubů. Pohyb ovlivňuje oběhovou i dýchací soustavu. Trávicí soustava bez pohybu také nepracuje kvalitně. Zdravé pohybové zatížení má vliv na hormonální systém člověka, obezitu a choroby s tím související. Je prevencí civilizačních chorob.

Pohyb ve venkovním prostředí vede k přirozenému otužování a tím k podpoře imunity.

Sportovní i jiná zájmová činnost v období dospívání napomáhá zvládnutí psychických a fyzických změn. Funguje jako prevence rizikového chování, např. závislosti na návykových látkách.

Děti, které sportují, umí pracovat s vůlí, nepohodou i s bolestí a mají zažité i preventivní návyky.

7.4 Co dělat pro zdraví naše i našich dětí?

Budme příkladem. Děti napodobují naše chování. Pokud sami sportujeme, věnujeme se zájmovým aktivitám, trávíme čas venku, je pravděpodobné, že se děti přidají.

Omezme čas u obrazovek. Doma i v zájmové skupině dodržujme pravidla používání elektroniky. Budme spolu, žijme aktivní život. Svůj život, ne život někoho jiného přes displej mobilu.

Venkovní pohyb je pro zdravý vývoj dětí naprosto klíčový. Přináší radost, posiluje tělo i ducha a učí děti zdravým návykům, které si ponesou celý život. Podpořme je v tom, aby vyrůstaly v rovnováze, aktivně nejen ve škole, ale i ve sportu a v kontaktu s přírodou.



Literatura

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

Hanuš R., Chytilová L., *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2816-2

Hájek B., Hofbauer B., Pávková J., *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367.473-1

Stodůlková E., Zapletalová E., *Pedagogika pro střední školy*. Beroun: Ma-chart, 2015. ISBN 978-80-87938-32-4

Knotková A., *Zážitková pedagogika* [online, pdf]. Hradec Králové: Gaudemus - nakladatelství Univerzity Hradec Králové, 2022. ISBN 978-80-7435-873-9, Dostupné z: <https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-socialnich-studii/dokumenty/publikace-ke-stazeni/zazitkova-pedagogika.pdf>

Novosádová M., Příšovská L., *Úvod do neformálního vzdělávání 2* [online, pdf]. Praha: Dům zahraniční spolupráce, 2021. ISBN 978-80-88153-90-0, Dostupné z: https://www.dzs.cz/sites/default/files/2021-02/uvod-do-neformalniho-vzdelavani-2_WEB.pdf

Neformální vzdělávání [online]. MŠMT ČR [cit. 2025-07-05] Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/mladez/neformalni-vzdelavani-1>

Neformální vzdělávání [online]. Asociace neformálního vzdělávání [cit. 2025-07-05] Dostupné z: <https://www.anev.cz/neformalni-vzdelavani/>

Neformální vzdělávání jako podpora formálního vzdělávání [online]. Bakalářská práce - Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích [cit. 2025-07-06] Dostupné z: https://theses.cz/id/wcr0oj/bp_ohrazdova.pdf

Smart cíl [online, pdf]. Masarykova univerzita v Brně [cit. 2025-07-09] Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1422/podzim2008/MVV7911K/um/6389748/Co_je_to_SMART_cil.pdf

Oficiální webové stránky [online]. **Prázdňinová škola Lipnice** [cit. 2025-07-10] Dostupné z: <https://psl.cz/>

Autoři

Mgr. Petra Bartlová, diplomovaný fyzioterapeut

Působí jako fyzioterapeut se zaměřením na dětskou rehabilitaci s vlastní praxí. Je také pedagog (TV a pracovní výchova zdravotně postižených – 1. stupeň ZŠ – tělocvik, prvouka, přírodověda) ale především „prožitkový pedagog“. Přednáší jak externí pedagog na 3. LF UK fyzioterapii – PMV dítě a vrozené vývojové vady. Ve volném čase se věnuje ZO ČSOP Březová – Oleško jako předseda, oddílu MOP jako hlavní vedoucí a také je „obecní“ aktivista, vymýšleč nevšedních aktivit pro přátele, sousedy a veřejnost.

Ing. Martin Kříž

Martin Kříž působí jako programový ředitel v obecně prospěšné společnosti Chaloupky. Věnuje se učení venku, badatelsky orientovanému učení, environmentální senzitivitě a místně ukotvenému učení. Píše metodiky, učí učitele a budoucí učitele. Pohybuje se ve formálním i neformálním vzdělávání, stojí za časopisem Školní zahrada a je ideovým spoluzakladatelem platformy Učíme se venku. Pořádá veletrhy ekologické výchovy a aktuálně se snaží o to, abychom výukové programy zaměřené na klimatické vzdělávání připravovali napříč republikou společně, kvalitně a odborně i metodicky správně.

Ing. Milan Maršálek

Od dětství je členem Českého svazu ochránců přírody, konkrétně 01/14 ZO ČSOP „Natura, quo vadis?“, ve které je dnes již více než 25 let aktivním vedoucím oddílu mladých ochránců přírody Ginkgo. V letech 2004–2022 působil jako vedoucí Ekocentra ČSOP Malešice a nadále v něm působí jako dobrovolník při akcích pro veřejnost a v rámci environmentálního poradenství. V letech 2005–2012 se aktivně podílel na managementu zvláště chráněných území hl. m. Prahy. V roce 2011 spoluzaložil komunitní a dobrovolnickou iniciativu ve své domovské pražské čtvrti Naše Malešice, kde působí přes 10 let také jako zastupitel MČ Praha 10. Je součástí týmu pražského krajského kola Ekologické olympiády a členem Rady Ekologické olympiády. Od roku 2018 působí v Ústřední výkonné radě ČSOP a od roku 2021 též jako předseda Sdružení mladých ochránců přírody ČSOP.

Tereza Rychecká

Působí jako vedoucí v oddílu Dinosaurius, kde se věnuje rozvoji dětí prostřednictvím her, objevování přírody a zážitkového učení. Pracuje jako učitelka v mateřské škole a zároveň studuje Učitelství pro 1. stupeň na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Vystudovala střední pedagogickou školu v oboru Předškolní a mimoškolní pedagogika. Na práci s dětmi ji nejvíce baví její pestrost a možnost pozitivně ovlivňovat mladou generaci.

Rada dětí a mládeže hlavního města Prahy

Rada dětí a mládeže hlavního města Prahy (RDMP) působí od roku 2008 jako krajská střešní organizace sdružující více než 70 neziskových organizací pracujících s dětmi a mládeží. Tyto organizace dohromady oslovují statisíce dětí a mladých lidí a zapojují tisíce dobrovolníků. Posláním RDMP je poskytovat systematickou podporu členským organizacím prostřednictvím informačního a poradenského servisu, sdílení materiálního vybavení, nabídky vzdělávání, vytváření prostoru pro vzájemnou výměnu zkušeností a zastupování jejich zájmů v institucích státní správy a samosprávy. Členské organizace mohou využívat například půjčovnu vybavení, zasedací prostory, vzdělávací semináře či individuální konzultace, které posilují jejich kapacity a zvyšují kvalitu práce s dětmi a mládeží.

Z metodického hlediska je zásadní vnímat RDMP jako transparentní koordinační platformu, která nejen poskytuje servis, ale zároveň nastavuje základní pravidla, podporuje vnitřní rozvoj organizací a hodnotí dopad poskytovaných volnočasových aktivit. RDMP tak přispívá k profesionalizaci a udržitelnosti práce s dětmi a mládeží v Praze. Pro metodiku je důležité zdůraznit tuto dvojí roli: na jedné straně poskytování podpory činnosti organizací a vzdělávání pracovníků, na straně druhé odpovědné řízení, vyhodnocování a zajištění transparentního fungování celého systému.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) je klíčovým garantem a podporovatelem systému práce s dětmi a mládeží v České republice. Prostřednictvím programu financovaného ze specifické aktivity „Udržitelná společnost“ vytváří rámec pro rozvoj vzdělávání vedoucích a dobrovolníků, kteří se podílejí na volnočasových a výchovných aktivitách. MŠMT dlouhodobě zdůrazňuje význam kvalitně připravených vedoucích, protože ti se zásadním způsobem podílejí na bezpečném, odborném a hodnotově ukotveném rozvoji dětí a mládeže. V oblasti práce s mladými lidmi se ukazuje jasná potřeba prohlubovat odborné znalosti vedoucích v konkrétních tématech, která přesahují rámec běžných interních školení jednotlivých organizací. Členské organizace RDMP sice zajišťují základní vzdělávání vedoucích ve své vlastní režii, nicméně vzhledem k provozní zátěži a kapacitním limitům často nemají možnost věnovat se specializovanému oblastem, jako je například ochrana životního prostředí, environmentální vzdělávání nebo ekologické formy oddílové činnosti.

Podpora MŠMT proto umožňuje vznik a realizaci vzdělávacích aktivit zaměřených na témata, která vedoucím umožňují odborně růst, získat nové perspektivy a obohatit programy, které připravují pro děti a mládež. Cílem financované aktivity je nabídnout vedoucím nejen teoretické zázemí a metodické materiály, ale rovněž praktickou inspiraci a konkrétní nástroje využitelné při každodenní oddílové činnosti. Tato podpora přispívá k vyšší kvalitě práce s dětmi, dlouho-

dobé udržitelnosti oddílů a celkovému zvyšování profesionalizace v sektoru. V rámci metodiky je proto důležité zdůraznit, že MŠMT zde nevystupuje pouze jako poskytovatel financí, ale jako systémový partner, který napomáhá rozvoji odborných kompetencí vedoucích, inovaci programů a posilování hodnot spojených s ochranou životního prostředí a ekologicky odpovědným vedením oddílů.

Český svaz ochránců přírody

CHRÁNÍME stovky hektarů přírody. Pomáháme vzácným i běžným rostlinám a zvířatům přežít. **POMÁHÁME** tisícům zraněných živočichů vrátit se do přírody. Chráníme drobné památky v krajině před zapomněním. Také **OŽIVUJEME** ovoce našich babiček. **UKLÍZÍME** svět od odpadků! **PROSAZUJEME** zájmy ochrany přírody u politiků a úředníků. Své zkušenosti **PŘEDÁVÁME** (nejen) dětem.

Sdružení mladých ochránců přírody Českého svazu ochránců přírody

Podporujeme více než 60 oddílů mladých ochránců přírody ČSOP. Pořádáme environmentální soutěže s dlouhou tradicí, nejznámější jsou Zlatý list a Ekologická olympiáda. Vydáváme metodické materiály pro volnočasové aktivity i pro soutěže. Pořádáme kurzy a setkání.

Metodika

**Neformální vzdělávání v environmentální výchově a dětská psychologie
pro vedoucí kolektivů dětí a mládeže**

Kolektiv autorů: Mgr. Petra Bartlová, diplomovaný fyzioterapeut – ZO ČSOP
Březová-Oleško, Ing. Martin Kříž – Chaloupky, Ing. Milan Maršálek
– ZO ČSOP „Natura, quo vadis?“, Tereza Rychecká – ZO ČSOP Dinosaurius

Úvod: Mgr. Valérie Štylerová

Korektury textu: Mgr. Jana Sotlová

Ilustrace a grafika: Bc. Markéta Klimo

**Vydala Rada dětí a mládeže hlavního města Prahy v roce 2025 ve spolupráci
se Sdružením mladých ochránců přírody Českého svazu ochránců přírody.**



**Rada dětí
a mládeže**
hlavního města Prahy

**Tato metodika vznikla za finančního podpory Ministerstva školství,
mládeže a tělovýchovy.**



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

