

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A
PEDAGOGICKÁ**

Katedra: Katedra tělesné výchovy
Studijní program: Učitelství pro 2. stupeň základních škol
Studijní obor (kombinace): Tělesná výchova - Německý jazyk

**Adaptační kurz pro studenty I. ročníku Gymnázia J. Jungmanna
v Litoměřicích**

The adaptation course for first year students of J. Jungmann grammar school
in Litoměřice

Diplomová práce: 10 – FP – KTV – 252

Autor:
Barbora OPAVOVÁ

Podpis:

Adresa:
Mládežnická 3
412 01, Litoměřice

Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš
Konzultant: PaedDr. Luboš Nergl

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
90	8	9	19	38	9

V Liberci dne: 10. 12. 2010

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum: 10. 12. 2010

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala učiteli Radimu Antošovi za to, že mě přivedl na nápad zpracovat téma ze zážitkové pedagogiky, a že mi byl po celou dobu nápomocný a trpělivý.

Dále bych vyslovila velké díky škole Gymnáziu J. Jungmanna v Litoměřicích, která mi umožnila získat podklady k sepsání práce. Z učitelského sboru bych vyzdvihla učitele Nergla, který se mnou konzultoval obsah práce, stejně tak jako paní Rjabcová z Technické univerzity v Liberci. Zapomenout nesmím ani na paní Hložkovou, které bych ráda poděkovala za vstřícnost a ochotu, s jakou se starala o vyřizování dokumentace.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat rodičům, kteří mě podporovali během studia na univerzitě a dávali mi užitečné rady.

Barbora Opavová

Adaptační kurz pro studenty I. ročníku Gymnázia J. Jungmanna v Litoměřicích

Anotace

Diplomová práce se zabývá vytvořením návrhu adaptačního kurzu pro studenty I. ročníku Gymnázia J. Jungmanna v Litoměřicích. Návrh vychází z doporučení získaných uskutečněním pilotního projektu na této škole. V práci je popsána problematika jeho tvorby, která zahrnuje fázi přípravy, fázi realizace a závěrečnou fázi, kde jsou předloženy výsledky získané z anketového šetření všech účastníků.

Klíčová slova: Adaptační kurz, zážitková pedagogika, prožitek, zážitek, adolescence, hra, RVP G, ŠVP

Summary

The diploma thesis deals with designing of the adaptation course for the first year students attending for J. Jungmann grammar school in Litoměřice. The design originates from the recommendations obtained from the realization of a pilot project at this school. The problems of its creation which include the phase of preparation, phase of realization and final phase are described in the thesis. The final phase also submits results obtained from a questionnaire of all the participating persons.

Keywords: adaptation course, experience pedagogy, experience, adolescence, game, framework educational programme for secondary schools, school educational programme

Zusammenfassung

Die Diplomarbeit befasst sich mit der Herausbildung des Adaptationskursvorschlags für die Studenten des I. Schuljahres auf das Gymnasium J. Jungmann in Litoměřice. Der Vorschlag geht von den Empfehlungen aus, die dank der Realisierung des Fliegerprojekts auf der Schule erworben waren. In der Arbeit wird Problematik seiner Bildung beschrieben, die Vorbereitungsphase, Realisierungsphase und Schlussphase umschließt, wo die Ergebnisse erhaltend aus der Fragebogenuntersuchung aller Beteiligten vorgelegt werden.

Schlüsselwörter: Adaptationskurs, Erlebnispädagogik, Erlebnis, Adoleszenz, Spiel, Rahmenprogramm des Gymnasiums, Schulprogramm

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	10
2 PŘEHLED POZNATKŮ	11
2.1 PEDAGOGIKA	11
2.1.1 Vymezení pojmu.....	11
2.1.2 Dělení.....	12
2.2 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA	13
2.2.1 Vymezení pojmu.....	13
2.2.2 Prožitek & Zážitek	15
2.2.3 Historie.....	16
2.2.4 Principy	18
2.2.5 Cíle.....	21
2.2.6 Metody	23
2.3 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ - ADOLESCENCE	25
2.3.1 Kognitivní změny	26
2.3.2 Emocionalita	27
2.3.3 Oblast vztahů	28
2.4 ADAPTAČNÍ (ZÁŽITKOVÉ) KURZY	29
2.4.1 Charakteristika	29
2.4.2 Cíle a význam	30
2.4.3 Legislativa.....	32
2.4.4 Organizace	34
2.4.4.1 Prázdninová škola Lipnice (PŠL)	34
2.4.4.2 Hnutí GO!	36
2.4.4.3 Projekt Odyssey	38
2.4.4.4 STAN (Special Team for Adventure in Nature)	41
2.4.4.5 COP (Centrum outdoorových programů)	41
2.4.5 Projektování	42
2.5 HRA JAKO PROSTŘEDEK ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY	47
2.5.1 Charakteristika	47
2.5.2 Význam	47
2.5.3 Dělení.....	48
3 PRAKTICKÁ ČÁST	51
3.1 FÁZE PŘÍPRAVY ADAPTAČNÍHO KURZU	51
3.1.1 Cílování.....	51
3.1.2 Cílová skupina - Gymnázium J. Jungmanna v Litoměřicích.....	52
3.1.3 Harmonogram přípravné fáze	54
3.1.4 Středisko	55
3.1.5 Cíle.....	56
3.1.6 Realizační tým	57
3.1.7 Příprava programu	58
3.1.8 Plánovaný program kurzu	60
3.1.9 Financování.....	61

3.1.10	Komunikace s účastníky	63
3.1.11	Příprava týmu před akcí	64
3.2	FÁZE REALIZACE ADAPTAČNÍHO KURZU	65
3.2.1	Účastnická skupina	65
3.2.2	Reálný program kurzu	65
3.2.3	Program prvního dne	67
3.2.4	Program druhého dne	70
3.2.5	Program třetího dne	73
3.3	ZÁVĚREČNÁ FÁZE ADAPTAČNÍHO KURZU	75
3.3.1	Anketa	75
3.3.2	Evaluace	76
3.3.3	Doporučení pro příští rok	81
3.3.4	Návrh kurzu pro rok 2011	85
4	ZÁVĚR	89
5	PŘEHLED LITERATURY	91
6	PŘÍLOHY	94
7	SEZNAM PŘÍLOH.....	95

Příloha č. 1:	Pozvánka na kurz	- 1 -
Příloha č. 2:	Prohlášení o zdravotní způsobilosti.....	- 2 -
Příloha č. 3:	Mapa okolí Opárna.....	- 3 -
Příloha č. 4:	Tabulka programu dne	- 4 -
Příloha č. 5:	Sborník her	- 5 -
Příloha č. 6:	Anketa	- 16 -
Příloha č. 7:	Seznam realizačního týmu	- 18 -
Příloha č. 8:	Seznam studentů I. ročníků	- 19 -
Příloha č. 9:	Fotografie	- 20 -

Seznam zkratek

aj.	a jiné
atd.	a tak dále
cca	cirka
COP	Centrum outdoorových programů
č.	číslo
ČR	Česká Republika
FTK UP	Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého
FTVS UK	Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy
hl. m.	hlavní město
kč	korun českých
MŠMT	Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy
např.	například
o.s.	občanské sdružení
OSV	osobnostní a sociální výchova
p. / pí. uč.	pan / paní učitel (ka)
příp.	případně
PŠL	Prázdninová škola Lipnice
r.	rok
resp.	respektive
RVP	rámcový vzdělávací program
RVP G	rámcový vzdělávací program pro gymnázia
SR	Slovenská Republika
s.r.o.	společnost s ručením omezeným
ČÚV SSM	Český ústřední výbor Socialistického svazu mládeže
STAN	Special Team for Adventure in Nature
ŠVP	Školní vzdělávací plán
t.j	to je
tzv.	tak zvaný
ZDrSEM	zdravotní seminář
ZŠ	základní škola

Úvod

Předmětem diplomové práce bude vytvořit návrh na přípravu adaptačního kurzu pro studenty prvních ročníků Gymnázia J. Jungmanna v Litoměřicích. Při tvorbě návrhu se bude vycházet ze zkušeností získaných uskutečněním pilotního projektu na této škole. V práci bude popsána problematika tvorby adaptačních kurzů, která zahrnuje přípravu, realizaci a vyhodnocení.

Proč právě téma adaptačních kurzů? Odpovědět na tuto otázku si můžeme sami, stačí se zamyslet nad dobou, kdy jsme i my nastupovali do prvních ročníků, pro nás zcela neznámé školy, ať už se jednalo o přestup ze základní školy na školu střední či snad ze střední školy na univerzitu. Pokaždé vznikají prvotní obavy o přijetí / nepřijetí kolektivem a kantory. Tento strach je naprosto přirozený, neboť dospívající se dostává z prostředí známého, kde bylo hýčkáno a opečováváno do prostředí zcela nového a neznámého. Jedinec pocítuje nejistotu, která s sebou může přinést i negativní vliv na jeho další vývoj. Toto si uvědomují nejen psychologové, ale i pedagogové, kteří v této spojitosti usilují o zařazení adaptačních kurzů do školního vzdělávacího plánu, jakožto nástroje stavící základy pro formování zdravého kolektivu a usnadňující proces přivyknutí si na nové prostředí.

Jelikož adaptační kurzy vychází z poznatků zážitkové pedagogiky, tedy vyvolání u jedinců co největšího prožitku, je vhodné zmínit citát Ernsta Thälmana:

„Zážitky jsou pro člověka prameny, z kterých je napájen tvořivý duch a mnohostranná činnost, a ty mu zjevují nové stránky života.“

Jinými slovy nás nejvíce obohacují ty činnosti, při kterých jsme nuceni ke kreativním všestranným činnostem. Takové činnosti ale vyžadují po jedinci často více, než je sám schopen. Jsou tzv. nad jeho možnosti. Aby těmto činnostem dostál, potřebuje pomoc dalších jinak zaměřených lidí. Čím vyšší počet jedinců různého zaměření přidá ruku k dílu, tím lepší lze očekávat výsledek společné práce. Dospívající se tímto způsobem učí navázat kontakty s cizími lidmi, konzultovat s nimi své názory...tím se jim otevírají nové obzory.

Ve zkratce: Adaptační kurzy staví základy pro dobré sociální klima, připravují a zocelují mládež do života.

1 Cíle diplomové práce

- **Hlavní cíl:**

- 1) Návrh adaptačního kurzu pro studenty I. ročníku Gymnázia J. Jungmanna v Litoměřicích

- **Dílčí úkoly:**

- 1) Na základě poznatků zážitkové pedagogiky navrhnout plán na tvorbu adaptačního kurzu pro studenty prvních ročníků Gymnázia J. Jungmanna v Litoměřicích.
- 2) Realizovat kurz dle stanoveného plánu.
- 3) Po skončení kurzu zjistit míru naplnění cílů, vymezené v přípravné fázi a navrhnout doporučení pro příští rok.
- 4) Na základě návrhu, realizace a doporučení navrhnout další ročník adaptačního kurzu.

2 Přehled poznatků

2.1 Pedagogika

2.1.1 Vymezení pojmu

Kořeny vzniku termínu pedagogika můžeme hledat již v antickém Řecku, kde byl slovem *paidagógas* označován otrok, který se staral o syna svého pána. Doprovázel jej po dobu jeho dospívání do škol a na různá cvičení. Otrok byl tzv. průvodce životem. Z řečtiny se toto označení přeneslo do latiny (*paedagogus*) avšak s posunutým významem. Zde byl otrok vnímán jako učitel-vychovatel. (Průcha, 2002, s. 20)

Pedagogika je tedy věda velmi stará, která v průběhu let prošla mnoha změnami a vývojem jak ve výchově tak ve vzdělávání. Z tohoto důvodu zahrnuje široké spektrum oblastí zkoumání, a proto není lehké přesně vyjádřit obsah slova pedagogika. Zde je možno pochopit existující množství a různorodost definic oboru pedagogiky v literatuře.

Z pohledu studenta pedagogické fakulty se jevila nejlepší definice slova pedagogika dle pedagogického slovníku: (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 160)

„V odborném významu věda a výzkum zabývající se vzděláváním a výchovou v nejrůznějších sférách života společnosti.“

V jiných odborných spisech najdeme i obsáhlejší definice, avšak tato je jasná, stručná a vystihuje hlavní myšlenku, které si byli vědomi lidé už v antice, kde toto pojetí shrnuli do jediného slova *Kalokagathie* – harmonie tělesné a duševní složky člověka. Jednoznačně je definice postavena na významu dvou slov a to vzdělávání a výchova, jež nelze v praxi od sebe oddělit. *„Vzdělávání se obecně v pedagogické teorii chápe jako proces záměrného a organizovaného osvojování poznatků, dovedností, postojů aj., typicky realizovaný prostřednictvím školního prostředí.“* vedle toho *„Výchova je v pedagogickém pojetí považována za záměrné působení na osobnost jedince s cílem dosáhnout změn v různých složkách osobnosti.“* (Průcha, 2006, s. 17)

2.1.2 Dělení

Vorlíček (2000) tvrdí, že pedagogika jako vědní obor se začala rozvíjet a konstituovat až v devatenáctém století, kdy procházela nejmarkantnějším vývojem v celé své historii, který trvá dodnes.

Hovoříme-li o konstituovanosti, musíme vědět, co toto slovo obnáší, resp. které požadavky musí disciplína splňovat, aby mohla být považována za konstituovanou. Podle Průchy (2006, s. 25) jsou konstituované ty disciplíny, které:

- mají své samostatné vědecké časopisy nebo jiná média;
- jsou organizovány ve specializovaných vědeckých společnostech;
- jsou obvykle vyučovány jako obory (předměty) studia na vysokých školách.

Následkem tohoto kritéria konstituovanosti vymezuje disciplíny: obecná pedagogika, dějiny pedagogiky a dějiny školství, srovnávací pedagogika, filozofie výchovy, teorie výchovy, sociologie výchovy, pedagogická antropologie, ekonomie vzdělávání, pedagogická psychologie, speciální pedagogika, sociální pedagogika, pedagogika volného času, andragogika, obecná didaktika, oborové a předmětové didaktiky, technologie vzdělávání, pedagogická evaluace, pedagogická diagnostika, pedeutologie, teorie řízení školství, vzdělávací politika, pedagogická prognostika.

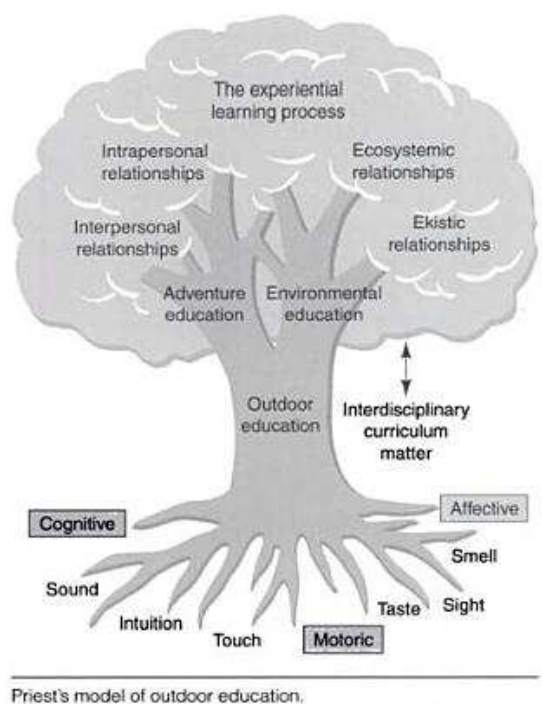
Spousta disciplín stojí tzv. na pomezí konstituovanosti. Jednou z nich je i zážitková pedagogika. Ta, ačkoliv splňuje všechny tři aspekty konstituovanosti – publikuje časopis *Gymnasion*, je soustředěna na vědeckých pracovištích, je vyučována na akademické půdě na FTK UP v Olomouci, FP UK v Praze, Katedře pedagogiky Teologické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, FP Ostravské univerzity a na Masarykově univerzitě v Brně – není stále odborníky akceptována. Důvody jejího nepřijetí jakožto konstituované disciplíny se skrývají spíše v její krátké historii a je jen otázkou času, kdy bude veřejností přijata jako konstituovaná. (Pavlíková, 2007, s. 44-48)

2.2 Zážitková pedagogika

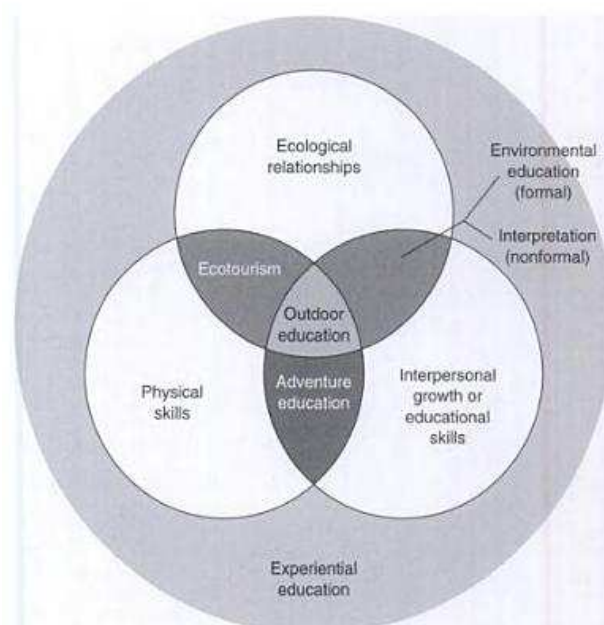
Tato kapitola popisuje kořeny, jež daly podnět ke vzniku zážitkového vzdělávání v České Republice a terminologicky vysvětluje význam slov zážitek, prožitek a zkušenost, které jsou pokládány za stavební kameny tohoto oboru. Z jejich definice je možno sestavit finální podobu charakteristiky zážitkové pedagogiky a lépe porozumět metajazyku při sestavování jejich základních principů a metod. Na závěr kapitoly je důležité zmínit hlavní cíle výchovy prožitkem, abychom pochopili, proč je dobré usilovat o rozšiřování zážitkových programů do škol.

2.2.1 Vymezení pojmu

Jak je obtížné vymezit pojem vědy pedagogiky, stejně tak je těžké stanovit definici zážitkové pedagogiky. Ta dosud nenašla pochopení u odborné komunity a není dosud považována za jednu z pedagogických disciplín. Své aktivity staví na poznatcích moderního vyučování výchovy prožitkem. V literatuře se můžeme setkat i s jiným označením např. výchova v přírodě, výchova dobrodružstvím, experiential / outdoor / adventure / environmental education, Erlebnispädagogik. Někteří autoři (např. Priest) vnímají drobné nyance ve významu jednotlivých slov, a tak se v zahraniční literatuře setkáváme s názvem outdoor education jakožto obecným označením výuky v přírodě, která v sobě zahrnuje adventure a environmental education. Outdoor education je metoda vyučování a učení, která klade důraz na získávání zkušeností skrze smysly, odehrává se ve venkovním prostředí, užívá komplexního přístupu učení zahrnující přírodu, společnost a okolí člověka. Dále usiluje o zvýšení fyzické, emocionální, kognitivní, sociální a duchovní úrovně jedince. Outdoor education se snaží o rozvoj tří hlavních oblastí: prohloubit ekologické vztahy, rozvíjet fyzické dovednosti a interpersonální vztahy. (Gilbertson, 2006, s. 5)



Obr. 1: Priestův model výuky v přírodě



Obr. 2: Model výuky přírodě podle Gilbertsona

Zdroj:

<http://www.google.com/books?hl=cs&lr=&id=k82M2yBH704C&oi=fnd&pg=PR8&dq=Gilbertson+outdoor+education&ots=KsuWPSLV5C&sig=yyMPtAOKk8LVrNV5BQfL0AwN-bY#v=onepage&q&f=false>

U nás se pojmem zážitková pedagogika zabývá podrobně časopis Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku, který zpřesňuje a vymezuje terminologii zážitkové pedagogiky. Jeho vydavatelem je Prázdninová škola Lipnice (PŠL), která čerpá z poznatků odborníků tří českých Univerzit – Univerzita Palackého v Olomouci (dále jen UP), Univerzita Karlova v Praze, Masarykova Univerzita v Brně.

V prvním vydání časopisu pro rok 2004 nastínil Jirásek svou definici zážitkové pedagogiky: „*Pod označením »zážitková pedagogika« tedy nadále budeme rozumět teoretické postižení a analýzu takových výchovných procesů, které pracují s navazováním, rozbořem a reflexí prožitkových událostí za účelem získání zkušeností přenositelných do dalšího života. Cíle takových výchovných procesů mohou být vytyčovány a dosahovány v různorodém prostředí (školním i mimoškolním, přírodním i kulturním), v rozmanitých sociálních skupinách (diferencovaných věkem, sociálním statutem, profesním postavením či dalšími demografickými faktory) a naplňovány nejrůznějšími prostředky (hrami všech typů, modelovými situacemi, tvořivostními a dramatickými dílnami, besedami a diskusemi, fyzicky i psychicky náročnými výzvodnými situacemi, sebepoznávacími i k týmové spolupráci směřujícími aktivitami). Pro zážitkovou pedagogiku je prožitek vždy pouhým prostředkem, nikoliv cílem. Cílem pro ni zůstává starořecký výchovný ideál, všestranný rozvoj k harmonii směřující osobnosti.*“ (Jirásek, 2004, s. 15)

2.2.2 Prožitek & Zážitek

Dle Jiráskovy charakteristiky zážitkové pedagogiky musíme objasnit rozdíl v použití slov prožitek, zážitek a zkušenost. Ty jsou matoucí a snadno by mohlo dojít k záměně jejich významu.

Jirásek (2004, s. 14) vysvětluje užití slova *prožitek* ve fázi právě probíhající aktivity, tedy pro přítomnost. Hovoříme-li o aktivitě, která již proběhla, ohlížíme-li se zpět k prožitkům, pak je lze označit slovem *zážitek*. Na základě zážitků (trvalejší forma prožitků) pak vznikají *zkušenosti*, které jsou uplatňovány v nových situacích.

Srovnáme-li výrok Jirásky s definicemi psychologického slovníku od Hartla a Hartlové, je mezi nimi viditelná shoda.

- **Prožitek autentický (authentic experience)** – „jeden ze základních obsahů psychiky 1 citově zabarvené vnímání aktuálního často dramatického životního okamžiku...“ (Hartl-Hartlová, 2004, s. 461)
- **Zážitek (experience)** – „každý duševní jev, který jedinec prožívá (vnímání, myšlení, představivost); vždy vnitřní, subjektivní, citově provázaný; zdroj osobní zkušenosti, hromadí se celý život...“ (Hartl-Hartlová, 2004, s. 701)
- **Zkušenost (experience)** – „to, co bylo prožito a uchováno v paměti individua; z. není pasivní položkou paměti, ale jejím aktivním prvkem; proces získávání zkušenosti a změny, kterou zkušenost následně vyvolá, tvoří podstatu učení jako zdroj poznání a prostředek interakce člověka s okolím...“ (Hartl-Hartlová, 2004, s. 703)

2.2.3 Historie

Za průkopníka zážitkové pedagogiky můžeme považovat německého pedagoga **Kurta Hahna**. Ten vycházel z morálního úpadku, nedostačující tělesné zdatnosti konzumní společnosti. Tento jev chápal jako tzv. nemoc, na níž existují léky v podobě služby bližnímu, tělesné přípravy, expedic a projektového učení. Za nejdůležitější hledisko pokládal vytyčení si dosažitelného cíle, ke kterému je možno se přiblížit jen svou vlastní aktivitou. (Vážanský, 1992, s. 35) Myšlenku prožitkové terapie formou kurzů „**Kurzschule**“ realizoval poprvé r. 1925 na škole v Salemu v Německu. V období druhé světové války pokračoval v tradici kurzů v Aberdovey ve Walesu pod názvem **Outward Bound**, které byly určeny námořníkům Spojeného království. Ti zde byli připravováni na řešení krizových situací. Po válce se tato střediska zaměřovala na mladé lidi, snažila se rozvíjet jejich osobnost a uvědomit si podstatu týmové spolupráce. Postupem času zformulovala organizace deset pilířů, na nichž stojí její výchova zážitkem: prvořadost sebepoznání, rozvoj představivosti, zodpovědnost za učení, důvěrnost a zájem, úspěch a neúspěch, spolupráce a soutěžení, rozmanitost a různorodost, přírodní prostředí, služba a účast, osamělost a reflexe. (Hanuš-Chytilová, 2004, s. 22-26)

Teprve až založení **Projektu Adventure** r. 1971 v USA rozšířilo zážitkovou pedagogiku do škol. Jejimi hlavními propagátory byli bývalí instruktoři Outward Bound

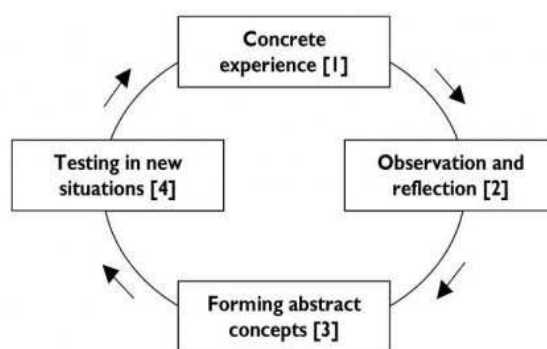
- K. Rohnke, J. Schoel, M. Hentonová - kteří zaváděli do výuky netradiční aktivity. Programem „Dobrodružství ve třídě“ vytvářeli ve třídách bezpečné výchovně-vzdělávací prostředí, ve kterém rozvíjeli týmovou spolupráci, důvěru a respekt.

Českou podobou zážitkové pedagogiky se stalo sdružení **Prázdninová škola Lipnice (PŠL)**. Jejím vzniku předcházely roky vývoje, v 60. letech 20. století pod názvem „táborská škola“ zaměřující se na zálesáctví a sport. 70. léta 20. století jsou považována za období experimentů, které vyvrcholili otevřením rekreačního střediska Lipnice projektem Pokus pro dvacet (1970) a r. 1971 vydání časopisu Gymnasion, prosazující myšlenku antického Řecka Kalokagathie. Dochází tak k rozšíření aktivit o umělecké činnosti a hry. Oficiálním rokem vzniku Prázdninové školy (Prázdninová škola ČÚV SSM) je považován rok 1977. Do jejího čela se postavil zakladatel projektu Pokus pro dvacet **Allan Gintel**. K rozmachu došlo po roce 1989, kdy se organizace osamostatnila a od tohoto roku vystupuje pod názvem PŠL. Její dlouholeté snažení vyústilo projekty Česká cesta, Egreditor, Hnutí GO!, Instruktoři Brno a další. Přestože PŠL vychází z poznatků Project Adventure, liší se od něj tvorbou jednorázových pobytových akcí. Program kurzů je naplněn vedle tábornictví a sportů, především hrou a nechybí ani umělecké či technické činnosti. Variabilita aktivit probouzí u účastníka jedinečný zážitek, který přispívá k rozvoji osobnosti. (Hanuš-Chytilová, 2004, s. 13-17)

2.2.4 Principy

Zážitková pedagogika je podle Činčery (2007, s. 14-22) postavena na principech:

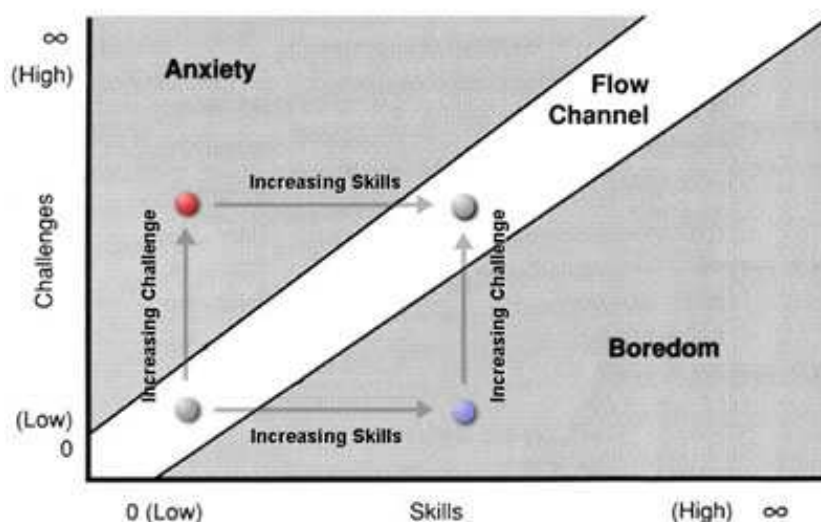
- **Cyklus učení prožitkem (Kolbův cyklus)** - Zážitková pedagogika má základ v kognitivní psychologii, která zastává názor, že nejlépe se člověk učí z vlastních zkušeností tedy prožitkem. Těmto zkušenostem má být zpětně porozuměno, tak aby došlo k nápravě a ponaučení. Pro porozumění procesu učení se ze zkušenosti bude demonstrován Kolbův cyklus obsahující 4 na sebe navazující fáze, které tvoří obraz nekonečné spirály. Na konkrétní zkušenost (concrete experience), která byla vyvolána v důsledku zážitku, navazuje fáze reflexe (observation and reflection), kdy se aktivita a jednání účastníků zpětně vyhodnocuje. Ve třetí zobecňující fázi (forming abstract concepts) se hledá vztah mezi aktivitou, zkušeností a jednáním účastníků k realitě. V konečné fázi, transferu (testing in new situations), je vyjádřeno poučení, na jehož principu pak vznikají nové zkušenosti.



Obr. 3: Kolbův cyklus

Zdroj: <http://www.prosolva.org/spip/spip.php?article167>

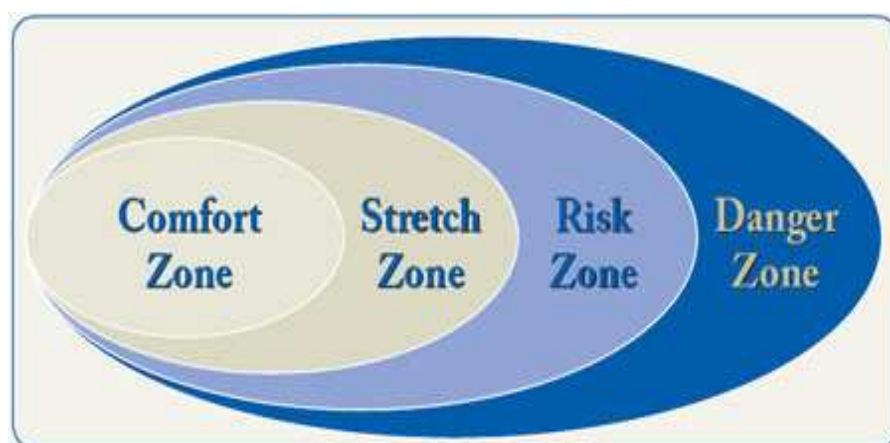
- **Flow = plynutí** - vychází z teorie optimálního prožívání, kterou formuloval maďarský psycholog Mihaly Csikszentmihalyi. Ve stavu flow se účastník ponoří do fiktivní situace a je jí plně pohlcen. V důsledku toho zapojí emoce do aktivity, mění chování a jednání, avšak jen tehdy, pokud jsou jeho dovednosti dostačující ke splnění výzvy, jsou v rovnováze. Nedosahuje-li flow, dostaví se nuda, apatie, úzkost či strach, a z toho plynoucí nezáměr o danou aktivitu. Základními složkami flow jsou koncentrace, zájem a zábava. Proto je nesmírně důležité jedince patřičně motivovat, získat jej pro hru.



Obr. 4: Stav plynutí

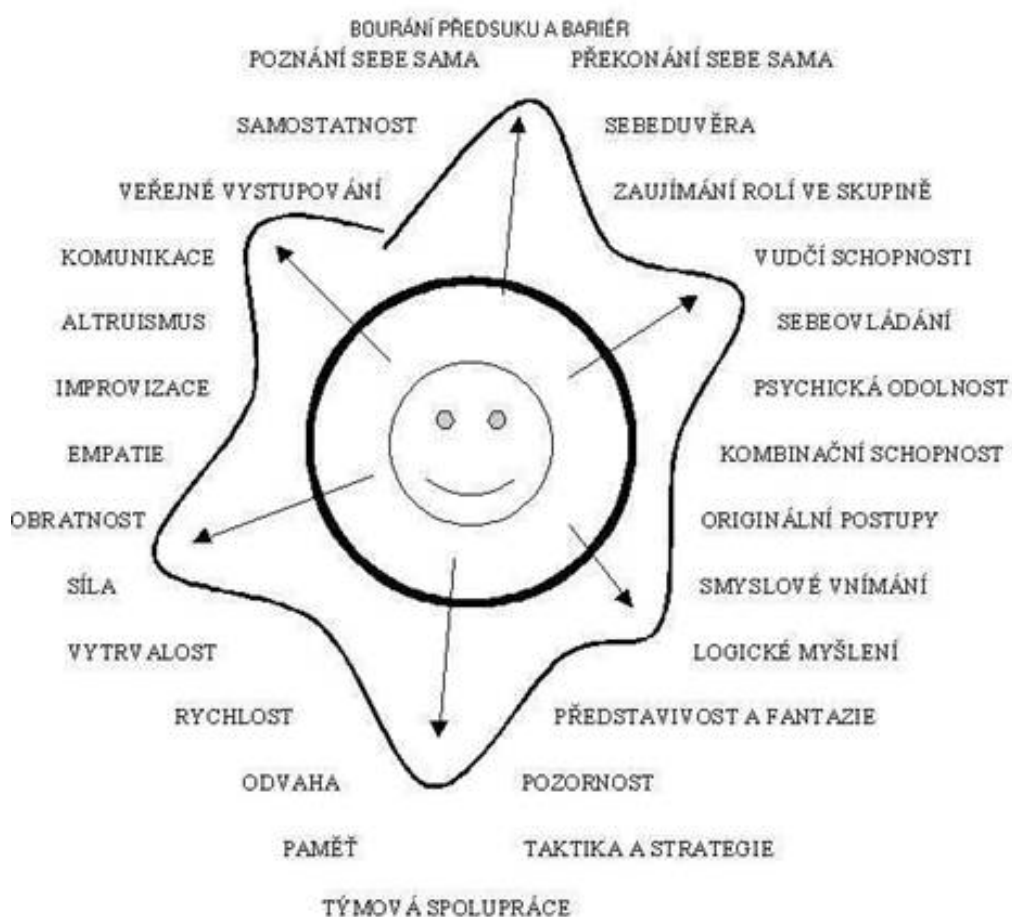
Zdroj: <http://www.boxesandarrows.com/view/design-for-emotion>

- **Komfortní zóny** – je oblast, v níž se cítíme dobře, bezpečně. Tato zóna zahrnuje nestresové činnosti, které jsou pro určitou osobu již známé a tak je schopna na ně adekvátně reagovat. Jedná se tedy o oblast získaných zkušeností. A proto čím více zkušeností jedinec nasbírá, tím je jeho komfortní zóna větší a rozvíjí svou osobnost. K takovému rozvoji dochází pouze, je-li hranice komfortní zóny překročena do zóny činností (stretch zone). Zde se jedinec setkává s novými, cizími skutečnostmi, které jsou chápány jako výzvy. Jestliže výzvu přijme, znamená to, že překročil zónu komfortu a usiluje o její rozšíření. O úspěchu často rozhoduje adekvátnost výzvy – náročnost. Ta by neměla být nízká ani příliš vysoká. Jedinec by měl pociťovat zdánlivé nebezpečí. V případě překročení zóny učení (přijata neadekvátní výzva) do zóny risku až nebezpečí (risk and danger zone) by nastala opačná situace, kdy by se následkem neúspěchu zóna komfortu zmenšila.



Obr. 5: Komfortní zóna

Zdroj: <http://www.tc.gc.ca/eng/civilaviation/publications/tp185-4-07-operations-4034.htm>



Obr. 6: Rozšíření komfortní zóny

Zdroj: http://www.os-atmosfera.net/?id=zazitkova_pedagogika

- **Princip dobrovolnosti (challenge by choice)** - Tento princip zajišťuje účastníkům volbu individuální úrovně výzvy. Účastník si volí vlastní cíle, kterých jsou schopni dosáhnout. Ale také rozhoduje o míře zapojení do aktivity, aby mu situace nebyla nepříjemná. V neposlední řadě je důležitým aspektem míra informovanosti účastníků. Všichni členové se musí při aktivitě cítit jistě, neohroženě, bezpečně a vědět, s čím mohou počítat.

2.2.5 Cíle

V následujících řádcích vysvětlíme hlavní cíle zážitkové pedagogiky. Proč vlastně vznikají zážitkové kurzy a projekty? Proč mají úspěch a proč je jim věnována pozornost škol? Pro přehlednost budou demonstrovány poznatky pomocí tabulky, kde jsou srovnány cíle popsané ve třech publikacích zážitkové pedagogiky (Vážanský-Smékal, 1995, Hanuš-Chytilová, 2009, Činčera, 2007). Jednotlivé cíle jsou uspořádány podle společných rysů.

- **Vážanský-Smékal** (1995, s. 53) vychází z principů cílevědomosti, aktivity, přiměřenosti a emocionálnosti. Na jejich základě pak vytváří samotné cíle.
- **Hanuš-Chytilová** (2009, s. 83) popisují pedagogicko-psychologické aspekty, které jsou založeny na klíčových schopnostech.
- Třetím hlediskem je náhled **Činčery** (2007, s. 29-31), který vyjadřuje teze dle Hentonové. Cíle dělí do třech oblastí: cíle individuální, skupinové a kurikulární.

Jak je vidět, paleta cílů je velmi pestrá a nelze jednoznačně určit jejich celkový výčet. V praxi se cíle upravují podle účastnické skupiny a smyslu projektu a stávají se konkrétnějšími. Pro naši potřebu postačí zde vyjádřené obecné cíle, s jejichž pomocí bychom sami sestavili jednoduchou definici výchovy prožitkem: učí jedince žít ve společnosti a připravuje ho na možné změny životního stylu. Zároveň jej učí hledat alternativní způsoby řešení konfliktů a přijímat kompromisy nutné k přežití a spolupráci. Důraz je kladen na zapojení jedince ve skupině a učení se sebereflexi, což pomáhá k jeho všestrannému rozvoji.

Vážanský-Smékal	Hanuš-Chytilová	Činčera
zvyšování sebedůvěry	sch. učit se	Individuální (vzdělat se, užít si, inspirovat se, seznámit se, ostatní)
sch. samostatné činnosti		
schopnost spolupráce	sch. týmově spolupracovat a zaujímat nejrůznější role	Skupinové (společné úsilí skupiny zvládnout určitý úkol či téma, posílení schopnosti fungovat jako tým, postup skupiny do vyšší fáze sk. dynamiky, zážitek jedinečnosti ze sdílení cílů a času s blízkými lidmi)
zvyšování pocitu zodpovědnosti za členy skupiny a skupinové soudržnosti		
sch. vyrovnat se se zátěžovou situací	vnitřní integrita člověka při velké flexibilitě a adaptabilitě pro nové situace a zkušenosti	Kurikulární (znalosti, porozumění, postoje, hodnoty, dovednosti, jednání)
způsobilost tvořivě řešit	sch. nových, originálních a netradičních pohledů a řešení	
podněcuje iniciativu, zanícení, tvořivost		
problémové úkoly	sch. systémového myšlení a jednání	
sch. aplikace získaných vědomostí v praxi	sch. přijímat, analyzovat a orientovat se v mnohosti, bohatosti a různosti podnětů a informací světa.	
	sch. formulovat, vyslovovat, argumentovat (komunikovat)	
	znalost cizích jazyků	

Tab. 1: Cíle zážitkové pedagogiky

2.2.6 Metody

Víme již, že organizací, která položila základy zážitkové výchovy na našem území, je PŠL. Ta v průběhu let působení vyvinula vlastní originální metody a metodiku práce. Úspěch její činnosti je zakotven v osmi bodech: (Hanuš-Chytilová, 2004, s. 17)

- **Cílování** – formulování cílů kurzů a jejich specifické tematizování (cíl, téma, logo, design, hudba, podoba materiálů)
- **Motivace** – „*Souhrn vnitřních a vnějších faktorů, které: 1. vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání; 2. zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem; 3. řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků; 4. ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 127) Opět se vracíme k definici zážitkové pedagogiky, která je postavena hlavně na prožívání. A proto i zde dokládáme důležitost začlenění motivace mezi primární metody zážitkové pedagogiky. V praxi se tak setkáváme s filmem, knihou, povídkou, básní, fotografií, obrazem, legendou, dia snímkem, hudbou, divadelní scénkou, hrou jako prostředky motivace. (Hanuš-Chytilová, 2009, s. 73-81)
- **Dramaturgie** – „*V interním „pojmosloví PŠL“ je dramaturgie chápána jako metoda jak vybírat jednotlivé programy a sestavovat je do vyšších tematických celků (programových bloků) s cílem dosáhnout ve vymezeném čase kurzu či akce co nejvyššího účinku a efektu.*“ (Paulusová, 2004, s. 85) Každý projekt, který má být úspěšný a projít tzv. konkurzem PŠL, musí nejdříve vypracovat teoretickou část dramaturgie, v níž je načrtnuta přibližná podoba kurzu s jejími hlavními myšlenkami, cíly a tématy. Teprve v další fázi tzv. praktické dramaturgie se vhodná forma zpracovává do finální podoby, která je realizována. Dramaturgie bude popsána blíže v podkapitole projektování.
- **Výrazové prostředky** – hudba, barvy, pohyb, světlo (tma), příroda, místnost, vůně
- **Ovlivňování osobnosti prostřednictvím situací** – hra, role, děj, příběh
- **Zpětná vazba** (feedback, reviewing, reflexion, debriefing, processing, appraisal) – „*Jeden z nejdůležitějších prvků řízení různých systémů, (zpětný) vliv řízeného*

procesu na řídicí orgán, přenos informace o výstupu určitého děje na jeho vstupní faktory. Například žákovi hodnocení výsledků jeho práce poskytuje zpětnovazební informaci o jeho učení a umožňuje mu přizpůsobit ho požadavkům učitele; dotazy žáků poskytují učitelům zpětnou vazbu tím, že umožňují přizpůsobit výklad a zaměřit další průběh vyučování na ty partie, které žáci nezvládli, aj. Kladnou zpětnou vazbou se rozumí vliv vedoucí k zesílení řízené činnosti (např. chvála vede k častějšímu výskytu odměněného chování), záporná zpětná vazba naopak zeslabuje danou činnost (trest snižuje četnost trestaného chování).“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 314)

Neuman zmiňuje hlavní zásady vedení reflexe. Ta by měla následovat bezprostředně po aktivitě, měl by jí být vyhrazen dostatek času a nejlépe organizována sezením v kruhu (intimita, přehlednost). Úspěch reflexe spočívá také na přípravě vedoucího skupiny. Ten vhodným výběrem otevřených otázek, navozením příjemného klimatu, dbáním na dodržení pravidel dosahuje stanovených cílů. (Neuman, 1998, s. 39-42)

- **Skupinová dynamika**
- **Osobnost pedagoga** – požadavky, jež by měl splňovat (profesní zralost, odbornost, organizační schopnosti, rozvinutá emoční inteligence)

2.3 Období dospívání - Adolescence

Termín adolescence je odvozen z latinského slovesa *adolescere* = dorůstat, dospívat, mohutnět a označuje druhé desetiletí života, od 10 do 20 let, období mezi dětstvím a dospělostí. (Macek, 2003, s. 9)

Konkrétní časové vymezení se u jednotlivých autorů různí. Při popisu etap se dále budeme držet nejčastějšího dvoufázového dělení dle Langmeiera a Krejčířové (1998, s. 139).

1. **Období pubescence** – toto období je rozděleno do dvou fází. Fáze prepuberty a fáze vlastní puberty.

a) Fáze prepuberty začíná rozvojem prvních sekundárních pohlavních znaků a urychlením růstu a končí nástupem menarché u dívek a první noční polucí u chlapců. Jedná se o období od 11 do 15 let. U chlapců se dostavuje o rok až dva později než u dívek.

b) Fáze vlastní puberty trvá od dokončení fáze prepuberty do dosažení reprodukční schopnosti. U dívek to bývá zpravidla o jeden či dva roky po první menarché, kdy dochází k ustálení a pravidelnosti ovulačního cyklu. Za hranice období se považuje rozmezí od 13 do 15 let.

2. **Období adolescence** – je obdobím velkých změn. Jedinec je již reprodukčně zralý a tělesný růst, který je v prvních fázích nerovnoměrný, je dokončen. Hovoří se o tzv. disharmonii růstu. Adolescent je „samá ruka samá noha“, což zhoršuje jeho schopnosti, které navenek působí neobratně, jako nezvládnuté a špatně naučené dovednosti. Adolescence vrcholí mezi 15. až 20. (22.) rokem života.

Vágnerová (2005, s. 323-326) se také drží dvoufázového dělení období adolescence. Používá však označení raná a pozdní adolescence. Ranou adolescenci definuje výčtem základních znaků – tělesné dospívání, zevnějšek, změna způsobu myšlení, emoční prožívání, specifický životní styl, ukončení povinné školní docházky, potřeba jistoty, citové akceptace a přijatelné pozice ve světě. A charakteristika pozdní adolescence jsou – první pohlavní styk, komplexnější psychosociální proměny, ukončení profesní přípravy, ekonomická nezávislost, sociální identita, partnerství, plnoletost, rozvoj vlastní identity.

Dospívání představuje specifickou životní etapu, v níž dochází k radikálním biologickým (pohlavní zrání), psychickým (emoční labilita, formálně abstraktní myšlení) a sociálním změnám (sebepojetí, sociální role). Z pohledu pedagoga realizujícího adaptační kurz pro středoškoláky se zaměříme na popis změn v oblasti psychické a sociální, které nám pomohou pochopit osobnost náctiletých a z nichž budeme schopni vyvodit závěry při tvorbě dramaturgie kurzu. Ta by měla odpovídat biologickému věku zúčastněných a být tzv. ušita na míru.

2.3.1 Kognitivní změny

Vývoj myšlení adolescenta je označován jako stadium formálních logických operací. Dospívající se odpoutává od reálného nazírání na svět a začíná uvažovat nad možnými alternativami. Narazí-li na problém, musí jej nějakým způsobem zvládnout a tak sestavuje množství úvah řešení. Systematickým uvažováním následně hypotézy buď potvrdí, nebo vyvrátí. Výsledkem nemusí vzejít jen jedno ale i více způsobů řešení. Adolescenti také teoreticky uvažují a argumentují nad problémy, které jsou realitě hodně vzdálené (např. sníh je černý). Řešení problémových úloh tedy vychází z hypoteticko-deduktivních operací, které rozvíjí abstraktní myšlení. K přechodu od konkrétního (reálného) k abstraktnímu myšlení dochází dle Piageta kolem 12. roku života. Na abstraktní úrovni se rozvíjí také induktivní uvažování, kdy jsou získané poznatky zobecňovány a polemizovány vztahy nadřazenosti. Vlivem abstraktního myšlení se posouvá vnímání časové dimenze. Adolescent uvažuje o dopadu řešených výsledků pro budoucnost či hledá důvody jeho nezdaru v minulosti. Mezi další znak tohoto období patří radikalismus. To že jedinec jedná rychle, usiluje o pronikavé změny

a navíc není ochoten přistoupit na jiné způsoby řešení (přijmout kompromisy), se ve výsledku jeví jako zbrkllost a nevyzrállost. V tomto období se dále rozvíjí metakognice. V souvislosti s ní jedinec odhadne úroveň vlastních schopností a dovedností a podle nich si stanovuje přiměřené cíle, které utváří jeho osobnost. (Vágnerová, 2008, s. 103-106)

2.3.2 Emocionalita

„Dospívání je spojeno s hormonální proměnou, která stimuluje změny v oblasti citového prožívání.“ (Vágnerová, 2005, s. 340)

Pubescenti reagují na podněty nepřiměřeně, impulzivně, kdy neovládají své chování a tím vznikají v mezilidských vztazích konflikty. Takto silné citové prožitky si sami nejsou schopni vysvětlit, a proto se nerady o důvodech svého chování baví s ostatními, kteří by podle nich nepochopili jejich výjimečné pocity. V psychologii je tento jev označován jako emoční egocentrismus, kdy se dospívající orientují výhradně na své pocity a mají představu, že nikdo jiný nemůže mít tak intenzivní prožitky jako ony. Navenek působí introvertněji a uzavřeněji. Sami si však uvědomují nepřiměřenost svého chování vůči okolí a to v nich vyvolává pocity podráždění, rozmrzelosti a celkové zhoršení nálady tzv. anhedonii. Množství negativních emocí stále narůstá v důsledku vztahovačnosti a ulpínání na problému, který je opakovaně rozebírán. Tím si dotyčný připomíná nepříjemné pocity spojené s problémem a ty se prohlubují a dlouhodobě přetrvávají. Dalším charakteristickým znakem je přecitlivělost na projevy jiných lidí, kterým přiřkládají vyšší míru důležitosti, než ve skutečnosti mají. Proto kritika okolí na jejich osobnost způsobuje zhoršení náhledu sama na sebe a adolescent se sebehodnotí kritičtěji. V tomto světě změn se jedinec snaží najít ztracenou jistotu, kterou nalézá v úniku do dětství v podobě her nebo únikem do světa fantazie. Teprve až ke konci adolescence dochází dle Macka (2003, s. 48) k „prvnímu vystřízlivění“. Emoční prožívání se zklidňuje a stabilizuje. Dospívající je schopen ovládat své emoce a chování, což pozitivně ovlivňuje formování jeho vlastností, zvyšuje sebedůvěru a napomáhá se lépe vyrovnat se stresem. (Vágnerová, 2005, s. 340-345)

2.3.3 Oblast vztahů

Celým obdobím adolescence provází jedince zvýšená sebereflexe. Ta se nezaměřuje jen na konkrétní chování, jako tomu bylo u dětí, ale na osobnost jako celek. Porovnává a hodnotí aspekty výkonu, charakteristiky v interpersonálních vztazích a charakteru. Jedná se o vnímání sama sebe srovnáváním vysněného (ideálního) či vyžadovaného (od okolí) já s já reálným (aktuálním). Pokud je ideální já dosažitelné, pak působí jako hnací motor a motivuje k seberozvoji. V opačném případě, kdy je ideální já příliš vzdálené reálnému já, se dostávají nepříjemné pocity úzkosti, viny. Aby se předešlo těmto negativním emocím, měl by jedinec zažít pocit úspěchu a uvědomit si svou vlastní hodnotu. Z výzkumů vyplývá, že adolescenti, kteří usilují o dosažení výkonů, mají většinou stabilnější sebehodnocení. To vzniká z jejich narůstající sebedůvěry, autonomie, samostatnosti rozhodování a rozvinuté komunikace. Jen takto vybavený jedinec může obstát v interpersonálních vztazích.

Adolescent se snaží prosadit jak v oblasti vztahů s rodiči, tak mezi svými vrstevníky. Avšak v každé skupině trochu jinak. V případě rodiny se pokouší o zrovnoprávnění vlastní pozice, chce se zbavit závislosti na autoritě, což se projevuje častým vzdorem, bouřením, rebeliemi. Zároveň ale hledá porozumění, respekt, pocit, že se na něj bere ohled a je mu nasloucháno. Ačkoliv se rodiče stávají častým terčem kritiky svých dospívajících dětí, stále jsou jimi vnímány jako osoby velmi důležité, jejichž rad následují v situacích významných rozhodnutí. Co se týče vrstevnických skupin, zde jde především o vlastní zhodnocení. Jedinec naplňuje potřebu někam patřit. Prostřednictvím skupiny zažívá pocity významnosti a ocenění, je mu nasloucháno, jsou vyslyšeny jeho názory a pocity. Zároveň zkouší napodobovat chování vrstevníků, osvojuje si nové role a je-li jimi pozitivně hodnocen, nabývá sebedůvěry, pocitu vlastní autonomie, sociálního statusu a pocitu vlastní hodnoty. Čím je konformita se skupinou vyšší, tím roste i sebedůvěra a pocit vlastní hodnoty. (Macek, 2003, s. 49-59)

2.4 Adaptační (zážitkové) kurzy

Zážitková pedagogika je akceptována odbornou veřejností prozatím v mimoškolním prostředí v podobě adaptačních kurzů, zejména u žáků nastupujících do prvních ročníků středních škol, příp. lyžařských a jiných sportovních výcviků, škol v přírodě a podobných aktivit organizovaných školou. Vytváří tzv. skryté kurikulum, kdy se žáci učí, aniž by si to sami uvědomovali. (Jirásek, 2009, s. 50-59)

Takový je dnešní pohled české společnosti na zážitkovou pedagogiku a na její řazení v kurikulumu školy. Proto se pokusíme vyjádřit, co slovo adaptační kurz v sobě zahrnuje, jaké cíle si před sebe staví organizátoři při tvorbě adaptačních kurzů a co si od nich slibují, jaké požadavky si kladou, co od nich očekává široká veřejnost a jakou funkci tyto kurzy plní v oblasti školství. Nakonec představíme několik významných agentur, společností a občanských sdružení, které se dlouhodobě věnují přípravám adaptačních kurzů a snaží se o jejich rozšíření nejen do škol mezi děti, ale i mezi dospělé.

2.4.1 Charakteristika

- **Adaptace** = „Obecně proces přizpůsobení se něčemu; 1. Ve vývojově psychologickém smyslu přizpůsobení se jako výsledek dynamické rovnováhy mezi pasivnějšími pochody akomodace a aktivnějšími pochody asimilace toho, co člověka obklopuje; 2. Adaptace sociální – přizpůsobení se člověka novým sociálním podmínkám (např. adaptace při přechodu z jednoho stupně školy na druhý).“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 11)
- **Kurz** = „Krátkodobý program nebo část vzdělávacího programu vztahující se k určitému časovému úseku výuky.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 110)

Pelánek (2008, s. 13) řadí adaptační kurzy (školní výlety) mezi příklady forem, jak se zážitková výchova realizuje. Uvádí, že kurzy jsou určeny pro nové třídy, případně pro třídy, které se už znají. Hlavním posláním je vytvoření kolektivu s dobrými vztahy, kde se rozvíjí komunikace a poznání sám sebe i druhých. Akce se pořádají na začátku školního roku a délka trvání se pohybuje od dvou dnů do jednoho týdne.

V příručce pro instruktory zážitkových akcí definuje výčet charakteristik, které by měla zážitková akce (kurz) obsahovat: (Pelánek, 2008, s. 11)

- Akce. Jde o časově uzavřenou událost, která probíhá bez přerušení. Trvá od několika hodin po tři týdny.
- Zážitek (dobrodružství, netradiční činnosti). O zážitcích se diskutuje a rozebírají se prostřednictvím reflexe.
- Instruktoři. Akce je předem připravena týmem instruktorů.
- Účastníci. Jedná se o přesně vymezenou skupinu lidí nepřesahující počet 30 lidí.
- Prostředí. Akce se odehrává v pěkné přírodě nebo jiném zajímavém prostředí.
- Program. Je pečlivě připravován instruktory na základě stanovených cílů. Pro účastníky zůstává až do poslední chvíle překvapením.
- Pestrost. Postihuje obsah programu, který je pestrý a plný nejrůznějších aktivit.
- Atmosféra. Akce by měla mít silný a dlouhodobý dopad na zúčastněné.

2.4.2 Cíle a význam

Cíle adaptačních kurzů vychází z cílů zážitkové pedagogiky, jsou jen rozšířené a zaměřené na děti přecházející do nového školního prostředí, do nového kolektivu. Abychom pochopili, proč tyto kurzy vůbec vznikly, vybrali jsme na ukázkou cíle o.s. PREVENT a o.s. Hnutí GO!, které vystihují jejich poslání.

o.s. PREVENT	o.s. Hnutí GO!
Hrubé cíle:	1. Umožnit skupině studentů a jejich třídnímu učiteli před nástupem do školy vzájemné poznání ve fyzické a emocionální rovině, vytvořit sociální vazby a nalézt své místo ve skupině. 2. Urychlení adaptace studentů prvního ročníku na nové prostředí a co nejrychlejší zapojení studentů do života školy. 3. Navození atmosféry radosti, tvůrčí spolupráce, tolerance a vzájemné úcty ve skupině. 4. Plynulý přechod studentů z dětství do dospělosti. 5. Vytvoření nové kvality vztahu mezi studentem a jeho rodiči. 6. Příprava mladého člověka na život v demokratické společnosti.
1. Pomoci škole zlepšovat sociální klima prostředí ve škole prostřednictvím práce s žáky a kantory 2. Spolupodílet se na realizaci školních programů prevence soc. pat. jevů	
Jemné cíle:	
1. Umožnit skupině studentů a jejich třídnímu učiteli na počátku nového školního roku vzájemné poznání na emocionální a fyzické rovině 2. V předstihu vytvořit kvalitní sociální vazby, každý může nalézt své místo v nové skupině, rychle si zvyknout na nové prostředí 3. Získat pozitivní zkušenost se spolužáky a třídním učitelem 4. Vyjasněním očekávání studenta a požadavků školy se lépe vyrovnat s přechodem na II. Stupeň ZŠ nebo středoškolský typ studia 5. Zapojení třídního učitele do vybraných aktivit, jako spolulektora 6. Blok specifické primární prevence sociálně patologických jevů	

Tab. 2: Cíle adaptačních kurzů

Zdroj: <http://www.adaptaky.cz/?in=1&ad2>

http://www.hnuti-go.cz/modules.php?op=modload&name=A-kdo_historie&file=index

Hnutí GO! předkládá v roce 1999 výsledky výzkumů o efektu Úvodních kurzů GO! u studentů sedmi vybraných středních škol. Jedná se o ověření, zda byly splněny předem stanovené cíle. Potvrzují se obě hypotézy: akce GO! působí na osobnostně sociální rozvoj studentů pozitivním vlivem a studenti lépe zvládají stresové situace. *„Výsledky dokazují lepší znalosti studentů o způsobech řešení problémů, v pečování o sebe, v intenzivnějším vyjadřování svých pocitů a ve snadnějším rozptýlení se před stresem. Navíc dokáží lépe komunikovat mezi sebou navzájem i s pedagogy. Výrazná možnost vzájemného poznávání mimo školní prostředí otevírá cestu studentům pro vstřícnější partnerství se svými učiteli a spolužáky. Neformální seznámení žáků se svým třídním učitelem v průběhu uvolněných, ale přitom fyzicky i psychicky náročných a často vyčerpávajících aktivit vede ke zcela novým možnostem užší spolupráce.“* (Hanuš, 2004, s. 55)

2.4.3 Legislativa

V roce 2007 vešla v platnost vyhláška MŠMT, jež zařazuje průřezové téma Osobnostní a sociální výchova (OSV) do povinného obsahu vzdělávání na všech základních školách a osmiletých gymnáziích v České Republice. Hlavním důvodem, proč je zde vyhláška o OSV zmíněna, je podobnost jejich vytyčených cílů s cíli, jež jsou charakteristické pro adaptační kurzy. OSV se stejně tak jako adaptační kurzy zaměřuje na rozvoj osobnosti, sociálních dovedností a morálních postojů žáků ve škole. Tyto tři oblasti rozvoje obsahují v OSV 11 tematických okruhů, které přispívají k dobrým mezilidským vztahům ve třídě, rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace a spolupráce, umožňují získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (konfliktů), vedou k uvědomování si hodnoty různosti lidí, napomáhají primární prevenci sociálně patologických jevů.

Osobnostní rozvoj	Sociální rozvoj	Morální rozvoj
Rozvoj schopností poznávání	Poznávání lidí	Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
Sebepoznání a sebepojetí	Mezilidské vztahy	Hodnoty, postoje, praktická etika
Seberegulace a sebeorganizace	Komunikace	
Psychohygiena	Kooperace a kompetice	
Kreativita		

Tab. 3: Tematické okruhy OSV

Průřezové téma OSV se stává součástí téměř všech vzdělávacích oblastí RVP pro gymnázia (RVP G) - jazyk a jazyková komunikace, člověk a příroda, člověk a společnost, člověk a svět práce, umění a kultura, člověk a zdraví. Proto výuka formou adaptačních kurzů, které probíhají v přírodě, je jedna z nejvhodněji zvolených variant, jak naplnit cíle RVP G. Cíle stanovené RVP G jsou tři:

- vybavit žáky klíčovými kompetencemi na úrovni, kterou předkládá RVP G
 - kompetence k učení,
 - kompetence k řešení
 - kompetence problémů,
 - kompetence komunikativní,
 - kompetence sociální a personální,
 - kompetence občanskou,
 - kompetence k podnikavosti;
- vybavit žáky širokým vzdělanostním základem na úrovni, kterou popisuje RVP G (vzdělávací oblasti, průřezová témata);
- připravit žáky k celoživotnímu učení, profesnímu, občanskému i osobnímu uplatnění.

Přijetí OSV žáky není snadné. Má-li být OSV úspěšná, pak musí být dodrženy čtyři metodické principy. OSV se daří, když je *praktická*, žáci si zkouší své dovednosti v reálných nebo modelových situacích (např. se učí formulovat pravidla chování ve třídě tím, že využijí zkušeností získaných na stmelovacím kurzu). K osvojení dovedností napomáhá reflexe. Bez reflektivního zhodnocení zkušenosti, by nedošlo k nápravě postojů a chování žáka a tedy ke splnění cílů OSV. OSV se dále daří, když je *propojená se životem žáků* (žáci si vztahují probíraná témata k vlastním zkušenostem, pojmenovávají smysl a užitečnost rozvíjených dovedností pro svůj život), *provázející* (zaměřené na roli učitele, který by měl žáky pouze provázet jako nestranný pozorovatel a do děje zasahovat pouze svými otázkami, učitel nikdy nehodnotí a tím nechává prostor pro diskusi a samostatné rozhodování žáků), *zacílení* (možnost stanovit si cíle šité na míru ať už cíle krátkodobé – trénink konkrétní dovednosti či dlouhodobé – změna v jednání nebo postojích žáků). (SRB, 2007, s. 8-12)

Jelikož v praxi není čas na začlenění témat OSV do běžných předmětů, vznikají samostatné časové bloky, věnované výhradně rozvoji OSV. Škola si tak může sama vybrat, jakou formu začlenění OSV do výuky zvolí. Z forem časových bloků se nabízí třídnické hodiny, školní prožitkové (adaptační) kurzy, projektové vyučování, samostatný předmět OSV, volitelné semináře a kroužky. (SRB, 2007, s. 16)

2.4.4 Organizace

Výčet organizací věnující se přípravám a realizaci adaptačních kurzů je pestrý. Proto budou vybrány pouze některé z nich. Mezi hlavními průkopníky v oblasti zážitkové pedagogiky pořádající adaptační kurzy na našem území patří bezesporu PŠL, Hnutí GO!, projekt Odyssea, STAN a COP.

2.4.4.1 Prázdninová škola Lipnice (PŠL)

PŠL je občanským sdružením, které vzniklo v letech 1977 – 1989 pod heslem „intenzivní rekreační režim“ usilující o všestranný rozvoj osobnosti člověka. Využívajíc prostředků her, diskusí, tvořivých dílen a dalších aktivit nepřímo mobilizuje v člověku odvahu a tvořivost vedoucí k pozitivní změně – efektivní komunikaci, vzájemná spolupráce. Toho dosahuje využitím poznatků zážitkové pedagogiky, realizací projektů formou kurzů či školení instruktorů a svými publikacemi.

PŠL je nezisková nevládní organizace. Veškeré náklady jsou financovány státními dotacemi vlády ČR, dále zdroji z Evropského sociálního fondu (dotující projekty Klíč, 6ka, Metodické centrum), nadacemi např. agenturou Mládež v akci, a dalšími soukromými osobami, firmami a organizacemi. V této organizaci pracuje více než 100 lidí nejen z celé České republiky, ale i Slovenska a jiných zemí. Celkový počet příznivců je tedy mnohem vyšší. Instruktori a členové PŠL jsou lidé s nejrůznější profesní i lidskou zkušeností: pedagogové, psychologové, ekonomové, právníci, publicisté, výtvarníci, architekti, podnikatelé, vysokoškolští asistenti, řada vysokoškolských studentů, atd.

Mezi nejčastěji připravované programy patří:

- Metodické semináře pro učitele a volnočasové pedagogy a vychovatele
- Programy pro učitele rozvíjející sociální, komunikační a vůdčí dovednosti a schopnosti spolupráce
- Kurzy pro školní třídy přispívající především k lepším vztahům v kolektivu a k aktivnímu přístupu k životu. (Hnutí GO!)
- Projekty pro podporu záměrů jiných neziskových organizací
- Projekty pro speciální sociální skupiny

Historie PŠL

Vznik organizace se datuje k roku 1977. U jejího zrodu stál dr. Allan Gintel, který navázal na tradice pobytu v přírodě s cílem aktivovat člověka k tvůrčí činnosti. Až do roku 1989 působí jako samostatný subjekt pod hlavičkou Socialistického svazu mládeže (SSM). V prvním roce se uskuteční na lipnickém středisku čtyři projekty – středoškolské Prázdniny, Projekt pro vysokoškoláky a dva metodické semináře.

V 80. letech začíná úzká spolupráce s FTVS UK a PŠL naváže kontakty s organizacemi ze zahraničí. A tak v roce 1989 dochází k osobnímu kontaktu s organizací Outward Bound. Následujících deset let je označováno jako období změn. Organizace se roku 1990 osamostatňuje a díky rostoucí konkurenci zprofesionalizuje produkční zázemí – rozšiřuje propagaci, školí instruktory, zabývá se otázkami bezpečnosti, ekonomiky, fundraising, pozicí na trhu.

PŠL nadále pokračuje v prohlubování kontaktů se zahraničními institucemi a

roku 1991 získává členství v Outward Bound International, při příležitosti padesátiletého výročí od vzniku první školy Outward Bound.

1992 zakládá dceřinou společnost Outward Bound – Česká cesta s.r.o. Tato společnost rozšiřuje poznatky PŠL a zároveň financuje její existenci.

1994 navázala organizace další zahraniční spolupráci se slovenskou organizací Štúdiem zážitku.

V roce 1990-1994 nemá organizace vlastní základnu, poté co středisko Lipnice nabylo nového majitele, a tak kurzy probíhají po celé České Republice. Až roku 1995 se novým zázemím stává chata Doubravka nedaleko Chotěboře, kde započala rozsáhlá rekonstrukce za pomoci grantu MŠMT ČR.

Postupně se rozšiřuje nabídka kurzů a projektů, zaměřující se na nejrozličnější skupiny. Hnutí GO! bylo nejvýznamnějším projektem pro rok 1997, který organizuje kurzy pro nastupující ročníky středních škol ve spolupráci s gymnáziem Jana Keplera v Praze. Mezi další projekty pak spadají Archa, Publicus, Cestou necestou, DeJa Vu, Mosty.

Další projekt ZDrSEM (výuka první pomoci zážitkem) se uskutečnil v letech 1996-1998 z grantů z Evropského sociálního fondu, státního rozpočtu ČR a hl. m. Prahy.

1999 se účastní na mezinárodním kurzu Intertouch v Austrálii, kde prezentuje metody a programy svého Zlatého fondu.

2.4.4.2 Hnutí GO!

Hnutí GO! je občanské sdružení vzniklé 17. června 1997 jako projekt PŠL za účelem usnadnit žákům základní školy plynulý přechod na školu střední a urychlit jejich zapojení v novém prostředí. S tímto nápadem přišli studenti a pedagogové Katedry rekreologie Fakulty tělesné kultury (FTK) UP v Olomouci.

Stejně jako PŠL vychází i Hnutí GO! ze zážitkové pedagogiky, u níž hraje velkou roli tzv. review (zpětná vazba) a za cíle si klade podporu nových metod výchovy a vzdělávání s důrazem na rozvoj komunikace, spolupráci, tvořivost, sebepoznání, tvorbu osobnosti, výchovu a pobyt v přírodě. Za tímto účelem organizuje odborné semináře, školení instruktorů a pedagogů, získává granty a finanční příspěvky od sponzorů, tak aby byly tyto kurzy dostupné všem zájemcům.

Historie Hnutí GO!

Rok 1989 se stal kolébkou kurzů GO!, kdy vzniká prvotní myšlenka kurzu *Probouzení...a nebo taky ne*. Mottem projektu GO! jsou klíčová slova „pozitivismus“, „radost“, „první kroky na schodišti k dospělosti“. U Zrodu stáli psycholožka Jana Matějková a pedagogové Radek Schindler a Vlád'a Halada. Společně ustanovili několik hypotéz smyslu tohoto projektu, viz. cíle adaptačních kurzů. (Hanuš, 2004, s. 56-58)

1991 dochází k jeho realizaci pod názvem Wake up and GO! na Vorlovně nedaleko Lipnického hradu ve spolupráci Gymnázia Jana Keplera v Praze. Jedná se spíše o experiment jedné třídy pod vedením instruktorů PŠL (Vlád'a Halada), třídní učitelky Marceli a ředitelem Gymnázia Jiřím Růžičkou. Kurz sklízí úspěch.

1992 je pořádán kurz pro celý první ročník Gymnázia, uskutečněn na dvou odlišných místech s následnou výměnou místa pobytu. Kurz je opět pod vedením Vládi Halady a jeho manželky Heleny.

1993 se realizuje další experiment hnutí GO! - pokus o první zimní kurz. V létě se pak navazuje na úspěšné letní kurzy. Vedení se ujímají opět manželé Haladovi.

1994 projekt pokračuje na horním a Dolním Mlýně v údolí Doubravky u Chotěboře. Je vypracován první metodický film Radkem Hanušem. Poprvé se realizuje projekt samostatně mimo projekty PŠL pro jednu třídu Gymnázia ve Vidnavě v Jeseníku. Vedoucími kurzu se stali Miroslav Hanuš a Marek Navrátil.

1995 se projekt GO! naposledy pořádá ve spolupráci s PŠL, neboť škola již získala dostatek informací a v příštích letech je připravená si organizovat kurzy sama. Projekt GO! se ovšem rozšiřuje za hranice na Slovensko díky Nadaci Štúdia zážitku.

1996 je rokem masového rozšíření kurzů do středních škol v ČR a SR s názvem „Projekt-Hnutí GO!“ Projektem se zabývají studenti katedry rekreologie FTK UP v Olomouci ve spolupráci s nadací AD FONTES. Koordinátorem projektu je Radek Hanuš a další instruktory školí Michal Paulíček, Eda Hrabalík, Pavel Opluštil. Na Gymnáziu Jana Keplera v Praze a na Slovensku následují v tradici hnutí GO!

1997 projekt se rozšiřuje na školy v Šumperku, kde je provedeno šetření o účinnosti hnutí GO! a tak se potvrzuje významnost těchto kurzů.

1998 se připravují další kurzy a za spolupráce s Občanským hnutím II. RENESANCE z Ostravy jsou podány granty u FTK UP v Olomouci na podporu

dotazníkového šetření účinnosti projektu, na tvorbu seminářů a školení dalších instruktorů.

1999 hnutí GO! proběhlo na 10 školách v ČR.

2000 ve spolupráci s Hnutím GO! se zrodilo o.s. Projekt Outdoor, které přebralo veškeré aktivity Lanových center PROUD. Další organizací pod záštitou projektu GO! je o.s. Na Pohodu. Ta pokračuje v tradici kurzů Hnutí GO! v Prostějově a v Třebíči.

2001 vznik projektu Pilotní školy. Jde o komplexní změnu atmosféry ve školách. Tento experiment aplikují na středních školách v Šumperku a ve Žďáru nad Sázavou. Organizace také získává akreditaci MŠMT na školení Pedagog zážitkové pedagogiky.

2002 Hnutí GO! uspořádalo 14 kurzů pro střední školy a 6 vzdělávacích seminářů pro instruktory. Podařilo se zorganizovat výuku Zážitkové pedagogiky pro studenty oboru tělesná výchova.

2.4.4.3 Projekt Odyssey

Je občanské sdružení zavádějící do škol jedno z průřezových témat „Osobnostní a sociální výchova“ (OSV), které je od roku 2007 povinným obsahem vzdělávání na všech základních školách a osmiletých gymnáziích. Odyssey se tak v roce 2005 prezentuje projektem Zavádění OSV do ŠVP, jež je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hl. m. Prahy. Do projektu se zapojuje 10 základních škol a 5 osmiletých gymnáziích. Odyssey staví na zkušenostech z předchozích let, kdy se plně věnovala realizaci programů osobnostní a sociální výchovy a v kterých vycházela z poznatků zážitkové pedagogiky. Do roku 2007 uskutečnila celkem 100 kurzů pro žáky druhého stupně základních škol a studenty prvních ročníků středních škol. Odyssey pořádá dva hlavní typy kurzů, Odyssey ALFA a Odyssey LAMBDA. Odyssey ALFA je vnímán jako adaptační soustředění v přírodě, zatímco Odyssey LAMBDA jako krátký stmelovací kurz. Mimo ně upírá pozornost také na patologické jevy, a přichází s kurzy Jak zlepšit vztahy v naší třídě a Jak se bránit drogám a předcházet závislostem.

V publikaci Adaptační (stmelovací) soustředění, která byla vytvořena v rámci projektu „Zavádění osobnostní a sociální výchovy do školních vzdělávacích programů základních škol a nižších stupňů osmiletých gymnáziích v Praze“ pod záštitou občanského

sdružení Odysea, seznamuje Michal Dubec s fázemi vývoje skupin v čase a jejich vztah k plánování adaptačního soustředění. Ve své studii byl inspirován publikací Klíčové kompetence a jejich rozvíjení. (DUBEC, 2007, s. 7-9)

Fáze vývoje skupin v čase a jejich vztah k plánování adaptačních kurzů

Každá skupina lidí, kteří jsou nuceni spolu pobývat delší dobu, se vyvíjí bez ohledu na jejich věk a sociální příslušnost. Tento vývoj probíhá ve fázích: první kontakt, kvašení, důvěrnost, intimita, vyjasnění a výkonové stádium. (BELZ, SIEGRIST, 2001, s. 51-56)

1. První kontakt

Členové skupiny mají na základě rozdílné minulé zkušenosti odlišná očekávání toho, co se bude ve skupině dít. Mezi členy dochází k vzájemnému „oťukávání“ se a skupina je závislá na vedení lektora. Ten by měl usilovat o urychlení procesu oťukávání a dbát na to, aby se každý člen cítil psychicky i fyzicky v bezpečí. V této fázi by měl být představen program kurzu (časy začátků a konců jednotlivých bloků, jejich obsah) a organizátoři. Dále by měla být řečena základní pravidla programu. Po zahájení kurzu následují první aktivity tzv. zahřívací hry, jejichž cílem je, aby žáci ztratili ostych a cítili se uvolněně. Na ně teprve navazují hry seznamovací, u kterých je velmi důležitá komunikace. Žáci zjišťují základní informace nejen o ostatních žácích, ale i o učiteli a tak se lépe poznávají.

2. Kvašení

Je fází konfliktů. Dochází k formování rolí a vytváří se podskupiny, které stojí v opozici. Problémem se stává vyjasňování vlivu jednotlivých členů a status ve skupině. Lektor kurzu by vzniklé spory neměl potlačovat, ale naopak s účastníky o problémových situacích mluvit, tak aby došli k řešení a doporučení, jak je pro příště zvládat. Členové skupiny se musí naučit spolupracovat, komunikovat a vyhodnocovat aktivity. Proto zde hrají významnou roli aktivity na spolupráci a zpětná vazba (reflexe).

3. Důvěrnost, intimita, vyjasnění

Účastníci si jsou již vědomi důležitosti kooperace a soudržnosti skupiny. Na skupinových aktivitách se podílí všichni - při hodnocení, reflexi. Vysvětlují, jak jim pomohlo nekonkurenční chování k úspěchu či co přineslo porušení pravidel. Skupina může pravidla dále rozšiřovat o nová. I nadále se pokračuje v aktivitách rozvíjejících spolupráci, komunikaci, respekt a reflexi.

4. Výkonové stádium

Skupina je schopná společně působit a pracovat. Členové se navzájem respektují a ctí. Učí se vyjádřit, jaké společné aktivity by uvítali a naplánovali je tak, aby dosáhli stanovených cílů. To je možné jen v případě, že všichni dodržují pravidla, která si vymezili a nebojí se dát najevo spokojenost či nespokojenost s fungováním uvnitř skupiny. Nejvhodnějšími aktivitami jsou aktivity podporující skupinovou identitu a činnosti s okamžitou zpětnou vazbou.

Zde je vidět propojení jednotlivých fází s bloky adaptačního soustředění.

1	Zahájení	↔	První kontakt
2	Rozehřívací aktivity	↔	První kontakt
3	Aktivity zaměřené na prohloubení vzájemného poznání a hlubší poznání učitele	↔	První kontakt
4	Aktivity zaměřené na nastartování spolupráce mezi žáky a řešení konfliktů při skupinové práci	↔	Kvašení
5	Aktivity zaměřené na společné zvládání náročných situací (dobrodružná cesta)	↔	Důvěrnost, intimita, vyjasnění
6	Aktivity zaměřené na rozvoj důvěry	↔	Důvěrnost, intimita, vyjasnění
7	Aktivity zaměřené na zformulování základních pravidel třídy a na zhodnocení a uzavření celé akce	↔	Výkonové stádium

Tab. 4: Fáze vývoje skupin v čase a jejich vztah k plánování adaptačních kurzů

Zdroj: (Belz, Siegrist, 2001, s. 51-56)

2.4.4.4 STAN (Special Team for Adventure in Nature)

Je nestátní nezisková organizace, která je v současné době největším realizátorem školních akcí. Rok vzniku se datuje na začátek roku 2003, kdy dochází ke spojení několika neziskových organizací zabývajících se prací s dětmi a mládeží a začínají první pokusy o realizaci aktivit pro školy. Následujícího roku se již zvyšuje počet uchazečů na 30 a v roce 2005 STAN realizuje 5 programů, o které má zájem více než 100 škol. Rok od roku počet nabízených projektů roste a díky zájmu veřejnosti a za podpory Evropské unie (EU) vzniká roku 2007 projekt Outdoorová Vysočina, která veřejnosti nabízí na 40 Outdoorových programů. Adaptačním kurzům pro první ročníky středních škol se věnuje program POHODA, který probíhá v rekreačních střediscích Březová – největší lanový a outdoorový centrum v ČR, Relaxa a Orientka. V nabídce katalogu nechybí atrakce jako vysokolanové centrum, nízkolanové centrum, lanovka, démonická houpačka, lezecká stěna, slaňování mostu, let balónem, rambodráha, paintball, airsoft, střelba ze vzduchovky, luky a kuše, sportovní hřiště, bazény a další. O úspěchu tohoto programu hovoří samo číslo zúčastněných středních škol z celé ČR, jež převyšovalo v roce 2009 počet 100. Cílovou skupinou nejsou jen školy ale i firemní klientela, neziskové organizace, skupiny rodičů s dětmi, táborníci, outdooroví nadšenci.

2.4.4.5 COP (Centrum outdoorových programů)

Je společnost zaměřující se vedle veřejnosti a firemních klientů hlavně na školní děti a studentskou mládež v oblasti kvalitního využití volného času, mimoškolního vzdělávání, prevence kriminality a zdravého životního stylu. Využívá metody zážitkové pedagogiky a navazuje na činnost občanského sdružení Na Pohodu. Na přípravě a realizaci programů se podílí studenti katedry rekreologie TVK UP v Olomouci a Ostravské Univerzity. V nabídce aktivit adaptačních kurzů (tradice od roku 1999) nalezneme icebreakers, ledolamky, seznamky, úvodní, zahřívací hry, které jsou zpestřeny aktivitami v lanovém centru či večerními programy. Pro školy, které si adaptační kurzy realizují samy prostřednictvím svých pedagogů, nabízí tzv. doplňkové programové služby zahrnující stavbu a realizaci lanových aktivit, přípravu a vedení programů, her a aktivit, paintball, lukostřelbu, a aquazorbing. Novinkou pro rok 2010 se stal program Létaující lektoři, kteří seznamují žáky ve vyučování s průřezovými tématy

RVP zážitkovou, aktivní a zábavnou formou. S prací COP se můžeme setkat v oblasti rekreačních středisek Křižanov, Nesměř, Meziříčko na Vysočině a dalších místech ve východních a jižních Čechách.

Další organizace zabývající se pořádáním adaptačních kurzů na českém trhu jsou: Agentura Wenku s.r.o., Azimut, Beskydy sport s.r.o., Free Time activities, Hnutí Brontosaurus, Instruktoři Brno, o.s. Prevent, Projekt Outdoor, společnost Sportlines a další.

2.4.5 Projektování

Při přípravě kurzu bychom měli brát v úvahu návod na sestavení a projekci kurzu – tzv. dramaturgii kurzu. Ta se skládá z několika na sebe navazujících kroků, z nichž ani jeden nesmí být vynechán. Obecně lze projektování rozdělit do tří hlavních fází:

- Fáze přípravy
- Fáze realizace
- Závěrečná fáze

Martin-Franc-Zounková (2004, s. 22) uvádí pět stupňů dramaturgie. Dle následujícího schématu.

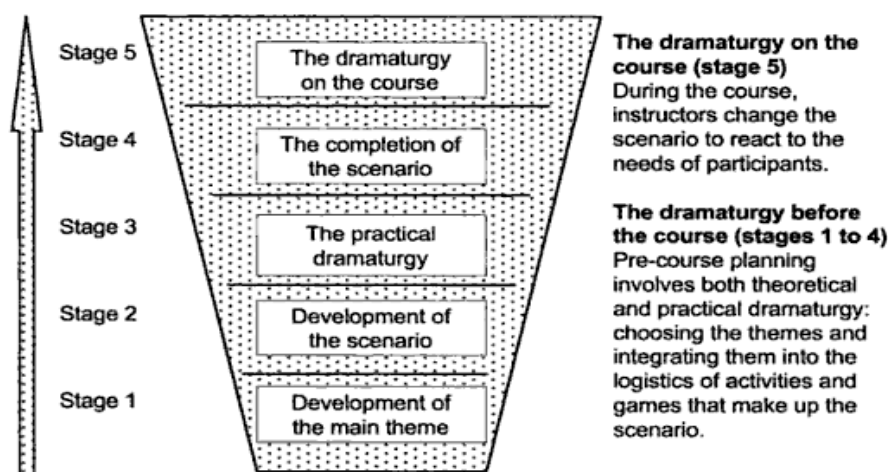


Figure 3.1 Five stages of developing dramaturgy

Source: Adapted from Martin and Leberman, 2000, p.6

Obr. 7: Pět stupňů dramaturgie
Zdroj: (Martin, Franc, Zounková, 2004, s. 22)

Všechny fáze jsou neméně důležité, avšak nejobsáhlejší a z časového hlediska nejnáročnější se jeví fáze přípravy. Hanuš-Chytilová (2009, s. 129-133) ji dále člení do čtrnácti kroků:

1. **Cílování a tvorba základní myšlenky** – vytváření základní myšlenky. Tato idea by měla vycházet ze specifik skupiny, která se má kurzu zúčastnit (nejen žáci, ale i pedagogové a instruktoři) a dále ze smyslu akce (Proč a pro koho je program určen? Jaké je poslání akce?)
2. **Specifika cílové skupiny** – seznámení se se skupinou. Zajímá nás, z jakého sociálního prostředí účastníci pochází, jaké mají zájmy, vzdělání, potřeby a co je pro ně typické.
3. **Stanovení cílů** – vychází z potřeb skupiny. Vytyčení cílů je nezbytné pro další plánování. Na jejich sestavení se podílí celý realizační tým a hovoří se o tzv. brainstormingu, kdy má každý člen možnost vyjádřit své myšlenky. Z těch se poté společně vyberou jen ty nejvýznamější.

Na ukázkou uvádíme výčet cílů stanovených Hnutím GO! z let 1991-1999, které jsou určeny pro nastupující studenty prvních ročníků středních škol.

Zodpovědnost	Sebepoznání	Tolerance	Iniciativnost	Kreativita
Sociální cítění	Vzájemné poznání	Uvědomění si dospělosti	Týmová spolupráce	Globální výchova
Ekologie	Etika	Komunikace	Fair play	Pohyb

Tab. 5: Cíle Hnutí GO! z let 1991-1999
Zdroj: (Hanuš-Chytilová, 2009, s. 138)

4. **Sestavení realizačního týmu a role v týmu** – v této fázi se formuje tým, který bude akci připravovat. Jednotliví členové přijímají pravidla skupiny, vymezují si své role, volí vedoucího. Skupina by měla nadále pracovat na soudržnosti týmu a budovat příjemné klima bez stresu, v němž každý člen uspokojuje individuální potřeby (rozvíjí se) a svým dílem přispívá k tvorbě projektu. Nejpodstatnější roli má ve skupině vůdce, který buduje a udržuje tým, stimuluje rozvoj členů a dohlíží na plnění úkolů. Podle studie R. M. Belbina by se měl každý tým skládat

z devíti rolí – novátor, vyhledávač zdrojů, koordinátor, usměrňovač, monitor, týmový pracovník, realizátor, kompletovač, specialista. To však neznamena z devíti členů, neboť jeden člen může zastávat více rolí najednou.

5. **Zajištění ubytování a stravování** – zvolit vhodný objekt a jeho prostředí, ověření kvality a kvantity stravování a služeb, který objekt nabízí. Všechny tyto aspekty velmi přispívají k celkovému dojmu z akce a ovlivňují atmosféru projektu. Rozhodujícím faktorem při výběru objektu je cena. Ta by měla odpovídat úrovni poskytovaných služeb a zároveň by měla být přijatelná pro účastníky.
6. **Sestavení programu (dramaturgie)** – zhmotňuje ideály, myšlenky, představy, přání a potřeby organizátorů. Ti by měli znát trojí umění dramaturgické, jež se skládá z umění namíchat, umění vybrat a umění předložit. Výběr aktivit obsažených v dramaturgii je ovlivněn cíly akce, prostředím, finančními možnostmi, schopnostmi organizátorů a věkovými zvláštnostmi účastníků. Obecně jde o to, učinit činnosti atraktivní, vytvářet příjemné stavy a situace a snažit se o co největší začlenění jedince ve skupině.
7. **Zajištění materiálu a služeb**
8. **Tvorba rozpočtu** – ukazuje reálné možnosti realizace. Poskytuje informace o poměru mezi náklady a příjmy, od kterých se odvíjí konečná částka připadající na účastníka. Jsou-li náklady příliš vysoké, snažíme se o jejich snížení nebo o zajištění finančních prostředků z dotací, grantů či od sponzorů. V tomto ohledu mluvíme o tzv. fundraisingu.
9. **Fundraising** – získávání finančních prostředků z darů, dotací, grantů a sponzorů.
10. **Propagace** – má oslovit veřejnost a vzbudit u ní zájem účasti na akci. Pokud se pořádá akce pro předem stanovenou skupinu (např. první ročníky středních škol), pak je propagace zbytečná a peníze, které by byly vynaloženy na její propagaci, ušetříme. Propagovat akci můžeme prostřednictvím komunikačních médií (noviny, rozhlas, televize, internet), rozdáváním a vylepováním letáků a plakátů, osobně akci prezentovat před potenciální skupinou zájemců nebo oslovit minulé účastníky. V propagaci by mělo zaznít, o co jde, kdy, kde a kdo akci pořádá, cena kurzu, kontakt a způsob přihlášení.

11. **Komunikace s účastníky** – zahrnuje zjišťování osobních údajů zúčastněných, získávání prohlášení o zdravotním stavu, souhlas s účastí na kurzu stvrzený podpisem zákonného zástupce u osob mladších 18 let, rozesílání dalších informací o kurzu, způsob platby, stornopoplatky, doprava apod.
12. **Příprava týmu před akcí** – je zaměřena na realizační tým, na jeho seznámení, sladění, ujasnění si cílů, získání základních informací o kurzu, návštěvu objektu, tvorbu programu. Dochází k rozdělení dílčích úkolů mezi členy, které se projednávají a vyhodnocují na společných schůzkách.
13. **Práce týmu v průběhu akce** – realizace kurzu.
14. **Práce týmu po akci** - Završení celé akce vrcholí sepsáním tzv. závěrečné zprávy. Jedná se o reflektování proběhnuté akce s ohledem na její cíle, přípravu, obsah, realizační tým, termín a místo pořádání, účastníky, zdravotní zprávu, hospodaření.

Pro přehlednost předkládáme ještě harmonogram příprav kurzu dle Sedláčka (1999) rozvržený do schůzek a samostatných příprav členů týmu.

1. Celovíkendová celotýmová schůzka	• Společné vyjasnění očekávání proč to děláme? • Ladění týmu, vzájemné seznámení a vyslovení si důvěry (jakou roli v týmu očekáváme, co jsou naše slabiny?) • Společné vyjasnění cílů kurzu (cílová skupina a její potřeby). • Známe-li cíle kurzu, stanovíme myšlenkovou linii kurzu. • Společné zvolení základních kamenů kurzu (stěžejní program, hry či bloky her) a jejich rámcové posazení do scénáře kurzu. • Cíle kurzu a myšlenková linie kurzu se vzájemně provazují přes základní kameny. • Vytvoření minitýmů (dvojice, trojice).
Příprava v minitýmech	• Dotváření a dosazení konkrétních her mezi základní kameny v souladu s myšlenkovou linií kurzu.
2. celovíkendová celotýmová schůzka	• Presentace dosazených konkrétních her a oponentura celého předběžného scénáře, to jest korekce, doplnění, vylepšení, vyladění. • Přijetí scénáře za vlastní každým členem týmu. • Rozpuštění minitýmů, členové týmu si vyberou, které konkrétní hry a programy chtějí a budou dělat, každá hra a aktivita má svého garanta nebo garanty.
Individuální práce garantů	• Garanti jednotlivých her či aktivit dotvoří a dotáhnou programy do konkrétní podoby, včetně sepsání potřebného technického zabezpečení, hudby, počtu různých rolí instruktorského sboru, vymyslí motivační scénář. V případě, že aktivita je používána vůbec poprvé, vytvoří její popis.
3. celovíkendová celotýmová schůzka	• Presentace práce garantů, postupně podle scénáře kurzu (kontrola myšlenkové a dějové linie kurzu). • Vyladění detailů scénáře, časové rozvržení, požadavky na kuchyni, materiálně-technické zabezpečení, které bude celkově na akci potřeba, hudba a jiné materiální zabezpečení. • Rozdělení materiálně-technického zabezpečení mezi instruktorský sbor. • Stanovení koordinátora každého dne, který zajišťuje, aby den proběhl dle scénáře, vhodnou osobou je ten, kdo neuvádí v daném dni mnoho programů, má tedy čas řídit celý den.

Tab. 6: Harmonogram přípravy kurzu dle Sedláčka
Zdroj: (Sedláček, 1999)

2.5 Hra jako prostředek zážitkové pedagogiky

„Hra je symbolem české podoby zážitkové pedagogiky. Bez hry by neexistovala ani PŠL, ani jiné typy výchovy prožitkem, ani Gymnasion. To vše totiž vyrůstá právě ze hry.“ (Jirásek, 2006a, s. 4)

V kapitole věnované hře je vysvětleno, jak se obtížně hledá přesné ohraničení termínu hra, jaký vliv má na „hráče“ a proč ji organizace, zabývající se výchovou prožitkem, považují za podloží zážitkové pedagogiky. Kapitolu uzavírá rozdělení her dle Neumana, jehož uspořádání nejvíce vyhovuje programu adaptačních kurzů.

2.5.1 Charakteristika

Máme-li předložit definici hry, musíme konstatovat, že jednotnou definici slova hra nelze nalézt. Jirásek (2006, s. 24-29) ve svém příspěvku poukazuje na rozličné chápání pojmu hra, jakožto hra na piáno, divadelní představení, valení traktorové pneumatiky po louce či přátelský zápas v ledním hokeji. Dále zmiňuje význam her v minulosti při náboženských, příp. mýtických obřadech (míčová hra u Aztéků, běh u Inků, tanec u Mayů). Neuman (1998, s. 18-19) zas charakterizuje hru výčtem specifických znaků: nejistota výsledků, dobrovolnost, řízenost pravidly, zábava, dramatičnost, přítomnost, radost, potěšení, dobrodružnost, překvapení, zážitek „plynutí“ a další. Díky hře (prožitkům v ní vzešlých) získává jedinec nové zkušenosti, které formují jeho osobnost. Správná hra by tak měla obsahovat útok, sledování, srovnávání, napodobování, změnu, důvěru a náhodu.

2.5.2 Význam

Jak již bylo řečeno, pomáhá hra k utváření osobnosti člověka. Vezmeme-li v úvahu Jiráskovu charakteristiku zážitkové pedagogiky, pak je zřejmá shoda mezi cíli zážitkové pedagogiky a hry. Proto není divu, že právě hra se stala hlavní náplní zážitkových kurzů. Člověk skrze hru zvládá těžké životní situace (řešení konfliktů) a tím je připravován na život.

Protože hra s sebou přináší zábavu a radost, učí se účastník novým dovednostem v uvolněné atmosféře, aniž by si toho byl vědom. Učení hrou je chápáno jako neuvědomělé. Hra se promítá také do sféry emocí, kde v nás probouzí pocity

spokojenosti, radosti, pohody a příznivě ovlivňuje růst sebedůvěry, kreativity, spolupráce, a tím posouvá naše vlastní limity. Dosažení těchto limitů vyvolá pocit úspěchu, prospěšnosti a uvědomělosti si svých vlastních kvalit. (Vodičková, Příbramský, 2005, s. 138-139)

Sféru emocionální a psychickou zmiňuje i Neuman (1998, s. 19-20) ve svém výčtu oblastí objevování smyslu her a cvičení v přírodě. Mimo ní uvádí ještě další účely hry: dovede ovlivnit pocity a postoje hráčů, obohacuje je o zážitky a nové zkušenosti, pomáhá zvyšovat sebedůvěru a sebehodnocení, přináší nové pohledy na vlastní tělesnost, potěšení z vlastní existence, je významným prostředkem rozvíjejícím sociální vztahy, buduje důvěru k ostatním lidem, učí ohleduplnosti a odpovědnosti, podporuje komunikaci a spolupráci, rozvíjí psychomotoriku, tělesné schopnosti a zvyšuje tělesnou kondici, otvírá příležitosti k získávání prožitku přírody.

2.5.3 Dělení

Tak jak nemůžeme doznat jediné ucelené definice hry, stejně tak je těžké její dělení. Proto se u jednotlivých autorů různí. Z pohledu zážitkové pedagogiky je zajímavé třídění Cailloise (1982), který hry dělí podle druhů zážitků do čtyř kategorií:

- Agon – zápas, závod – činnosti zahrnující jistou míru soutěživosti ať už sama se sebou či proti někomu jinému. Negativní vliv se projevuje násilím, touhou po moci, lstivostí.
- Alea – nejistota – hry založené na štěstí a náhodě. V dnešní době připodoběné gamblerství.
- Illinx – hry měnící vnímání. Vyvolané vzrušení odvede mysl na krátký okamžik od vědomí. Mezi takovéto aktivity patří houpačky, kolotoče, sjíždění na lyžích a další. V negativním slova smyslu mohou znamenat opojení z drog, z moci, z peněz.
- Mimikry – hry podporující fantazii. Dítě napodobuje okolí, vytváří si představy, které mu umožní stát se někým jiným. V krajním případě může dojít k schizofrenii, odcizení.

Z praktického hlediska lze hry dělit, vycházíme-li z literatury Martin, Franc & Zouňková (2004, s. 60-65), na inscenační, týmové a strategické, simulační, iniciativní, hry v rolích, psychologické a reflektivní, sociodrama, předkurzovní hry, kombinované formy a ne-herní formy aktivit. Jinak je tomu u Hrkala a Hanuše (1998, s. 32-33). Ti klasifikují hry na iniciativní, simulační, inscenační, dramatické, psychodrama, sociodrama, cvičení, test, závod, utkání, turnaj, soutěž, pořad, dílna, ateliér, miniškola, minikurz, výstava, vernisáž, představení, přednáška, beseda, diskuse, seminář, sympozium, putování, výprava, relaxace, regenerace, rozbor. Pro další bližší popis her představíme dělení her dle Neumana (1998).

- **Seznamovací hry (Icebreakers/Kennenlernenspiele)** – slouží k prolomení ledů mezi účastníky kurzů, kteří se neznají. Dochází k uvolnění atmosféry, napětí a vyvolání příjemné nálady. Zúčastnění se vzájemně poznávají, učí se zapamatovat si jména a získat základní informace jeden od druhého. Nejznámější seznamovací hry jsou Hra na jména, Krok vpřed, Drákula, Rychlá autobiografie, Dotečky, Můj erb.
- **Zahřívací hry (Warm-Ups)** – Navazují na hry seznamovací. Jejich úkolem je uvést účastníky do pohybu, odbourat ostych a připravit organismus na složitější koordinační aktivity. Poprvé dochází k tělesnému kontaktu, který prohlubuje vztahy členů. Proto by ihned po aktivitě měla následovat zpětná vazba, kde všichni popisují své pocity a zkušenosti. Z výběru zahřívacích her se nabízí Améba, Gordický uzel, Spojení, Zasedání, Slepá řada, Živé stavby, Molekuly, Rybičky, Rybáři jdou, Dračí souboj, Honičky, Nakažlivý smích.
- **Hrátky (De-inhibitors) a zábavné soutěžení (Stunts)** – U těchto her by neměla chybět jistá dávka humoru, smíchu, pobavení. Pro tento účel se používají netradiční náradí, pomůcky a kostýmy. Osvědčenými hrami v této oblasti jsou aktivity pracující s obratností a koordinací jako jsou Kliky ve skupině, Žába, Siamská dvojčata, Závod v pytli, Obruče, hýbejte se, Chůdy, Blbárna, Velké švihadlo.
- **Hry na důvěru (Trust/Spotting Activities)** – budují podklad pro vzájemnou důvěru. Člověk se ocitá v situacích, kdy je odkázán na druhé a jen pokud jim dokáže plně věřit, může být úkol splněn. Díky tomu se mezi zúčastněnými vytváří

mnohem silnější pouto. Cesta tmou, Transportér, Padání ve dvojici, Ulička důvěry, Pád důvěry jsou hry, které rozvíjí nejen důvěru, ale především odpovědnost, odvahu, rozhodnost a sebejistotu.

- **Iniciativní a týmové hry (Initiatives Games/Dynamics/Problem solving-/Team building activities)** – naplňují základní lidskou potřebu, potřebu být užitečným. Skupina spolupracuje jako celek. Všichni se podílí na řešení problému, předkládají své nápady, které společně realizují a pokusem omylem dochází k řešení. V tomto prožitkově orientovaném učení se nepochybně uplatňují komunikativní, vůdcovské schopnosti, schopnost spolupracovat, ale i schopnost naslouchat. Hry Dopravní zácpa, Pavoučí síť, Monstrum či Klávesnice jsou koncipovány tak, že je jedinec sám nemůže splnit.
- **Hry na rozvoj komunikace a spolupráce (Communication Games)** – se nepříliš liší od iniciativních her. Jsou jen obohaceny o netradiční získávání informací, které není omezeno pouze na zrakový vjem, ale využívají se i další lidské smysly jako je hmat či sluch. Opět stojí na prvním místě komunikace, důvěra a kooperace. V seznamu her nalezneme Živou abecedu, Manažery, Únik z bludiště, Komunikaci beze slov, Slepý stan a další.
- **Hry a cvičení v přírodě** – prohloubují vztah člověka k přírodě. Děti se učí základním pohybovým dovednostem chůzi, běhu, šplhu, házení, plížení, nošení, překonávání překážek v přírodním prostředí.
- **Ekohry** – vytváří bližší vztah a porozumění přírodě. Debatuje se nad tím, jak kdo chápe přírodu a rozšiřují se vědomosti z oblasti světa rostlin a zvířat.
- **Závěrečné hry a rituály (Closing/Framing Activities)** – jsou hry ukončující akce či kurzy. Zúčastnění vyjadřují své nejsilnější prožitky. Příkladem může být malování triček, vernisáž, táborový oheň.
- **Hry pro reflexi a závěrečné hodnocení** - shrnují a reflektují čas strávený na kurzu. Tyto reflexe mají různou podobu od hodnocení pomocí škálové stupnice, pantomimy, diskuse až k slohové práci, dramatizaci, výtvarnému dílu. Výsledky zpětné vazby se stávají vodítkem pro vedoucí kurzu, kteří si mohou ověřit, zda byla jejich snaha dostačující a splnila záměr.

3 Praktická část

3.1 Fáze přípravy adaptačního kurzu

Má-li být projekt úspěšný, měli by jeho tvůrci věnovat dostatek času přípravné fázi. Ta je ovšem z časového hlediska náročná a vyžaduje zanácený a organizačně schopný tým. Jen pečlivé vypracování příprav zaručuje vyšší jistotu jeho členů a spokojenost zúčastněných ve fázi realizace. Naopak kurz nedotažený do detailů znamená přidělat si více práce v místě konání, chaos a zklamání.

Proto budou v následujících částech kapitoly popsány jednotlivé kroky přípravné fáze projektu adaptačního kurzu pro 1. ročníky Gymnázia J. Jungmanna v Litoměřicích.

3.1.1 Cílování

Hlavní myšlenka uskutečnění adaptačního kurzu se zrodila v hlavě ředitelky Gymnázia J. Jungmanna v Litoměřicích Evy Bulasové. Ta na gymnáziu působí teprve prvním rokem a byla velmi překvapena, že se škola doposavad nesetkala s pojmem adaptační kurz. Po diskusích s tělocvikáři a třídními učiteli se jí potvrdila domněnka, že k utváření kolektivu dochází nejrychleji na školních kurzech a výletech. Pro 1. ročníky to tedy byl lyžařský kurz pořádaný v období zimních měsíců, což už je pozdě pro stmelení třídy. Ředitelka nabyla přesvědčení o nutnosti zavedení adaptačního kurzu do švp na příští rok, který by položil základy formování kolektivu mnohem dříve a to hned v začátku školního roku. S tímto záměrem oslovila učitele psychologie. Jeho úkolem bylo navrhnout, zrealizovat a vyhodnotit 1. ročník adaptačního kurzu.

V této době jsem se dotazovala středních škol v Litoměřickém okrese na jejich zkušenosti s organizací adaptačních kurzů a hledala školu, která je zatím nepořádala, ale do budoucna by je ráda uskutečnila. Této škole bych představila návrh na realizaci kurzu a nabídla pomoc při jeho přípravě. Po oslovení ředitelky Gymnázia v Litoměřicích jsem již nemusela dále hledat. Byla jsem odkázána na hlavního koordinátora kurzu, učitele psychologie, který byl ke mně, bývalé studentce školy, velmi vstřícný, a jelikož neměl žádné zkušenosti s tvorbou adaptačních kurzů, přivítal pomoc, na jejímž základě byla vypracována diplomová práce.

3.1.2 Cílová skupina - Gymnázium J. Jungmanna v Litoměřicích

Adaptační kurz se pořádal pro žáky Gymnázia J. Jungmanna v Litoměřicích, z toho jsme museli vycházet při sestavování programu. Bylo podstatné vědět, s jakou skupinou se bude pracovat, abychom jí sestavili tzv. program šitý na míru. Zajímalo nás zaměření a typ školy, z didaktického hlediska vztah žák-učitel, formy, metody a styly řízení, které škola preferuje při výuce. Nesměli jsme opomenout ani materiální vybavení učeben, sportovišť a složení učitelského sboru. V neposlední řadě bylo dobré vědět, jací žáci navštěvují školu – jejich mentální úroveň, dispozice, sociální prostředí, z kterého pochází – a kolik je jich každoročně přijato do prvních ročníků.

Všeobecné gymnázium Josefa Jungmanna je největším gymnáziem v Litoměřickém okrese se čtyřletým a osmiletým vzdělávacím oborem. Jeho hlavním cílem je připravit žáky na vysokoškolské studium. Toho dosahuje především diferenciací všeobecného vzdělávání na humanitní, přírodovědné a počítačové zaměření – od 2. ročníku navazujícího čtyřletého studia a širokou nabídkou volitelných předmětů. Proto není divu, že žáci reprezentují školu v nejrůznějších soutěžích, olympiádách a získávají skvělá umístění. Největších úspěchů dosahují studenti v chemických, zeměpisných, matematických, fyzikálních olympiádách, ale stejně tak jsou vidět i v soutěžích cizích jazyků a to především německého a anglického. Další úspěchy škola zaznamenala v soutěžích programování, dějepisu a v šachovém turnaji. Nesmíme zapomenout na sport. Zde se může pyšnit výsledky v týmových hrách i soutěžích jednotlivců.

Škola zahájila činnost 1. 1. 1919 a od roku 2009 působí ve vedení Eva Bulasová, která v tak krátké době dokázala povznést úroveň školy. Snaží se přizpůsobit výuku modernímu vyučování a za pomoci zástupce ředitele Lorence zavádí do vzdělávacího procesu nové formy výuky. Tím byl nejen od letošního roku adaptační kurz pro první ročníky, ale i nově pořádaný vodácký kurz. Dále vybízí pedagogy měnit metody a styly řízení, kde preferuje demokratický přístup učitele k žákům. Také se zasloužila o výrazné zlepšení klimatu školy, v němž se žáci cítí příjemně a neohroženě.

Gymnázium se rozprostírá na poměrně velké ploše v centru města, hned vedle městského parku a nedaleko plaveckého bazénu. Budova zahrnuje 26 učeben z toho 18 kmenových učeben, 9 odborných učeben (odborné laboratoře biologie, chemie, fyziky,

učebny hudební a výtvarné výchovy, učebny dějepisu a zeměpisu, 2 učebny pro výuku informačních a komunikačních technologií). Ke škole patří sportovní hala, tělocvična a přistavená hala na stolní tenis se šatnovým areálem a sprchami. Žáci mohou využívat kvalitně vybavenou posilovnu. Pro výuku se užívá i nově vybudované víceúčelové sportovní hřiště patřící k sousední základní škole. Školní areál tak může žákům nabídnout širokou škálu sportovního vyžití.

Kapacita školy čítá téměř 500 studentů, kteří jsou vyučováni 45 aprobovanými učiteli. A každý rok je škola schopna přijmout a naplnit 4 třídy (1 třída pro osmiletý program vzdělávání a 3 třídy pro čtyřletý program vzdělávání), což je 128 žáků, pro které připadá adaptační kurz v úvahu. Ředitelka však z konceptu vyškrtla budoucí třídu primu a požadovala kurz výhradně pro středoškoláky. V rámci řešení problému šikany, která propukla v předešlém roce ve třídě kvarta (dnešní kvinta), rozhodla také o jejím zapojení do kurzu. Problémovou třídu navštěvovalo 17 žáků. V plánování tak mohl koordinátor počítat předběžně se 113 možnými zájemci.



Obr. 8: Logo Gymnázia J. Jungmanna v Litoměřicích

Zdroj: www.gjj.cz

3.1.3 Harmonogram přípravné fáze

Z hlediska lepší organizace jsme s koordinátorem vypracovali harmonogram příprav. Ten byl sestaven na základě literatury Hanuš-Chytilová. Snažili jsme se zachovat pořadí jednotlivých složek přípravy, avšak s drobnými úpravami dle požadavků školy.

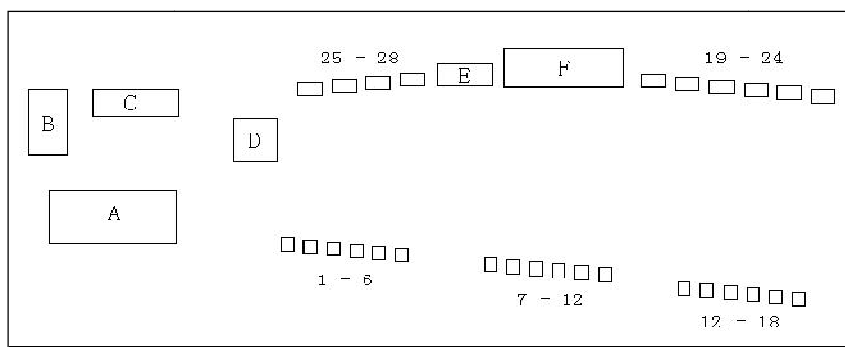
Únor	• Vybrat středisko, dohodnout termín konání kurzu a zajistit rezervace předpokládaného počtu míst ve vybraném objektu.
Březen	• Sestavit realizační tým. • Stanovit hlavní cíle kurzu metodou brainstorming. • Přidělit role všem členům realizačního týmu.
Duben - Květen	• Vytvořit reálný program kurzu a přidělit dílčí úkoly členům. • Vytvořit reálný rozpočet kurzu. • Fundraising. Oslovení sponzorů. • Připravit pozvánky pro studenty.
Červen	• Rozesílání pozvánek přijatým studentům budoucích I. ročníků. • Vypracování časového harmonogramu scénáře na kurzu, obsahující činnosti tříd i týmu při daných aktivitách, časovou dotaci na jednotlivé činnosti a místo.
Červenec - Srpen	• Zajištění materiálu a služeb. • Poslední schůzka. Řešení posledních problémů. Dolad'ování.
Září	• Realizace kurzu. • Vyhodnocení kurzu.

Tab. 7: Harmonogram přípravné fáze

3.1.4 Středisko

Lokality vhodné k organizaci musely splňovat požadavky školy: pojmout kapacitu 140 osob, nabídnout rozsáhlé vnitřní i venkovní prostory, zajistit stravování, být umístěny v přírodním prostředí, být finančně únosný, nacházet se v okolí Litoměřic. Všem kritériím nejlépe odpovídalo středisko kemp Jordán v Opárenském údolí u obce Malé Žernoseky. Od Litoměřic je vzdáleno necelých 15 km a nedaleko areálu (cca 10 min chůzí) se nachází vlaková zastávka. Díky své poloze a sportovišti uprostřed lesa, je středisko vhodné pro letní tábory, školní výlety a sportovní soustředění. Další výhodou je velká kuchyně zajišťující stravování až pro 200 osob. K dispozici jsou: šestilůžkové chatky (10), čtyřlůžkové chatky (18), budova A - jídelna, ubytovací pokoje (dvou, čtyř a šestilůžkové), budova B - klubovna (stolní tenis, fotbálek), budova C - úschovna kol, budova D - recepce, prodej občerstvení, klubovna - sklípek (kulečnick, šipky), budova E - dvoulůžkové pokoje (4), budova F - společné sociální zařízení, sál (15x10 m - přibližně 150 osob), ubytovací pokoje (dvou, čtyř a šestilůžkové), sportoviště - hřiště na kopanou a volejbal, půjčovna sportovního náčiní, koupání.

Kemp leží v ústraní, v údolí táhnoucího se podél Milešovského potoka, které se dá velmi dobře využít k aktivitám v přírodě. Strašidelnou kulisu tvoří čtyři zachovalé mlýny, které lemují celé údolí. Jedním z nich je právě kemp Jordán (dříve Švýcarský mlýn - Schweizemühle, později Havelkův). Údolí je tvořeno můstky, jezy a několika železničními viadukty. V okolí nad obcí Opárno se tyčí zřícenina hradu Opárno (cca 1 km od kempu). Dalšími vhodnými výlety je výstup na horu Lovoš (2 km), odkud je nádherný výhled směrem na Lovosice a Hazmburk, a výstup na nejvyšší horu českého středohoří Milešovku (6 km).



Obr. 9: Náskres střediska Kemp Jordán v Opárně

Zdroj: <http://tabor.holany.sweb.cz/web/page2.html>

3.1.5 Cíle

Myšlenka zrealizovat adaptační kurz v sobě skýtala už od začátku jistý záměr. Ten bylo zapotřebí přesněji definovat. Pro tento účel byl sestaven realizační tým, v němž nechyběli budoucí třídní učitelé a učitelé tělesné výchovy, kteří mají zkušenosti s organizací jiných kurzů. Tým pedagogů byl svolán ke společné schůzi, na níž byl uveden do problematiky adaptačních kurzů: CO jsou adaptační kurzy? PROČ se pořádají? KTERÉ změny přináší? JAK působí na jejich účastníky? Po úvodním slovu si již každý člen udělal představu o jejich průběhu, a tak se přistoupilo k další fázi breefingu – hledání hlavních cílů adaptačního kurzu pro budoucí studenty Gymnázia J. Jungmanna. Metodou brainstormingu byly vyslechnuty názory všech. Každý z přítomných napsal anonymně na kus papíru své představy a očekávání. Následně se papíry vhodily do pytlíku, byly zamíchány, a postupně jeden po druhém vytahovány, čteny a jejich obsahy zapisovány na tabuli. Pakliže se určité body opakovaly, připisovaly se k nim čárky, odpovídající četnosti jejich výskytu. Nejfrekventovanější údaje byly krátce diskutovány a určeny za stěžejní cíle kurzu, na jejichž základě byl sestaven program. V tabulce je uveden výčet těchto cílů:

Vzájemné poznání a sebepoznání	Komunikace a spolupráce	Získání zkušeností s tvorbou kurzu	Seznámit se s pravidly a školním řádem
Seznámit se se studenty (vyšších ročníků) a učiteli	Zábava	Zamezit vzniku předsudků	Tolerance a prevence sociálně patologických jevů

Tab. 8: Cíle adaptačního kurzu Gymnázia J. Jungmanna v Litoměřicích

3.1.6 Realizační tým

Realizační tým čítal celkem 24 osob. Jádrem týmu tvořilo deset učitelů, jehož hlavním koordinátorem byl učitel Nergl. Složení týmu bylo předem určeno a muselo být jen vyjasněno, jaké role budou členové zastávat. Nergl přijal převážnou část rolí – inovátor, monitor, usměrňovač, specialista. Role vyhledávače zdrojů a realizátora připadly na Živcovou, která vynikala dobrými organizačními schopnostmi. Ve funkci realizátora ji doplňovala učitelka Ženklová, která se mnohokrát osvědčila v roli kompletovače. O roli zdravotníka se Živcová dělila s učitelem Lhotským, který zde působil jako koordinátor sportovních aktivit. Dalšími členy týmu byli třídní učitelé budoucích 1. ročníků – za 1. A Žaludová, za 1. B. Vomáčková, za 1. C Pouchová. Třídu kvartu (dnešní kvinta) doprovázela třídní učitelka Skokanová. Nepostradatelnou roli ekonomy zajišťovala asistentka ředitelky Vyšinská. Na mě a Klupáka, čerstvě nastupujícího učitele tělesné výchovy a zeměpisu, zbyly role pomocníků a pozorovatelů.

Do projektu byli začleněni i žáci gymnázia, studenti čtvrtých ročníků, kterým bylo za jejich svědomité přípravy a aktivní spoluúčast na kurzu přislíbeno uznání praxe, která jim může pomoci při přijímacím řízení na vysoké školy. Tito žáci tvořili role týmových pracovníků a jednalo se o 14 studentů psychologie pod vedením učitele Nergla. Právě on přišel s myšlenkou zapojit žáky vyšších ročníků do tvorby programu. Předností jim byla mladistvá zanícenost a kreativita. Vyjádřením důvěry ze strany učitelů, považováním za právoplatné členy realizačního týmu a přislíbením potvrzení praxe byli motivováni k dosažení co nejlepších výsledků.

3.1.7 Příprava programu

Sestavením realizačního týmu, vymezením cílů a rolí se mohlo přistoupit k další části přípravné fáze, tvorbě scénáře a programu kurzu. Myšlenkou obsahu kurzu se začalo zabývat poprvé až na konci května. To bylo způsobeno faktem, že tým se velmi dobře znal a denně se vídal ve škole, kde si mnoho informací sděloval za pochodu, v době přestávek, pauzách na oběd a učitelských poradách. Nepotřebovali se blíže seznamovat a poznávat na společných schůzkách.

Nabídnutím pomoci a předložením návrhu se moje pole působnosti zúžilo na funkci rádce a konzultanta. Vyslovené rady a doporučení byly brány v úvahu, ale těžce se prosazovaly. Hlavní koordinátor byl sice vstřícný ke konzultaci a byl rád za návrhy a připomínky, přesto dával v konečné fázi vždy na svůj úsudek. Ať už se jednalo o výběr realizačního týmu, zajištění místa pobytu, volby náplně kurzu. Vše spadalo výhradně do jeho režie. Protože se jednalo o pilotní projekt, byl poměrně opatrný, co se týče programu, a proto předběžný návrh výrazně pozměnil a uzpůsobil podle potřeb školy. Aktivitu vybíral dle kritérií doby přípravy, peněz potřebných na materiál, počtu hráčů a osvědčenosti. Držel se více tradičních, známých aktivit a do nových se pouštěl jen, nebyly-li náročné na přípravu a materiální zajištění. Také studenti 4. ročníků svými názory, postoji a připomínkami ovlivňovali výběr aktivit. Ti měli k prvním ročníkům věkově blíže než učitelé a věděli, co dnešní mládež zajímá a láká.

Již koncem května mělo být jasno o rozdělení dílčích úkolů mezi členy realizačního týmu. Ty si vybírali členové sami nebo jim byly přiděleny. U týmových pracovníků (studenti čtvrtých ročníků) bylo předem rozhodnuto o jejich povinnostech. Měli za úkol seznámit se a nastudovat hry, jejichž seznam a obsahy jim byly poskytnuty učitelem Nerglem. Ten se studentům věnoval v hodinách psychologie, kde je uvedl do problematiky a zákulisí příprav. Tímto se pozornost upřela právě do hodin seminářů psychologie, kde byl kurz diskutován a promýšlen jeho scénář. Byl vysloven hrubý náčrt programu (viz dále), v kterém měli studenti vyplnit hrami dvouhodinové časové úseky dopoledních a odpoledních programů. Dohromady studenty čekala příprava na šest hodin.

Další debata pokračovala až po prostudování všech her, kdy měli studenti prostor pro otázky a pro vyjádření vlastních návrhů. Společně se dohodl konečný seznam her a

jejich pořadí v programu. Nakonec se studenti roztrídili do čtyř stejně velkých skupin, kterým byly přiděleny třídy 1. A, B, C a kvarta. Studenti se stali tzv. průvodci tříd. Po celou dobu kurzu se měla jedné třídě věnovat jedna a ta samá skupina studentů. V rámci skupiny si studenti sami rozdělili hry a další činnosti se přesunuly do individuálních příprav, v nichž si studenti poznamenali materiál, který potřebovali, tak aby ho škola včas zajistila. Pozornost věnovali také časovému rozvržení her do jednotlivých bloků programu, a vytvářeli si představu, jak dlouho budou aktivity trvat a kolik času bude potřeba na jejich prezentaci.

V učitelském sboru se o organizační věci staral Nergl s Živcovou. Ta potvrdila rezervace a zjistila dopravu. Učitel Lhotský se do příprav aktivně zapojil až na poslední společné schůzce, kde se řešila otázka materiálního zajištění. Jako koordinátor sportovních aktivit zajistil převoz materiálu a sportovního vybavení do kempu. Třídní učitelé stáli až do realizace kurzu v pozadí a na společných schůzkách se ozývali jen, když měli výhrady k programu. Mezi obávané aktivity spadala např. střelba a noční hra. Ta vzbuzovala v učitelce Žaludové úzkost, že by mohlo dojít ke ztracení žáků v lese, a proto brojila proti jejímu schválení. Přesto byla většinou týmu přehlasována.

V době letních prázdnin se domluvila poslední přípravná schůzka učitele Nergla se studenty. Konala se na ostrově v Litoměřicích. Toto místo bylo záměrně zvoleno pro jeho atmosféru, podobající se té v Opárně, tedy v přírodním prostředí. Studenti si zde nanečisto vyzkoušeli prezentovat jednotlivé hry a s učitelem konzultovali, co dělat v patových situacích.

3.1.8 Plánovaný program kurzu

den	Snídaně (8-9)	Dopoledne (9-12)	Místo	Instruktor	Oběd (12-13)	Odpoledne (14-17)	Místo	Instruktor	Večere (18-19)	Večer (20-23)	Místo	Instruktor
1		Uvítací rituál, Příjezd do Opárna, Ubytování	Škola, Kemp	Bulasová, Nergl Živcová		Pravidla kempu a kurzu, Icebreakers I.	Kemp, Opárenské údolí, Zřícenina	Nergl Studenti		Icebreakers II., Táborák	Kemp	Ženklová, Žaludová, Vomáčková, Pouchová, Skokanová
2		Zahřívací hry, Icebreakers III., Střelba (Školní řád)	Opárenské údolí Kemp	Studenti Nergl, Lhotský, Klupák,		Důvěrovky, (Školní řád)	Černý mlýn	Studenti Žaludová, Vomáčková, Pouchová		Táborák (Noční hra)	Opárenské údolí	Učitelé
3		Uzavření kurzu, balení, odjezd	Kemp	Nergl, Živcová								

Tab. 9: Plánovaný program kurzu

3.1.9 Financování

Při tvorbě rozpočtu se vycházelo z předpokládané ekonomické způsobilosti rodičů budoucích středoškoláků. Je-li možné očekávat vstřícnost rodičů budoucích studentů při platbě, a zda vůbec budou schopni uhradit danou částku. Žáky prvních ročníků čekal v témže roce ještě lyžařský kurz, pořádaný v zimních měsících. Z tohoto důvodu lze předpokládat, že ne každý rodič by byl ochoten platit dvě nemalé částky během jednoho měsíce. Bylo důležité držet se hlavní myšlenky kurzu a tím byla koheze (soudržnost) vrstevníků a budování kolektivu. Cílem nebylo, aby se kurzu zúčastnili pouze žáci z majetnějších rodin, ale aby byl kurz finančně únosný pro všechny. Kurz byl proto připravován co nejúsporněji. Finanční stránka ovlivnila dále výběr střediska a aktivit, které nebyly náročné na materiální zajištění. Celková částka tří dnů pobytu v rekreačním středisku Jordán v Opárně se vyšplhala na necelých sedmset korun.

Jelikož k rozhodnutí o pořádání adaptačního kurzu došlo až na začátku roku 2010, nebyl čas na podrobné vypracování projektu, který by škola předložila městskému zastoupení s cílem získat grant. Proto se jedinou možností, jak snížit náklady kurzu, stal fundraising. Škola oslovila několik potenciálních sponzorů a na její prosby reagoval pouze jediný. Ten škole přislíbil sponzorský dar v podobě upomínkových dáreků pro všechny zúčastněné. Těmi byla barevná trička s logem Litoměřického gymnázia. To ovšem finální částku nesnížilo.

Rozpočet adaptačního kurzu - Opárno 1. - 3. 9. 2010

	Počet		Částka v Kč	Popis	v %
	Osob	Dní			
Ubytování					
ubytování	6	1	500	šestilůžková chatka	
poplatek	1	1	4		
ubytování bez lůžkovin	1	1	87		
		3	262		
lůžkoviny	1		50		
Stravování					
plná penze	1	1	190		
		2	380		
Sleva					
za ubytování	1			mimosezónní pobyty	10
				za kolektiv nad 30 osob	3
celková	1				13
cena bez slevy	1	3	692	ubytování s plnou penzí	
cena po slevě	1		602		
Doprava					
doprava na kurz	1		25	Ltm-Opárno (vlak)	
doprava z kurzu	1		25	Opárno-Ltm (vlak)	
celkem	1		50		
Další náklady					
materiál	130	3	2000		
rezerva	130	3	1000		
celkem	130	3	3000		
	1	3	23		
Cena kurzu					
	1	3	675		

Tab. 10: Rozpočet kurzu

3.1.10 Komunikace s účastníky

Po přijímacích zkouškách dne 17. 6. se zákonní zástupci studentů přijatých do 1. ročníků středoškolského vzdělávání dostavili na Gymnázium, kde se jim představili třídní učitelé a sdělili se důležité informace ohledně studijních materiálů. Na této schůzce se odevzdávali lístky stvrzující nástup do prvních ročníků. Ty poskytly škole přehled o počtu budoucích studentů. V případě nepotvrzení nástupu na gymnázium byli osloveni další zájemci, kteří v přijímacím řízení skončili těsně pod čarou přijatých. Obsahem schůze bylo mimo jiné informovat o pořádání adaptačního kurzu. To se prezentovalo jako návrh a přítomní se vyslovili k účasti či neúčasti (pokud tak již dříve neučinili prostřednictvím zaslaných přihlášek, které obdrželi s rozhodnutím o přijetí). Reakce byla pozitivní a všichni souhlasili s jeho realizací. Rodiče byli požádáni vyplnit prohlášení o zdravotním stavu svého dítěte a doplnit další osobní údaje, stvrzující svým podpisem. Následně se rozdaly pozvánky, kde se mohli dočíst několik základních informací - o jakou formu kurzu se jedná, kdy se kurz bude konat, kolik bude stát, formu a datum úhrady. Bližší informace náplně kurzu zůstávaly prozatím skryty, tak aby studenti do poslední chvíle netušili, co je čeká. Nakonec byli vyzváni průběžně sledovat webové stránky školy, kde budou informace upřesněny. Teprve až na začátku prázdnin, 10. července 2010 aktualizovalo gymnázium webové stránky, kde upozorňovalo na čas odjezdu a návratu a soupis věcí, které si studenti měli přibalit (jako je baterka, šátek, psací potřeby, blok, průkaz pojištěnce, občanský průkaz, léky, sportovní oblečení a obuv). Poslední zpráva byla poskytnuta opět prostřednictvím webových stránek školy. Administrátor zde pro 1. ročníky doplnil čas nástupu do školy a přibližnou dobu strávenou ve škole před odjezdem na adaptační kurz.

3.1.11 Příprava týmu před akcí

Poslední schůzka týmu se konala den před akcí (31. 8.) a trvala hodinu. Na schůzi se projednávaly poslední změny a kontroloval se seznam materiálů.

Na poslední chvíli se rozhodlo o změně dopravy na kurz. Z původní cesty vlakem se přešlo na dopravu autobusy. Důvodem byly finance, kdy české dráhy požadovaly příplatek 30 Kč na osobu za každý přistavený vagon. Což by znamenalo počítat dvakrát 30 Kč za dva přistavené vagony za cestu tam a stejnou částku za zpáteční cestu. Částka by se navýšila o 120 Kč. A tak Živcová dohodla přepravu autobusy, která vyšla podstatně levněji. Místo odjezdu zůstalo přesto nezměněno, tedy z horního vlakového nádraží, aby se předešlo případnému zmatku.

Druhým bodem diskuse byl plán kurzu. Do této doby neměli třídní učitelé přesné údaje o průběhu, co a v jakou dobu se bude dělat, kolik instruktorů se dané aktivity zúčastní, a jak dlouho bude aktivita trvat. Ze společných schůzek měli určitou představu, ale postrádali časové vymezení a charakterizování jednotlivých bloků dne. Proto byly členům týmu rozdány časové harmonogramy všech dní. Ty byly doplněny o výklad hlavního koordinátora, který následně zodpověděl dotazy. Pro učitele byla důležitá informace, že v době kolem večere (v době volna) se budou pořádat společné schůzky realizačního týmu, na kterých se vyhodnotí celý den a bude diskutován program dne následujícího.

V debatě také zazněla zmínka o noční hře, o které se do dnešního dne nevědělo, zda vůbec proběhne. Nergl se od začátku přikláněl pro její realizaci, a tak požádal studenty, aby naplánovali její průběh a ten představili zbytku týmu až na místě konání. V každém případě měl večerní program probíhat u táborového ohně po oba dva dny.

Posledním bodem schůze byla diskuse o materiálně-technickém zabezpečení. Rozhodovalo se, kdo zajistí jaký materiál a pomůcky, které v den odjezdu dopraví do školy. Za jejich bezpečnostní kontrolu, servis a přepravu do Opárna pak ručil sportovní koordinátor.

3.2 Fáze realizace adaptačního kurzu

Dnem 1. září začala reálná část scénáře. Tak dlouho očekávaný adaptační kurz byl již tady a teprve zde se ukazovalo, s jakou pílí byla dramaturgie připravována. V následujících podkapitolách bude popsán reálný program kurzu rozpracovaný do jednotlivých dnů s jejich podrobným popisem.

3.2.1 Účastnická skupina

U realizačního týmu se mnoho nezměnilo. Hlavní koordinátor a zbývající učitelský sbor zůstávali stejní. Změny nastaly jen u pomocníků. Z původních čtrnácti studentů klesl jejich počet na dvanáct. Tito dva studenti se v den poslední schůzky před kurzem omluvili ze zdravotních důvodů. To však nijak neovlivnilo přípravy. Místo čtyř studentů se teď počítalo se třemi instruktory připadající na jednu třídu. Realizační tým tak čítal 22 osob.

Jiná situace nastala u studentů prvních ročníků. Zde se kurzu neúčastnili dva žáci z 1. A, pět žáků z 1. B a tři žáci z 1. C. V průběhu kurzu došlo k dalšímu poklesu studentů, když druhého dne odjela jedna žákyně z 1. C v důsledku nachlazení a jeden žák z 1. A z důvodu bolesti zad. Počet studentů prvních ročníků čítal 84 osob, k nimž musíme připočítat ještě 17 studentů kvinty. Celkově tedy 107 účastníků.

3.2.2 Reálný program kurzu

Reálný program se od plánovaného lišil jen v detailních bodech. Bylo to ovlivněno především klimatickými podmínkami, kdy se po nepřetržitém nočním dešti nedalo druhého dne nalézt suché dříví na rozdělání táborového ohně. Proto se přistoupilo na náhradní plán, uskutečnit noční bojovou hru. Dalším neplánovaným bodem se stala anketa, která byla vytvořena jen několik dní před zahájením kurzu. Její zařazení do programu posledního dne pomohlo nejen k napsání této diplomové práce, ale přispělo k celkové evaluaci kurzu.

den	Snídaně (8-9)	Dopoledne (9-12)	Místo	Instruktor	Oběd (12-13)	Odpoledne (14-17)	Místo	Instruktor	Večere (18-19)	Večer (20-23)	Místo	Instruktor
1		Uvítací rituál, Příjezd do Opáry, Ubytování	Škola, Kemp	Bulasová, Nergl Živcová		Pravidla kempu a kurzu, Icebreakers I.	Kemp, Opárenské údolí, Zřícenina	Nergl Instruktoři		Icebreakers II., Táborák	Kemp	Ženklová, Žaludová, Vomáčková, Pouchová, Skokanová
2		Zahřívací hry, Icebreakers III., Střelba	Opárenské údolí Kemp	Instruktoři Nergl, Lhotský, Klupák,		Důvěrovky, Školní řád	Černý mlýn	Instruktoři Žaludová, Vomáčková, Pouchová		Noční hra	Opárenské údolí	Učitelé
3		Reflexe Anketa Uzavření kurzu, balení, odjezd	Kemp	Nergl, Opavová Nergl, Živcová								

Tab. 11: Reálný program kurzu

3.2.3 Program prvního dne

Hned po příchodu prvních ročníků ke škole se jich ujali instruktoři (studenti čtvrtých ročníků), kteří je zavedli do kmenových tříd. Po seznámení s třídním učitelem se odebrali směrem ke sportovní hale, kde na ně čekal nejen učitelský sbor, ale i stávající studenti gymnázia. Před zraky všech stvrdili svým slibem na meč „věrnost“ této instituci. Součástí ceremoniálu byla také řeč ředitelky, která studenty vlídně přivítala, popřála mnoho úspěchů ve studiu a rozloučila se na dobu jejich adaptačního kurzu. I třídní učitelé se rozloučili, ale ne na dlouho, neboť za necelou hodinu společně odjížděli do Opárna.

Pro 96 žáků prvních ročníků a učitelský sbor se studenty čtvrtých ročníků byly vypraveny dva autobusy, které skupinu odvezli do obce Opárno, odkud následoval kratší pochod do kempu Jordán. V kempu nás přivítal zřizovatel a předal nám klíčky od chatek a pokojů. Studenti byli ubytováni v chatkách podle tříd, aby měli možnost se lépe poznat i ve volném čase.

Odpolední program začal společným obědem a srazem před hlavní budovou F, kde byl ubytován učitelský sbor. V rychlosti byl představen celý tým a přečtena pravidla kurzu:

1. Chodíme včas.
2. Ruka nahoře – Ticho.
3. Dotazy až po instrukci.
4. Vždy mluví jen jeden. Neskáčeme si do řeči.
5. Pravidlo STOP – může vystoupit z aktivity bez udání důvodu.
6. Oslovujeme se křestním jménem nebo vyžádanou přezdívkou.
7. Každý má právo na svůj názor. Nesouhlas s ostatními je v pořádku. Je však nutné vzájemně se respektovat. Pohrdání, přehlížení a ponižování jsou nepřípustné.
8. Pomáháme si.
9. Dodržujeme všechna pravidla.

Kolem třetí hodiny se žáci mohli těšit na první hry, které se prezentovaly během vycházky tříd v Opárenském údolí. Každá třída si zvolila jinou trasu výletu, aby měla více prostoru a klidu pro aktivity. O program tříd se po celou dobu pobytu starali

přidělení instruktoři, kteří si pro ně připravili hry. Ty prezentovaly ve stejném pořadí, na kterém se shodli v přípravné fázi. Za Hrou na jména následovala Rychlá autobiografie a Zmatek. Instruktoři hry po sobě několikrát opakovali, aby došlo k lepšímu zafixování jmen. Na zpáteční cestě si žáci ukořistěním dříví mohli vybojovat účast na večerním táborovém ohni. V táboře pak měli ještě dvě hodiny volna před a po večeři, které trávili chlapci hrou fotbalu a dívky hrou volejbalu.

Navečer byl naplánován táborový oheň, avšak po jeho zažehnutí se spustil mírný déšť, který nás vyhnal. Tak se muselo improvizovat. Učitelé svolali studenty do společenské místnosti, kde se po dobu deště hrály hry - molekuly a písmeno K. Organizační schopnosti prokázala učitelka Ženklová, která dokázala okamžitě zareagovat a shostila se vedení. Po hodině zábavy uvnitř budovy déšť ustal a tým se vrátil k původní verzi plánu. Kdo měl zájem, odebral se zpět k táborovému ohni, kde se hrálo na kytaru, zpívalo a diskutovalo. Ale i zde zábava končila krátce před jedenáctou hodinou, když byla vyhlášena večerka.

Datum: 1. 9. 2010					
	Čas (t)	Aktivita	t (min)	Místo	Instruktor
Snídaně					
Dopoledne	8-9	Uvítací ceremoniál	60'	Škola	Bulasová, Nergl
	9-11 ³⁰	rozchod	150'		
	11 ³⁰ -11 ⁴⁵	Sraz	15'	Horní nádr. Ltm	Nergl, Živcová
	11 ⁴⁵ -12 ¹⁵	Cesta do Opárna	30'	Autobus	
	12 ¹⁵ -12 ³⁰	Cesta do kempu	15'	Opárenské údolí	
	12 ³⁰ -13 ³⁰	Příchod do kempu, ubytování	60'	Kemp	Živcová
Oběd	13 ³⁰ -14 ³⁰				
Odpoledne	14 ³⁰ -15	Sraz: pravidla	15'	Kemp	Nergl
	15-17	Výlet do okolí:			
		Hra na jména	30'	Opárenské údolí	Instruktoři
		Nejrychlejší hra na jména	30'		
		Rychlá autobiografie	30'	Zřícenina	
		Zmatek	30'		
	17-18	volno	60'	Kemp	
Večeře	18-19				
večer	19-20	volno	60'	Kemp	Ženklová, Žaludová, Vomáčková, Pouchová, Skokanová
	20-20 ³⁰	Molekuly	30'		
	20 ³⁰ -21	Písmeno K	30'		
	21-23	Táborový oheň	120'		
Další poznámky:					

Tab. 12: Program prvního dne

3.2.4 Program druhého dne

Tento den byl vyplněn různě zaměřenými aktivitami. Obsahoval seznamovací hry k uvolnění atmosféry, důvěrovky k posílení důvěry, netradiční disciplíny (střelbu ze vzduchovky a lukostřelbu) k sebepoznání a noční hru k posunutí hranic komfortní zóny a ke spolupráci.

Dopolední program byl zpestřen střelbou, ke které přicházeli třídy jednotlivě podle harmonogramu, tak aby měl každý možnost vyzkoušet si střelbu na cíl. Učitel Nergl proškolil nejdříve všechny bezpečnostními opatřeními a ukázal, jak se zbraní manipulovat. A poté následovaly první pokusy, během nichž si třídní učitelé vytipovali nejzkušenější střelce, které nominovali do souboje družstev tříd. Ten byl naplánován na jedenáctou hodinu. Pokud nebyla třída na střelnici, starali se o její program opět instruktoři, kteří pokračovali v seznamovacích hrách – icebreakers. Instruktoři zvolili nejdříve hry na zahřátí – Gordický uzel a Slepá řada. Ty uvolnily atmosféru a navodily dobrou náladu i přes špatné počasí. Po zahřívacích hrách zařadili hry na jména – Drákula, Rozmlouvání. Studenti si již pamatovali většinu jmen z předchozího dne a ty, které ještě nepochytili, si dnes doplnili. Na závěr dopoledního bloku se instruktoři chtěli dozvědět něco nového o svých svěřencích, a proto se na seznamu her objevila hra Místo po mé levici je volné. Žáci si měli spojit osobu nejen se jménem ale i s jejími charakterovými vlastnostmi a zájmy. Krátce po jedenácté se znovu všichni přemístili ke střelbě, v níž se utkali zvolení zástupci tříd v souboji o nejlepší střelecké družstvo. V této disciplíně prokázali svůj střelecký um nejlépe žáci z 1. C.

Odpoledne bylo pro změnu plné her na důvěru. Prostřednictvím těchto her se prohlubovalo pouto mezi studenty. Ti se najednou nacházeli v situacích, kdy si museli navzájem věřit a spoléhat jeden na druhého. Mnozí byli průbojní a nebojácní, u jiných byly vidět obavy. I největší hrdinové skláněli hlavy do země při probíhání uličkou důvěry. Zbývajícím časem před odchodem do kempu ještě vyplnila hra Městečko Palermo. Pak už na ně čekala méně příjemná část programu, a sice čtení školního řádu. To bylo v rukou třídních učitelů, kteří je seznámili s pravidly školy a povinnostmi studentů gymnázia.

Během odpoledne netřídní učitelé – Nergl, Živcová, Ženklová, Klupák - doladovávali večerní program do detailů tím, že zajišťovali veškeré pomůcky potřebné

k noční hře a plánovali její trať. Ta byla naplánována z bezpečnostního hlediska po cestě k Černému mlýnu a pokračovala cca dvěstě metrů do lesa dále za viadukt, kde končila. Hra vypukla v půl deváté, kdy se žáci rozdělili do desetičlenných skupin, Každé družstvo se pojmenovalo a název zaznamenalo společně se svými jmény na soutěžní list. První družstvo startovalo v 9 hodin a ostatní byli na trať vypouštěni s pětiminutovými odstupy. Do jedné hodiny byli všichni odstartováni a snažili se zvládnout trať v co nejkratším čase, aby nebyli dostiženi družstvy následujícími. Postup tratí byl umožněn pouze po splnění úkolů, které si pro ně přichystali instruktoři (převlékání, hod kamínky na láhev, živá abeceda, scénka, tvoření věty ze slov začínající na stejné písmeno). Ti byli rozmístěni po trati v rozmezí dvěstě metrů a hodnotili snažení družstev body 1 až 10. Jakmile zdolali poslední úkol instruktorů, pokračovali v cestě lesem, kde plnili úkoly napsané na listech papíru zavěšených na stromech. Listů bylo celkově jedenáct a obsahovali otázky zaměřené na všeobecné znalosti:

1. Jaká je nadmořská výška Milešovky?
2. Jmenujte opery Bedřicha Smetany.
3. Kdo zavedl v českých zemích povinnou školní docházku?
4. Po kom se jmenuje naše gymnázium a ve které ulici se nachází?
5. Kolik zápalek je v malé krabičce?
6. Kolik krčních obratlů má žirafa?
7. Z následujících písmen vytvořte přísloví.
8. Napište co nejvíc českých olympijských medailistů.
9. Přeložte výraz *miluji tě* do co nejvíce cizojazyčných podob.
10. Tygři žijí: a) v Africe b) v jižní Americe c) v Asii
11. Vysvětlete význam těchto slov: hostilita, hospitace, hospitalizace, hostie

Datum: 2. 9. 2010					
	Čas (t)	Aktivita	t (min)	Místo	Instruktor
Snídaně	8-9				
Dopoledne	9-11 ¹⁵	Střelba/hry: Gordický uzel Slepá řada Drákula Rozmlouvání Místo po mé levici	20' 15' 20' 15' 20'	Kemp / Opárenské údolí	Instruktoři
	11 ¹⁵ -12	Střelba (souboj)	60'	Kemp	Nergl, Lhotský, Klupák
Oběd	12-13				
Odpoledne	13-14	volno	60'	Kemp	Instruktoři
	14-16 ³⁰	Kruh důvěry	15'	Opárenské údolí Černý mlýn	
		Padání ve trojici	30'		
		Pendl	30'		
	16 ³⁰ -17	Ulička důvěry	30'	Kemp	Žaludová, Vomáčková, Pouchová
		Městečko palermo	30'		
		Školní řád	30'		
17-18	volno	60'			
Večeře	18-19				
Večer	19-20 ³⁰	volno	90'	Kemp	Všichni
	20 ³⁰ -23	Noční hra	150'	Opárenské údolí	
Další poznámky: Pořadí tříd na střelbě: třída A 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁵ (následují seznamovací a pohybové hry) třída B 9 ⁴⁵ -10 ³⁰ (do 9 ⁴⁵ pohybové hry v kempu, od 10 ³⁰ pokračují hry) třída C 10 ³⁰ -11 ¹⁵ (do 10 ³⁰ pohybové a seznamovací hry) 11 ¹⁵ -12 ⁰⁰ střelecký souboj družstev (všechny třídy společně)					

Tab. 13: Program druhého dne

3.2.5 Program třetího dne

V poslední den pobytu nesmělo chybět ohlédnutí za celým kurzem. Tento den byl významný spíše pro kantory než pro žáky, neboť učitelé potřebovali zjistit, do jaké míry došlo k naplnění předem vytyčených cílů. Informace získali ze závěrečné reflexe všech tříd. Ta probíhala ve společenské místnosti v budově F, kde se třídy vystřídaly po čtvrt hodině. Vedení reflexe se shostil učitel Nergl a byli přítomni i třídní učitelé a instruktoři tříd. Nergla zajímaly odpovědi na tři otázky: Kdo se přiklání spíše k programu s maximálním počtem organizovaných aktivit, a kdo naopak k programu s minimálním počtem organizovaných aktivit? Zдали by se žákům měli věnovat více učitelé nebo instruktoři? A jestli byli převážně spokojeni s prací svých instruktorů? V 1. otázce se odpovědi v každé třídě rozcházely. V 1. A se většina žáků (20) přikláněla k aktivitám organizovaným a 9 žáků k aktivitám neorganizovaným. Naopak tomu bylo v třídě 1. C, kde většina (21 žáků) chtěla aktivity neorganizované a pouze 7 organizované. Ve třídě 1. B skončilo hlasování vyrovnaným výsledkem, kde 14 žáků privilegovalo možnost více volného času a 13 žáků vyžadovalo více plánovaných aktivit. U druhé otázky byly odpovědi téměř jednoznačné. Všichni, až na jednoho žáka, se vyjádřili, že by se jim měli věnovat více instruktoři než učitelé. Třetí otázka se vztahovala k odvedené práci instruktorů. Všichni bez výjimky ocenili snahu a přátelský přístup svých instruktorů. S jejich prací byli spokojeni a instruktory by neměnili. Na závěr reflexe byla žákům představena anketa, v níž mohli své názory konkretizovat.

Po vyplnění ankety se žáci odebrali na chatky, kde probíhala příprava na odjezd (balení, úklid chatek). K ukončení kurzu došlo úderem desáté na závěrečném nástupu před budovou F. Zde si všichni vyslechli pochvalu hlavního vedoucího kurzu a vyhodnocení noční hry z úst učitelky Živcové. Původně měla být žákům rozdána upomínková trička, která mělo gymnázium přislíbeno od sponzora, avšak kvůli jeho nezvládnutým organizačním schopnostem se jejich tisk pozdržel a nestihla být natištěna všechna včas. Trička obdrželi až následujícího týdne ve škole.

OTÁZKA	1.A		1.B		1.C		Celkem	
	ANO	NE	ANO	NE	ANO	NE	ANO	NE
Kdo se přiklání spíše k programu s max. počtem organizovaných aktivit?	20		13		7		40	
Kdo k programu s minimálním počtem organizovaných aktivit?	9		14		21		44	
Zda by se žákům měli věnovat více učitelé...			1				1	
...nebo instruktoři?	29		26		28		83	
Spokojenost s prací instruktorů.	29		27		28		84	

Tab. 14: Závěrečná reflexe

Datum: 3. 9. 2010					
	Čas (t)	Aktivita	t (min)	Místo	Instruktor
Snídaně	8-9 ⁴⁰				
Dopoledne	9-10	Reflexe, anketa, balení	60'	Kemp	Nergl, Opavová
	10-10 ³⁰	Nástup: vyhodnocení noční hry, shrnutí kurzu	30'		Nergl, Živcová
	10 ³⁰ -10 ⁴⁵	Odchod	15'	Opárenské údolí	Všichni
	11-11 ³⁰	Cesta do Ltm	30'	Autobus	
Další poznámky: Pořadí tříd při reflexi: Třída A 9 ⁰⁰ -9 ²⁰ (po reflexi balení a úklid chatek) Třída B 9 ²⁰ -9 ⁴⁰ (před a po reflexi balení, úklid chatek) Třída C 9 ⁴⁰ -10 ⁰⁰ (před reflexí balení a úklid chatek)					

Tab. 15: Program třetího dne

3.3 Závěrečná fáze adaptačního kurzu

Skončením kurzu nastala poslední fáze projektu, zahrnující souhrnnou evaluaci, doporučení a návrh dalšího ročníku.

Evaluace čerpala z dat anketového šetření, které bylo nezbytnou součástí kurzu. Anketa, pro tento účel sestavena, bude představena a její výsledky vyhodnoceny v souvislosti se stanovenými cíli.

Protože se jednalo o pilotní projekt školy, nechybí doporučení pro příští rok, která vycházela především z připomínek učitelů, instruktorů a samozřejmě studentů prvních ročníků. Ta pomohla k sestavení návrhu na tvorbu adaptačního kurzu pro následující školní rok, který lze nalistovat v závěru kapitoly.

3.3.1 Anketa

Za neadekvátnější formu zpětné vazby byla považována anketa, která byla díky své anonymitě zdrojem věrohodných a autentických dat. Nikdo nebyl vystaven posměchu svého okolí při vyjádření názoru a mohl upřímně odpovídat na otázky.

Během rozdávání ankety byl představen její účel a smysl, čímž se navázalo na úvodní slovo učitele Nergla. Ten vysvětlil, že se jedná o pilotní projekt na této škole, a že sami žáci se mohou svými připomínkami stát spolutvůrci dalšího adaptačního kurzu. Žáci byli seznámeni s principem vyplňování, hodnotící škálou a v případě dotazů jim byli k dispozici členové realizačního týmu, kteří byli poučeni o průběhu šetření. Anketa byla zaměřena na souhrnnou reflexi, a proto zahrnovala otázky týkající se jak organizace, tak ubytování a stravování. Celkem obsahovala 16 otázek, z čehož 6 tvořily otázky otevřené (umožňují respondentovi formulovat odpověď podle svého). Zbytek tvořily otázky uzavřené (vymezující varianty možných odpovědí), které ohraničovaly rozpětí hodnotící škály 1-5:

- 1 – ano,
- 2 – spíše ano,
- 3 – ani ano, ani ne (nevím),
- 4 – spíše ne,
- 5 – určitě ne,

Anketa je k nahlédnutí v přílohách této práce, kde je vidět struktura a řazení otázek.

3.3.2 Evaluce

Počet dotázaných činil 84 osob. Z výsledků získaných vyhodnocením ankety vyplynuly následující poznatky:

Žáci si uvědomují smysl adaptačních kurzů a mají zájem poznat své nové spolužáky. Kladně hodnotili práci instruktorů a s programem byli převážně spokojeni. Naopak ohlasy nespokojenosti zazněly v souvislosti se stravováním, kde postrádali svačiny a navrhovali zlepšení pitného režimu. Dalším determinujícím faktorem bylo počasí, v jehož důsledku pocíťovali v noci chlad a měli špinavé oblečení od bláta. Také prostředí, v němž se kurz odehrával, se ukázalo být nevyhovující a navrhovali by změnu místa pobytu. I přes tyto výhrady byl celkový dojem pozitivní a na otázku, zda se jim kurz líbil, reagovali téměř všichni odpovědí ano nebo spíše ano.

Pro realizační tým se měřítkem úspěšnosti stalo zhodnocení cílů vymezených v přípravné fázi. Zda došlo nebo nedošlo k jejich naplnění se prokázalo v anketě. V souvislosti s těmito cíli vyšlo najevo, že:

Cíl 1: Vzájemné poznání a sebezpoznání...

...byl bez pochyb splněn. Důkazem je otázka č. 4 (Co se ti na kurzu nejvíce líbilo?), na kterou odpovídalo nejvíce respondentů slovy seznámení se, poznání nových lidí, navázání nových kontaktů. Další vypovídající hodnotu měla otázka č. 7 (Dozvěděl jsem se více informací o svých spolužácích), kdy 60 žáků zakroužkovalo číslo 1 (zastupující odpověď ano) na hodnotící škále.

Domníváme se, že ve spojitosti s nepříznivými klimatickými podmínkami spojené se zimou a blátem zažívali mnozí krušné chvíle. Následkem toho v sobě objevili dosud nevídané schopnosti. Ne všichni studenti jsou totiž zvyklí jezdit do přírody. V otázkách č. 5 (Co se ti vůbec nelíbilo?) a č. 10 (Jaký je tvůj nejhorší zážitek?) zazněly četně odpovědi počasí, zima, bahno. Jiní zase posunuli hranice své komfortní zóny o něco dále díky lukostřelbě, střelbě ze vzduchovky či noční hře. Tyto aktivity se umístily na předních pozicích v otázce č. 9 (Jaký je tvůj nejlepší zážitek z kurzu?)

Cíl 2: Komunikace a spolupráce...

...byl splněn. Nejvíce se studenti naučili komunikovat a spolupracovat při noční hře. Mnozí se vyjádřili, že teprve až v této hře se více poznali se svými spolužáky. Komunikace a spolupráce se nejlépe rozvíjí u her řešící určitý problém, což si měli možnost vyzkoušet při noční hře, kdy ve skupinách řešili úkoly instruktorů (např. živou abecedu) a hledali odpovědi na otázky. V těchto situacích se projeвили vůdčí osobnosti, které řídili práci celé skupiny.

Cíl 3: Získání zkušeností s tvorbou kurzu...

...byl splněn. Jak již bylo uvedeno, funkcí tohoto kurzu byl předvýzkum. Učitelé zde hledali vhodné cesty a inspiraci do příštích let. Potěšující bylo zjištění, že měli zájem dovědět se více o zážitkové pedagogice a byli vstřícní jakékoliv diskusi. Sami si uvědomovali chyby, ale i úspěchy a vyslovili zájem ohledně metodických doporučení. Na večerních poradách se pak projednávaly připomínky a spekulovalo se o možných vylepšeních. Výčet doporučení pro příští ročník je sepsán v následující kapitole.

Cíl 4: Seznámit se s pravidly a školním řádem...

...byl splněn. Pravidla kurzu byla přečtena prvního dne po příjezdu do areálu a se školním řádem byli žáci seznámeni následujícího dne. Toto rozdělení do dvou dnů bylo cílené, tak abychom je nezahltili množstvím pravidel a povinností a neznepříjemnili jim pobyt hned na začátku. V anketě zazněl i názor, že čtení školního řádu bylo to nejhorší, co na kurzu zažil.

Cíl 5: Seznámit se se studenty (vyšších ročníků) a učiteli...

...byl splněn. Velké díky patří studentům čtvrtých ročníků. Nápad zapojit studenty do programu a přidělit jim funkci instruktorů, kteří se o příchozí studenty starali a pomáhali jim, byl přínosný. Ocenili to nejen učitelé, na jejichž bedrech neležela tíha celého programu, ale především zúčastnění, kteří jejich snahy ocenili slovy: instruktoři byli fajn, super, dobří kamarádi, skvělí, byla s nimi sranda, všichni byli hodní a milí. Ohlasy na učitele byly stejně pozitivní. Studenti oceňovali jejich přístup a nadhled. Vyjádřili se, že bylo lepší nechat vedení aktivit na studentech, kteří se sami zapojovali do her a tím se stávali jedni z nich.

Cíl 6: Zábava...

...byl splněn. O zábavu bylo postaráno. Žáci byli velmi kreativní v myšlenkách a každý se snažil zaujmout vtipnými nápady. V době naplánovaných aktivit se všichni dobře bavili. Jiná situace nastala v době volna. Tady se žáci v názorech rozcházeli. Jedni se vyjádřili, že v době volna poznali lépe nové spolužáky, když mohli nevázaně diskutovat. Vypovídající hodnotu tohoto tvrzení obsahuje otázka č. 4. (Co se ti na kurzu nejvíce líbilo?), kde následovala odpověď volnost hned v závěsu za hrami a noční hrou. Druzí naopak tvrdili, že se v době volna nudili a zařadili by do programu více aktivit. Z těchto výpovědí lze usuzovat jediné. Všichni měli zájem poznat své spolužáky a trávit s nimi čas. Důkazem je otázka č. 9 (Jaký je tvůj nejlepší zážitek z kurzu?), v níž zmiňovali hlavně aktivity strávené ve skupině – noční hra, střelba, táborák, výlet na zříceninu a hry.

Cíl 7: Zamezit vzniku předsudků...

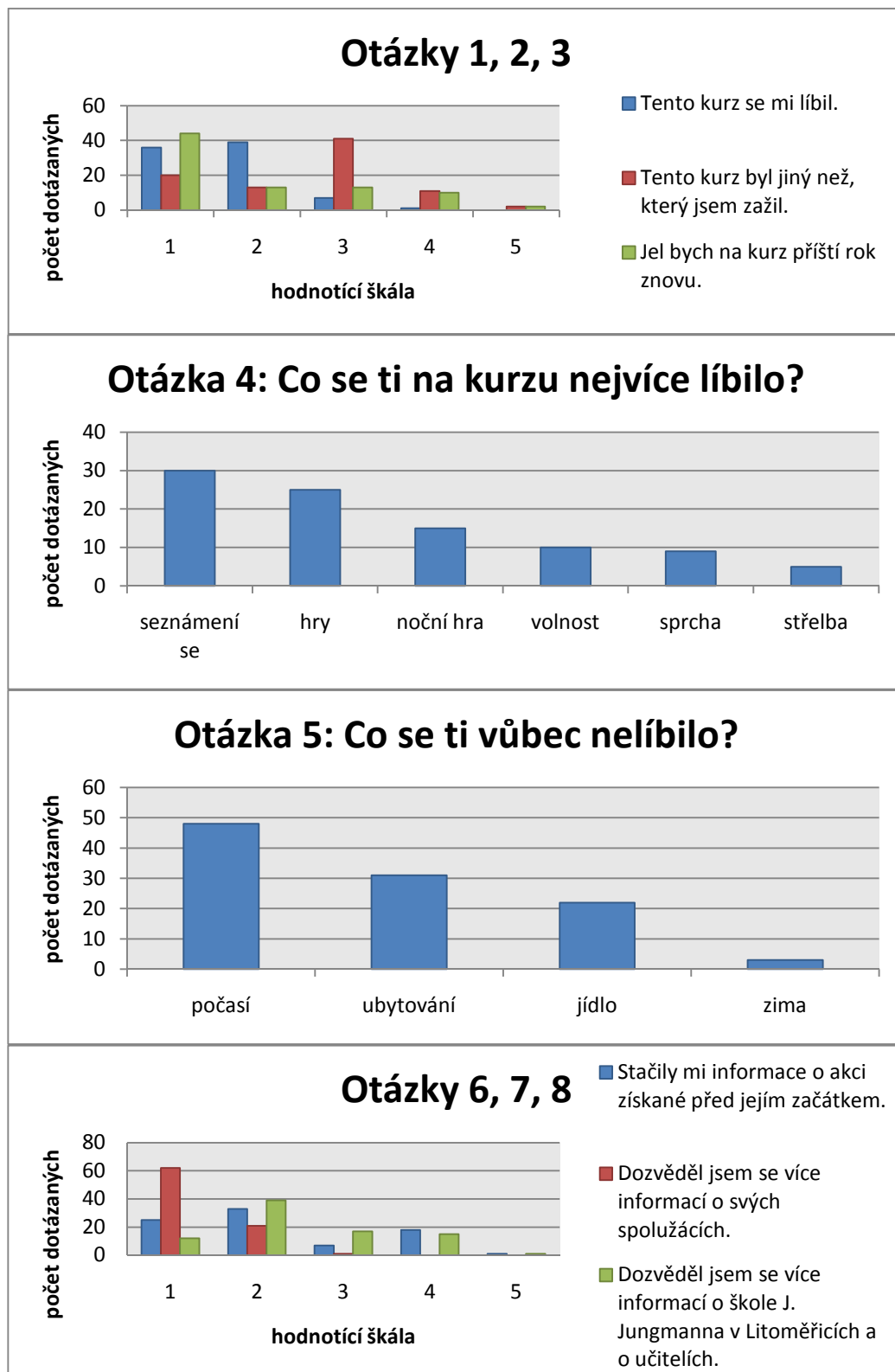
...byl z části splněn. Zda došlo k jeho dosažení je sporné. Ve třech případech se objevily odpovědi, které zmiňovaly pocit křivdy při výročí (peroxidky) některých spolužáků poukazující na barvu vlasů. Předsudkům je nesmírně těžké se vyhnout, obzvláště u tak početné skupiny. Proto bychom měli být spokojeni za tak malé číslo a věřit, že díky kurzu dojde k zamezení vzniku dalších.

Cíl 8: Tolerance a prevence sociálně patologických jevů...

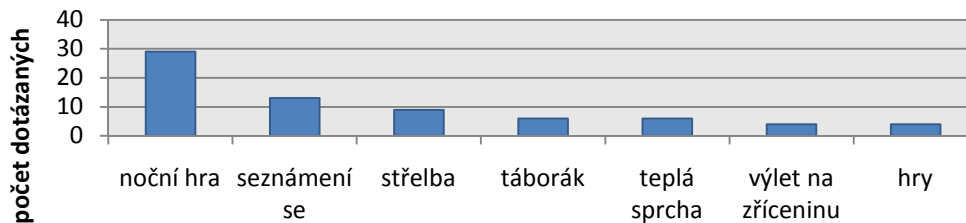
...byl splněn. Tento cíl se zaměřoval na zamezení vzniku šikany. Nebylo tedy šťastné trvat na požadavku ředitelky vzít na kurz třídu kvintu, kde již šikana propukla. Učitelé se zaměřili na položení základů pro budování zdravého školního klimatu, v němž se klade důraz na respekt, percepci, toleranci, empatii a spolupráci. Každý mohl vyjádřit názor i vznášet kritiku, avšak nesměl zesměšňovat a urážet. Kritika měla přinášet pomoc a ne zraňovat. Za posmívání, či upozorňování na nedostatky ostatních by byli potrestáni. Naštěstí nedošlo k žádnému problému, který bychom museli řešit. Žáci si měli uvědomit, že jsou součástí nového společenství, ke kterému mají povinnosti, ale zároveň mohou očekávat pomoc a jeden na druhého se spolehnout.

Celkové vyhodnocení ankety tříd 1. A, 1. B, 1. C

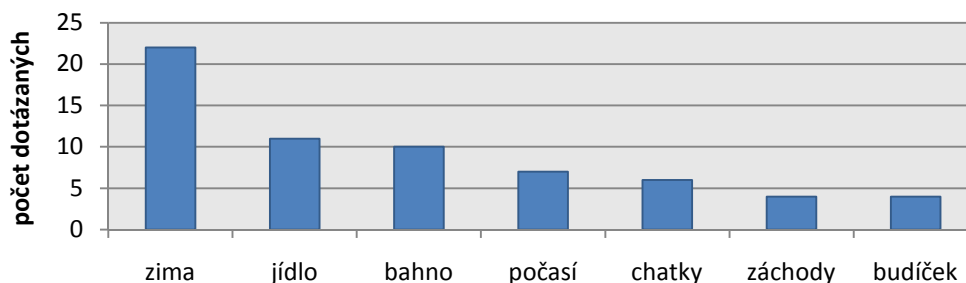
Počet dotázaných: 84



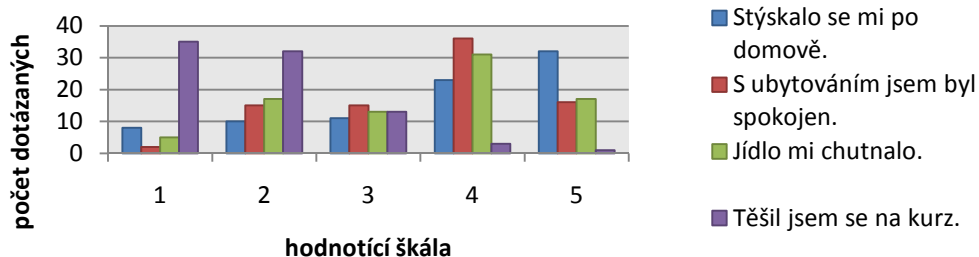
Otázka 9: Jaký je tvůj nejlepší zážitek z kurzu?



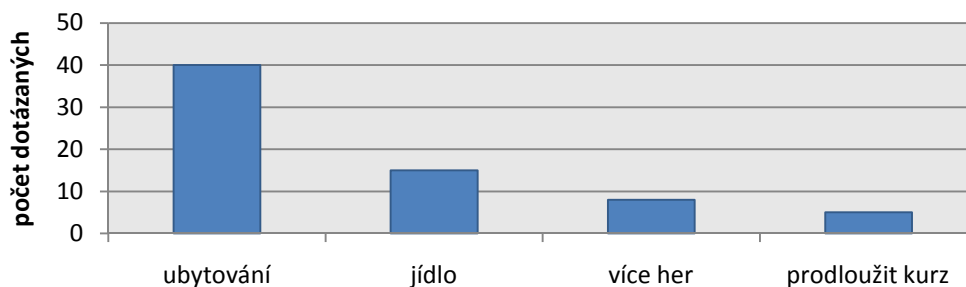
Otázka 10: Jaký je tvůj nejhorší zážitek?



Otázky 11, 12, 13, 14



Otázka 15: Co bys změnil a proč?



3.3.3 Doporučení pro příští rok

Organizace prvního ročníku adaptačního kurzu samostatně bez pomoci odborníků z této oblasti se ve výsledku zdařila. Každá akce s sebou přináší situace, se kterými se v přípravné fázi nepočítá, a které vznikají až v průběhu, za běhu. Těmto překvapivým okamžikům je třeba věnovat náležitou pozornost a zamyslet se nad tím, jak jim pro příště předejít. I tento kurz byl provázen nedostatky. Po debatách a konzultacích realizačního týmu, probíhající denně na večerních schůzích v místě konání kurzu, se dospělo k sepsání výčtu problémových situací a k jejich možné nápravě.

- **Téma kurzu, motto** – návrh „obléknout kurz do kabátu“, dát kurzu myšlenku, podle které by byly konstruovány všechny aktivity, byl zamítnut z obav náročnosti příprav. Učitelé se raději drželi hrubého náčrtu kurzu a nechtěli v prvním ročníku příliš experimentovat. Kurz tak postrádal hlubší myšlenku a zaměření, čímž byl ochuzen i jeho program. Hry nebyly nikterak provázány a chyběly ceremoniály, recesní scénky a dramatika. Bylo sice jasné, že se jedná o adaptační kurz pro první ročníky, ale chyběla vize, jakým směrem se bude kurz ubírat. Resp. jaké bude hlavní téma a motto kurzu. Má-li být kurz zajímavý, musí mu být vtisknuta určitá idea. Ta by měla být přitažlivá, aby stimulovala, podněcovala a rozvíjela fantazii (např. cesta kolem světa, cesta do pravěku, dobývání severního pólu a další).
- **Informace** – úsilí realizačního týmu dát žákům dostatek informací se nakonec ukázalo být nedostačující. Přestože byli žáci vyzváni vzít si sportovní vybavení, mnozí se dostavili k odjezdu v botách na podpatcích a s kufříky na kolečkách. Zcela jistě došlo k nedorozumění mezi školou a studenty, kteří si nepřčetli důkladně informace na webových stránkách, kde bylo řečeno, že si mají zabalit sportovní oblečení a obuv. Pro příště klást větší důraz na slovo sportovní a dodat, že celý kurz se odehrává v lesním terénu, kde se snadno ušpiní. Nezapomenout informovat o cestě do kempu. Napsat, jak je dlouhá, jakým terénem vede a doporučit batohy na záda místo kufrů s kolečky a sportovních tašek přes rameno. První dojem může zcela změnit pohled na celý kurz. Pokud si student hned první den udělá puchýře z nevhodné obuvi, nebo ho budou bolet záda po nesení tašky přes rameno, bude předem otráven.

- **Vstupní ceremoniál** – při příchodu do kempu vznikaly velké prostoje zapříčiněné organizací ubytování. Těm by se mohlo předejít zavedením vstupního ceremoniálu, který by měl studenty uvést do atmosféry. To je ovšem spojeno s hlavním mottem kurzu, které tu nebylo. Ale i tak se dalo ubytování zpestřit formou hry, která je zábavná (např. že cestou do kempu poztrácel vedoucí nechtěně lístečky s jejich jmény, kde bylo napsáno i číslo chatky, v níž bydlí, a tak mu budou muset pomoci lístečky nalézt). Studenti by se už při této první hře mohli dozvědět první informace o ostatních (jaká jména se ve skupině vyskytují) a ztratili prvotní ostych.
- **Kreativita** – program sice obsahoval dost her na seznámení, avšak na úkor her zaměřených na kreativitu. O volbě her rozhodoval hlavně učitel Nergl, který se z návrhu snažil vybrat hry nenáročné na pomůcky s úmyslem snížit co nejvíce náklady. Tímto způsobem vyloučil aktivity pracující s materiálem. V těchto aktivitách se mohou prosadit i zakřiknutí jedinci, kteří se raději vyjadřují určitou tvůrčí činností. Tyto aktivity by měly být opět koncipovány tak, aby rozvíjely spolupráci, kolektivního ducha a učily vzájemnému respektování. Zábavnou aktivitou tohoto druhu je např. pointilismus, kdy se kreslí obraz různými částmi těla. Tvůrčí činnosti zahrnují veškeré formy malování na různé druhy materiálu (papír, tričko, kámen). Může se využít charakteristické hudby k lepší motivaci a fantazii.
- **Pohyb** – z důvodu špatného počasí a nevyhovujícímu oblečení některých zúčastněných se v programu objevily jen výjimečně pohybové hry. Příští ročník lpět více na sportovním vybavení žáků a dát přednost hrám se soutěžním charakterem, neboť žáci v tomto věku velmi rádi poměřují své síly s ostatními. Osvědčené jsou štafety (sedánek, závody v pytli), stíhací závody (aréna, obruče), honičky. Vtipné jsou variace míčových her, např. fotbal siamských dvojčat, kdy jsou k sobě svázaný dva jedinci a tím tvoří jednoho hráče. Tato variace je jak zábavná, tak zaměstnává velký počet hráčů.
- **Dramatika** – se pojí s mottem kurzu, s ochotou a hereckým uměním realizačního týmu. Ten se na návrh ztvárnit jakkoliv zábavné scénky netvářil přístupně. Tím se upustilo od jejího zařazení na program. Nejen icebreakers, ale

také dramatika plní významnou funkci ledborců – odstraňuje ostych, navozuje atmosféru. Jestliže se mluví o dramatice ztvárněné učiteli, pak musí všichni vyjádřit souhlas, nadšení pro nápad a být motivováni. Jen správně motivovaní vyučující ze sebe vydají maximum a zaujmou žáky. To je ovšem náročné na čas a vyžaduje důkladnou přípravu. Dramatika ztvárněná žáky je možná právě po úvodní dramatice organizátorů, která uvolní atmosféru a uvede žáky do fiktivní situace. Na úvod akce by se mohly zařadit hry bez hranic, kdy se všichni pohybují prostorem a navzájem se zdraví pozdravy podle země, v níž se zrovna nachází. Dalšími užitečnými hrami jsou tzv. drama dílny – zrcadla, sousoší, ztvárnění scének a vyjadřování emocí za doprovodu hudby. Tyto náměty jsou propracovány v knize Učení zážitkem a hrou od Franc-Zouňkové-Martin.

- **Spolupráce** – realizační tým se obával pouštět se do her náročnějších na přípravu, a proto nenajdeme v programu hry, u nichž by byl poznamenán čas potřebný na přípravu. Právě hry vyžadující delší dobu přípravy, jsou hrami, které nejvíce táhnou a baví. Stimulují hráče k zapojení všech smyslů a hledání nejlepší strategie. Hráči jsou nuceni spolupracovat a jen společnými silami můžou zvítězit. Nabízí se hry Pavučina, Monstrum, Slepý čtverec, Dopravní zácpa nebo Uzlování (vše od Neumana).
- **Pořadí her** – při výběru her by měl být brán zřetel na smysluplnost jejich řazení v programu. Jestliže hrou Na jména chceme docílit zapamatování si jmen všech členů skupiny, pak by následující hrou neměla být hra Zmatek, v níž se jedinec představuje jménem někoho jiného. Tak první hra postrádá zcela smysl a její výsledek je druhou hrou negován. Jediným doporučením, jak chybě předejít, je pečlivá příprava instruktorů prezentující hry.
- **Reflexe** – přestože byli instruktoři seznámeni s formami reflexe podle Neumana, zapomínali ji zařazovat nakonec her a usuzovali z neverbální komunikace hráčů. Jedinou ucelenou reflexí byla závěrečná reflexe, kdy došlo ke shrnutí celého pobytu. Zde se mohl každý vyjádřit, ať už formou ankety nebo přímo ústně v diskusi s panem učitelem Nerglem. Zařazení ankety učitelé vítali s nadšením. Z jejich výsledků vycházeli v závěrečné řeči k žákům a zhodnocení kurzu. Reflexe by měla zaznít po každé aktivitě, nemusí být zdoluhavá, naopak

jednoduše se vyjádřit znamená někdy více. Pro tento účel je doporučována publikace Neumana, kde jsou na čtyřech stranách přehledně popsány formy reflexe. Díky reflexi po každé aktivitě se instruktor dozví okamžitě, zda se aktivita líbila nebo byla nudná. Jednoduše vidí výsledek své odvedené práce. Tímto se učí ze svých chyb a pro příště vědí, čemu se vyvarovat a co vylepšit.

- **Spolupráce s jinými organizacemi** – určitě by bylo přínosem navázat kontakty s organizacemi, které se podobnými kurzy zabývají delší dobu a mohou nabídnout své zkušenosti. Protože velká část učitelského sboru se doposavad nesešla s pojmem zážitková pedagogika, neuškodilo by obrátit se přímo na odborníky v této oblasti a konfrontovat s nimi vzniklé problémy. Popřípadě se domluvit na spolupráci při organizaci dalšího kurzu.
- **Instruktoři** – úmysl počítat s více instruktory pro případ nemoci či jiných neočekávaných důvodů, kvůli kterým by se instruktor nemohl akce náhle zúčastnit, je chvályhodný, ale v praxi se ukázalo, že tři instruktoři na jednu třídu bylo stále hodně. Jeden spoléhal na druhého a neměli určeno, kdo jaké aktivity bude uvádět, a tak se před každou aktivitou radili, čímž mezi hrami vznikala hluchá místa. A to vycítí i žáci. Nakonec se slova ujal vždy jeden a ten samý instruktor. Další doporučení by se týkala preciznějšího nácviku mluveného projevu. Žáci čtvrtých ročníku si sice vyzkoušeli prezentovat hry nanečisto, avšak výklad pro malou skupinu (instructorů), kteří se již znají a jsou k sobě ohleduplní je naprosto jiný než výklad pro velkou skupinu (třídu), kterou vidí poprvé. Bylo by vhodné, vyzkoušet si hry naživo ještě ve škole se třídou kvartou (9. třída) v hodině tělesné výchovy. Instruktoři by se naučili mluvit před skupinou – zřetelně, jasně, srozumitelně, nahlas, správně artikulovat a dávat přesné pokyny. Určitě by získali více jistoty a doladili nedostatky.
- **Délka kurzu** – za pouhé dva dny se nedá stihnout vše, co zde bylo napsáno. Z tohoto důvodu by bylo žádoucí prodloužit kurz o jeden či dva dny. Ale samozřejmě musíme zohlednit i finanční stránku. Pokud by se kurz prodloužil o dva dny, znamenalo by to zvýšení částky cca o 500 korun českých. Započítáme-li ještě vyšší rezervu vyhrazenou na materiál, dostáváme se na částku kolem 1300 Kč za celý pobyt.

3.3.4 Návrh kurzu pro rok 2011

den	Snídaně (8-9)	Dopoledne (9-12)	Místo	Instruktor	Oběd (12-13)	Odpoledne (14-17)	Místo	Instruktor	Večere (18-19)	Večer (20-23)	Místo	Instruktor
1		Uvítací rituál (dramatika na téma), Prohlídka školy, školní řád Příjezd do Opáry, Ubytování	Škola Kemp	Ředitelka, HL. koordinátor Třídní učitelé (Po třídách) Člen B		Seznámení s pravidly kempu a kurzu, Icebreakers I.	Kemp Opárenské údolí, Zřícenina	HL. koordinátor Instruktoři (Po třídách)		Dramatika, Icebreakers II., Táborák, Reflexe	Kemp	Třídní učitelé, Instruktoři HL. koordinátor
2		Zahřívací hry, Pohybové hry, Turnaj tříd v netradiční sportovní hře	Kemp	Instruktoři (Po třídách), Člen A, Sportovní koordinátor (třídy společně)		Hry na spolupráci, Střelba	Kemp, les Kemp	Instruktoři (Po třídách) Člen A, sportovní koordinátor		Táborák, Reflexe Noční hra	Kemp Opárenské údolí	HL. koordinátor, Členové A, B, Instruktoři
3		Důvěrovky, Rallye	Kemp Opárenské údolí	Instruktoři (Po třídách) Třídní učitelé		Reflexe - pointilismus Uzavření kurzu, Vyhodnocení noční hry a rallye balení, odjezd	Kemp	HL. koordinátor (Po třídách) Členové A, B, Třídní učitelé				

Tab. 16: Program kurzu pro rok 2011

Datum: 1. 9. 2011					
	Čas (t)	Aktivita	t (min)	Místo	Instruktor
Snídaně					
Dopoledne	8-9	Uvítací ceremoniál	60'	Škola	Ředitelka, hl. koordinátor, učitelé
	9-11 ³⁰	Seznámení s učiteli, prohlídka školy, Školní řád	150'	Škola	Třídní učitelé (Po třídách)
	11 ³⁰ -11 ⁴⁵	Sraz	15'	Před školou	Člen B
	11 ⁴⁵ -12 ¹⁵	Cesta do Opárna	30'	Autobus	
	12 ¹⁵ -12 ³⁰	Cesta do kempu	15'	Opárenské údolí	
	12 ³⁰ -13 ³⁰	Příchod do kempu, ubytování	60'	Kemp	
Oběd	13 ³⁰ -14 ³⁰				
Odpoledne	14 ³⁰ -15	Sraz: pravidla	15'	Kemp	Hl. koordinátor
	15-17	Hra na jména (N 52),	30'	Opárenské údolí Černý mlýn Zřícenina	Instruktoři (Po třídách)
		Nejrychlejší hra na jména (N 51),	30'		
		Rychlá autobiografie (N 55),	30'		
		Můj erb – příprava (N 67)	30'		
	17-18	volno	60'	Kemp	
Večeře	18-19				
Večer	19-20	Dramatika: Hry bez hranic, Pantomima (Z)	60'	Kemp	Učitelé
	20-21	Icebreakers: Krok vpřed (N 58),	30'		Instruktoři
		Nucená volba (N 64),	30'		
	21-23	Táborák (Reflexe): Můj erb – prezentace	60'		Hl. koordinátor
Další poznámky: N - Neuma n, Z - Zounková					

Tab. 17: Program prvního dne pro rok 2011

Datum: 2. 9. 2011					
	Čas (t)	Aktivita	t (min)	Místo	Instruktor
Snídaně	8-9				
Dopoledne	9-11	Gordický uzel (N 80), Sedánek (Z), Závod v pytlí (N119), Obruče (N 126) Kurýři (N 242), Arena (Z),	20' 20' 20' 20' 20' 20'	Kemp	Instruktoři, Sportovní koordinátor (Po třídách) 1. A dle plánu, 1. B začíná Sedánkem, 1. C začíná Závod v pytlí (dále dle pořadí) Člen A, sportovní koordinátor (třídy společně)
	11-12	Siamská dvojčata – fotbal (N 114),	60'		
Oběd	12-13				
Odpoledne	13-18	Monstrum (N 164), Slepý čtverec (N 176), Živá abeceda (N 210), Uzlování (N 173) Dopravní zácpa (N 166), Zasedání (N 79), Spojení (N 86), Pavučina (N 178), Únik z bludiště (N 220),	20' 15' 15' 20' 20' 15' 15' 30' 30'	Kemp Les	Instruktoři (Po třídách) 3 stanoviště Člen A, sportovní koordinátor
	17-18	Střelba	60'	Kemp	
Večeře	18-19				
Večer	19-21	Táborák,	120'	Kemp	Hl. koordinátor,
	21-23	Noční hra	120'	Opárenské údolí	Členové A, B, Instruktoři
Další poznámky: N – Neuman, Z - Zounková Odpolední program probíhá na třech stanovištích - Pořadí tříd na stanovištích: 1. A 13-14 střelba, 14-15 les, 15-17 hry v kempu 1. B 13-15 hry v kempu, 15-16 střelba, 16-17 les hry 1. C 13-14 les, 14-16 hry v kempu, 16-17 střelba					

Tab. 18: Program druhého dne pro rok 2011

Datum: 3. 9. 2010					
	Čas (t)	Aktivita	t (min)	Místo	Instruktor
Snídaně	8-9				
Dopoledne	9-10	Kruh důvěry, Padání ve trojici (N 149), Pendl (N 148), Ulička důvěry (N 150),	15' 30' 30' 30'	Kemp	Instruktoři
	10-12	Rallye (Z)	60'	Opárenské údolí	Třídní učitelé (Po třídách)
Oběd	12-13				
Odpoledne	13-14	Reflexe – (anketa) pointilismus (Z) / tvorba triček, Balení, úklid	60'	Kemp	Hl. koordinátor (Po třídách)
	14-14 ³⁰	Nástup: vyhodnocení noční hry a rallye, shrnutí kurzu	30'	Kemp	Členové A, B, Třídní učitelé
	14 ³⁰ -14 ⁴⁵	Odchod	15'	Opárenské údolí	Třídní učitelé
	15 ⁰⁰ 15 ³⁰	Odjezd Příjezd		Opárna Litoměřice	
Večeře					
Večer					
Další poznámky: N – Neuman, Z – Zounková Pořadí tříd na závěrečné reflexi: 1. A 13-13 ²⁰ 1. B 13 ²⁰ -13 ⁴⁰ 1. C 13 ⁴⁰ -14					

Tab. 19: Program třetího dne pro rok 2011

4 Závěr

K naplnění hlavního cíle práce - *Návrh adaptačního kurzu pro studenty I. ročníku Gymnázia J. Jungmanna v Litoměřicích* - mohlo dojít pouze v případě, že budou realizovány jeho dílčí cíle. S pečlivým úsilím se cíle podařilo splnit:

- *Na základě poznatků zážitkové pedagogiky navrhnout plán na tvorbu adaptačního kurzu pro studenty prvních ročníků Gymnázia J. Jungmanna v Litoměřicích.*

Po nastudování literárních pramenů z oboru zážitkové pedagogiky, kde se vycházelo především z diplomových a bakalářských prací studentů věnujících se přímo oboru zážitková pedagogika, byly shrnuty teoretické poznatky a vybrány informace, bez nichž se tvorba adaptačních kurzů pro adolescenty neobejde. V důsledku této studie vznikl návrh adaptačního kurzu pro budoucí studenty 1. ročníků Gymnázia v Litoměřicích, který byl školou přijat a dále upravován dle potřeb školy. Pro lepší organizaci byl vypracován harmonogram přípravné fáze, podle kterého se postupovalo v plnění dílčích úkolů. Mezi ně spadal výběr střediska, sestavení realizačního týmu a stanovení cílů, vymezení rolí, vypracování programu a přidělení dílčích úkolů mezi členy týmu, tvorba rozpočtu, příprava pozvánek a komunikace s účastníky.

- *Realizovat kurz dle stanoveného plánu.*

Za spolupráce se střední školou Gymnáziem J. Jungmanna v Litoměřicích se v době od 1. – 3. září roku 2010 uskutečnil adaptační kurz pro budoucí studenty prvních ročníků. Kurzu se zúčastnilo dohromady 107 studentů, z kterých bylo 17 příslušníky třídy kvinta (víceletého gymnázia). Studenti strávili tři dny v Opárenském údolí nedaleko Litoměřic pod vedením deseti učitelů a dvanácti instruktorů, studentů vyšších ročníků. Úsilí realizačního týmu je prezentováno stručným popisem programů jednotlivých dní, které jsou doplněny o harmonogramy.

- *Po skončení kurzu zjistit míru naplnění cílů, vymezené v přípravné fázi a navrhnout doporučení pro příští rok.*

Všech 9 cílů vymezené realizačním týmem v přípravné fázi se podařilo splnit. Toto tvrzení se opírá o data získaná z anketového šetření, které proběhlo posledního dne

v místě konání kurzu. Šetření byli podrobeni pouze studenti tříd 1. A, 1. B a 1. C, pro které byl kurz připraven. K průběhu kurzu se tedy vyjádřilo 84 osob. Z ankety vyplynuly poznatky, že s prací instruktorů a programem byli převážně spokojeni, zatímco s ubytováním, stravováním a počasím ne. Oceňovali přínos kurzu, který jim pomohl s adaptací na nové prostředí. Anketa a její evaluace se tak staly nedílnou součástí závěrečné fáze kurzu. Z jejich výsledků následně vycházela i doporučení pro příští rok. Ta hodnotila celkovou organizaci, jak fázi příprav, tak fázi realizace. Doporučení byla shrnuta do dvanácti stěžejních bodů, na kterých se usnesl realizační tým.

- *Na základě návrhu, realizace a metodologických doporučení navrhnout další ročník adaptačního kurzu.*

Hlavním přínosem diplomové práce se stal návrh adaptačního kurzu pro školní rok 2011-2012. Formou tabulek je předložen plán na příští rok, který by měl ulehčit práci realizačního týmu při jeho přípravách. Návrh byl sladěn s doporučeními, která byla sepsána celým realizačním týmem bezprostředně po skončení pilotního kurzu roku 2010. Jeho cílem je, aby předcházel vzniku patových situací. Význam práce tedy spočívá v poskytnutí zpětné vazby, která by posunula a rozšířila obzory všech instruktorů a učitelů, kteří pracovali se skupinou dětí v Opárně.

5 Přehled literatury

1. Adaptační kurzy 2009, STAN [online]. [cit. 2010-7-13]. Dostupné z : <http://www.istan.cz/cz/skoly/2-adaptacni-kurzy-posledni-volne-terminy.html>
2. Adaptační kurzy, občanské sdružení Prezent [online]. [cit. 2010-7-23]. Dostupné z : <http://www.adaptaky.cz/?in=1&ad2>
3. Adaptační kurzy pro školy - COP [online]. [cit. 2010-7-14]. Dostupné z : <http://www.outdoor-center.cz/adaptacni-programy-zakladni-skoly-stredni-skoly.html>
4. BELZ, H., SIEGRIST, M. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha : Portál. 2001. ISBN 80-7178-479-6.
5. CAILLOIS, R. *Die Spiele und die Menschen: Maske und Rausch*. Frankfurt/M : Ullstein. 1982.
6. ČINČERA, J. *Práce s hrou: pro profesionály*. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1974-0.
7. DUBEC, M. *Adaptační (stmelovací) soustředění pro 6. třídu a primu*. Praha : Projekt Odyssea. 2007. ISBN 978-80-87145-22-7.
8. GILBERTSON, K. et al. *Outdoor education: methods and strategies*. Champaign : Human Kinetics, 2006. ISBN 0-7360-4709-3.
9. HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha : Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2816-2.
10. HANUŠ, R. Probudit se a jít – Hnutí GO! *Gymnasion*, 2004, roč. 1, č 1, s. 55-61. ISSN 1214 603X.
11. HRKAL, J., & HANUŠ, R. (Eds.) *Zlatý fond her II: výběr her a programů připravených pro kursy Prázdninové školy Lipnice*. Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-153-3.
12. JIRÁSEK, I. Hra. *Gymnasion*, 2006a, roč. 3, č 6, s. 4. ISSN 1214 603X.

13. JIRÁSEK, I. Hra jako symbol zážitkové pedagogiky (programový prostředek a příležitost osobnostního rozvoje). In *Hry 2006: Výzkum a aplikace*. Plzeň : Západočeská Univerzita v Plzni. Fakulta Pedagogická. Katedra tělesné a sportovní výchovy, 2006b. s. 24-29. ISBN 80-7043-4430.
14. JIRÁSEK, I. Skryté kurikulum: prostor nejen pro zážitkovou pedagogiku. *e-Pedagogium*, 2009, roč. 9, č. 3, s. 51. ISSN 1213-7758.
15. JIRÁSEK, I. Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion*, 2004, roč. 1, č 1, s. 6-16. ISSN 1214 603X.
16. Kurzy OSV pro žáky základních a středních škol – Odyssea.cz [online]. [cit. 2010-7-13]. Dostupné z : <http://www.odyssea.cz/kurzy-pro-zaky.php>
17. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha : Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
18. MACEK, P. *Adolescence*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
19. MARTIN, A., FRANC, D., & ZOUNKOVÁ, D. *Outdoor and Experiential Learning: An Holistic and Creativ Approach to Programme Design*. Aldershot : Gower Publishing, 2004. ISBN 0 566 08628 X.
20. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-218-1.
21. Občanské sdružení HNUTÍ GO! [online]. [cit. 2010-7-13]. Dostupné z : http://www.hnuti-go.cz/modules.php?op=modload&name=A-kdo_historie&file=index
22. PAULUSOVÁ, Z. Smysl a význam dramaturgie při přípravě akcí zážitkové pedagogiky. *Gymnasion*, jaro 2004, roč. 1, č 1, s. 85-89. ISSN 1214 603X.
23. PAVLÍKOVÁ, M. *Využití zážitkové pedagogiky na 1. stupni základní školy*. Olomouc : UP FTK, 2007. [diplomová práce].
24. PELÁNEK, R. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-353-6.
25. Prázdninová škola Lipnice [online]. [cit. 2010-7-13]. Dostupné z : <http://www.psl.cz/index.php?submenu=1>
26. PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7367-047-X.
27. PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky*. Praha : Portál, 2006. ISBN 80-7178-944-5.

28. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
29. Rámcové vzdělávací programy, MŠMT ČR [online]. [cit. 2010-7-15]. Dostupné z : <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>
30. Rámcové vzdělávací programy oborů středního vzdělání, MŠMT ČR [online]. [cit. 2010-7-23]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcove-vzdelavaci-programy-zaslani-do-vnejsiho-pripominkoveho-rizeni>
31. SEDLÁČEK, B. *Využití zážitkové pedagogiky na středních školách*. Brno : VÚT Brno. 1999. [diplomová práce].
32. SRB, V. a kol. *Jak na osobnostní a sociální výchovu*. Praha : Projekt Odyssea. 2007. ISBN 978-80-87145-00-5.
33. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
34. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie pro obor speciální pedagogika vychovatelství*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2008. ISBN 978-80-7372-306-4.
35. VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno : Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-0428-2.
36. VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno : Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.
37. VODIČKOVÁ, S., PŘÍBRAMSKÝ, M. *Česká škola lyžování*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2005. ISBN 80-7083-914-7.
38. VORLÍČEK, CH. *Úvod do pedagogiky*. Jinočany : Nakladatelství H & H., 2000. ISBN 80-86022-79 -X.

6 Přílohy

7 Seznam příloh

1. Pozvánka na kurz
2. Prohlášení o zdravotní způsobilosti
3. Mapa okolí Opárna
4. Tabulka programu dne
5. Sborník her
6. Anketa
7. Seznam realizačního týmu
8. Seznam studentů I. ročníků
9. Fotografie

Příloha č. 1: Pozvánka na kurz

Adaptační pobyt

Naše gymnázium organizuje adaptační pobyt pro nastupující žáky prvních ročníků. Cílem je vytvořit základ pro dobré sociální klima v jednotlivých třídách. Kurz bude obsahovat zážitkové skupinové aktivity včetně noční hry (druhá noc) a skupinové sportovní hry. Nebudou organizovány žádné nebezpečné a zdraví ohrožující činnosti ani nebudou žáci vystavováni stresům, frustracím či psychickým manipulacím.

Personální zajištění: PaedDr. Bc. Luboš Nergl - výchovný poradce
Mgr. Hana Živcová - učitelka Tv
Mgr. Jan Lhotský - učitel Tv
Mgr. Hana Pouchová - třídní učitel
Mgr. Kateřina Vomáčková - třídní učitel
Mgr. Václava Žaludová - třídní učitel
Studenti čtvrtých ročníků volitelného předmětu
psychologie (předběžně 14 instruktorů)

Pobyt bude zajištěn v kempu Jordán, RS Opárno

Předpokládaný odjezd – 1. září před obědem

Předpokládaný příjezd – 3. září před obědem (bude upřesněno na schůzce v červnu)

Předběžná cena: 700,-

Prosíme zaslat do 31. 5. 2010 na účet:
Nadační fond GJJ
GE MONEY BANK
č. ú. 195009784/0600
VS:

Podrobnější informace budou poskytnuty na třídních schůzkách 17. 6. 2010

Přihlášku zašlete na adresu školy:

Gymnázium J. Jungmanna, Svojsíkova 1, 412 01 Litoměřice

Souhlasím / Nesouhlasím s účastí svého dítěte jménem

.....

na adaptačním kurzu, pořádaného Gymnáziem J. Jungmanna v Litoměřicích ve dnech 1. - 3. září 2010.

.....

(datum)

.....

(podpis zákonného zástupce)

Příloha č. 2: Prohlášení o zdravotní způsobilosti

Prohlášení o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na adaptačním kurzu

Jméno Příjmení	
Datum narození	
Adresa místa trvalého pobytu	
Kontaktní údaje zákonných zástupců: Telefon/mobil/e-mail	

Dítě k účasti na adaptačním kurzu

- a) je zdravotně způsobilé
- b) není zdravotně způsobilé
- c) je zdravotně způsobilé za podmínky (s omezením)

.....

Potvrzení o tom, že dítě

- a) se podrobilo stanoveným pravidelným očkováním ANO – NE
- b) je proti nákaze imunní (typ/druh).....
- c) má trvalou kontraindikaci proti očkování (typ/druh).....
- d) je alergické na.....
- e) dlouhodobě užívá léky (typ/druh, dávka).....

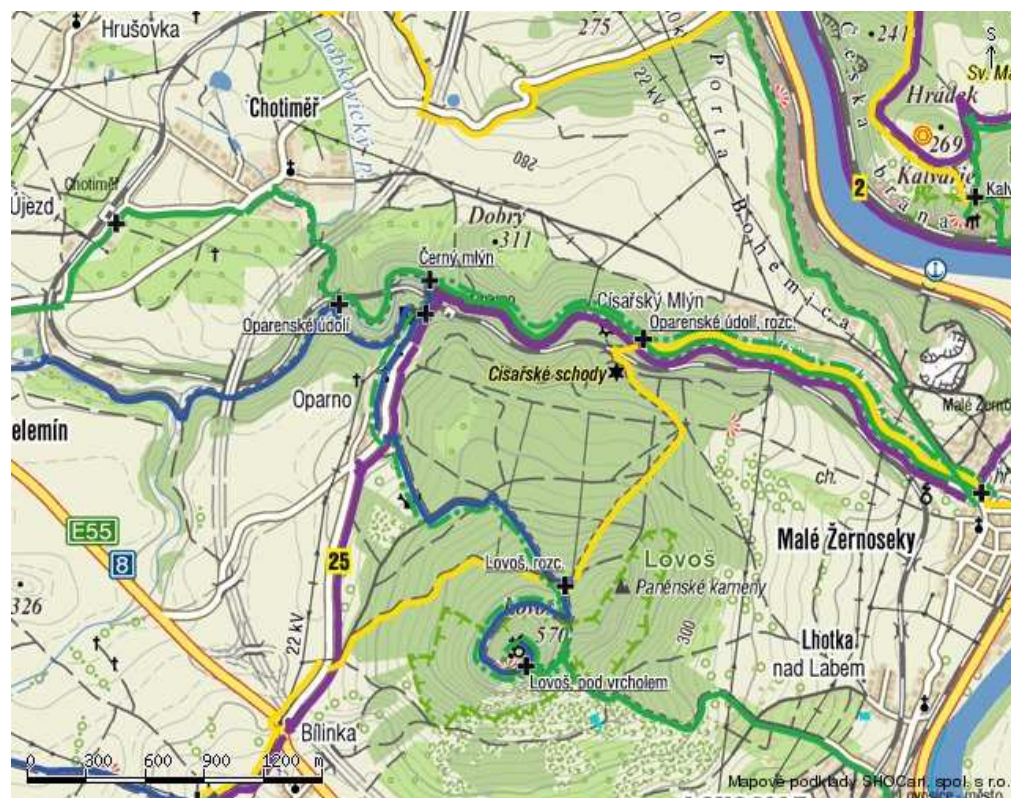
Registrující praktický lékař:

Jméno Příjmení	
Kontaktní údaje: Telefon/mobil/e-mail	
Pojišťovna	

.....
(Datum)

.....
(Podpis zákonného zástupce dítěte)

Příloha č. 3: Mapa okolí Opárna



Příloha č. 4: Tabulka programu dne

datum: 1. 9. 2010					
	čas (t)	aktivita	t (min)	místo	instruktor
snídaně					
dopoledne					
oběd					
odpoledne					
večeře					
večer					
další poznámky:					

Příloha č. 5: Sborník her

Nejrychlejší hra na jména



8-3015

Hra se jmény,
navození atmosféry,
veselé závodění, možná i odvaha

Pomůcky: stopky
Prostředí: kdekoli

■ **Popis:**

Skupina vytvoří velký kruh a vedoucí vysvětlí, že jde o pokus sehrát nejrychlejší hru na světě, při které musí zaznít všechna jména účastníků a jejich bratrů.

Vedoucí začne měřit čas. Kdo již zná jméno svého souseda, může začít říci, že se na něho obrátí a řekne jeho jméno. Jmenovaný má říci křestní jméno dalšího; pokud ho neví, musí mu ho dotyčný pošeptat a on ho hlasitě zopakuje. První kolo skončí, až podno jméno hráče, který hru začal. V tom okamžiku známku vedoucí stopky. Hra pokračuje druhým a dalšími koly, až se dosažený čas podstatně nemění a jména jsou vyslovována tak rychle, že se překrývají. Bez obav vyhláste, že právě bylo dosaženo světového rekordu.

■ **Variace:**

- Hra může mít zajímavé pokračování v tom, že do kruhu vstupují odvažní dobrovolníci a pokoušejí se co nejrychleji nazvat všechny hráče křestními jmény. Uvážno li a neví, jak dál, nebo nazve-li někoho jinak, a ten ho oprávi, skupina sborově ocení jeho odvalu vyslovit a riskovat. Jednohlasně zavolá: „Chválime tě za odvalu chybovat!“ „Errare humanum est!“

Hra na jména



8-1630

Poznávání a zapamatování si
křestních jmen účastníků,
procvičování paměti i fantazie

Pomůcky: žádné
Prostředí: kdekoli

■ **Popis:**

Základním tvarem je půlkruh nebo kruh. Početnější skupinu (přes 16 osob) rozdělíme na poloviny. Můžeme stát nebo pohodlně sedět. Ještě před zahájením hry lze podotknout, že bude velmi příjemné, když se už příští den budeme oslovovat křestními jmény. Každý si jistě vzpomíná na tzv. mnemotechnické pomůcky pro zapamatování si názvů, čísel, pravidel a jiných informací. Totoho trochu využijeme i nyní.

První účastník (taktické je, když to bude sám vedoucí) si vymyslí přídavné jméno, které ho charakterizuje, líbí se mu nebo ho zrovna napadne, a řekne ho se svým křestním jménem. Jeho soused po pravé straně opakuje přidavné jméno a křestní jméno prvního a pokračuje svoji vlastní charakteristikou a křestním jménem.

Může to vypadat následovně: „Já jsem silný Bivoj.“ říká první a druhý opakuje: „To je silný Bivoj a já jsem veselý Jirka.“ Takto pokračujeme, až dojde na posledního.

Pokud se najde člověk, který bude schopen si zapamatovat více než 16 jmen a charakteristik lidí, které vidí poprvé, pak to bude malý rekord. Úřadit hru lze hrát potřebovat malou nápovědu, aby mohlo být vůbec dokončeno první kolo. To nevedí, nenecháme je však dlouho čekat.

Po skončení představování mnohou dobrovolníci, kteří si chvilky vyzkoušeli svoji paměť, zkusit zopakovat všechna jména s charakteristikami nebo jen jména samotná (ta v této etapě jsou nejdůležitější).

■ **Variace:**

- S uvedením křestního jména je možné připojit, jak se právě cítím. Např. „Jsem Yveta a mám tremu“.
- Spojíme se jménem své největší hobby. Např. „Jsem Miloš a lyžuji“, případně oblíbená jídla, místo bydliště, stromy, barvy i zvířata.
- Lze vybrat slova začínající stejným písmenem jako křestní jméno.
- Vrcholem může být rýmováčka typu: „Jsem Blanka jako laňka.“

Rozmlouvání





Seznámení,
tělesný kontakt,
fantazie, legrace

Pomůcky: žádné
Prostředí: kdekoli

■ Popis:

Tuto aktivitu využijeme především u skupin, které se vidí na akci poprvé, lze s ní zahájit celý blok seznámovacích her.

Každý ze skupiny si má najít co nejrychleji partnera a představit se mu. Podá mu ruku, potřese jí a vezme ho přátelsky za ramena. Zároveň zahájí oba konverzaci, a to tak, že každý řekne jedno slovo. Každý se snaží včítit se do situace toho druhého a pokračovat v kladení slov, dokud nevznikne ucelená věta. Vedoucí omezí délku konverzace časově nebo počtem slov, protože každý se má setkat s každým. Aktivita by neměla přesáhnout 15 minut.

■ Variace:

- Lze nechat proběhnout volný rozhovor trvající max. 1 minutu.
- Místo dvojic probíhá konverzace v malých týmech, 3-4 osoby dohromady.

Bezpečnost: Není zde nebezpečí úrazu. Problém může nastat při fyzickém kontaktu dvou neznámých osob. Řada lidí v moderní době trpí ostychem a nemají rádi, když se jich někdo dotýká. Tyto problémy je potřebné prodiskutovat před zahájením akce.

66 SEZNAMOVACÍ HRY

Rychlá autobiografie





Poznávání jiných lidí,
rozvoj sociálního citění,
sebeuvědomování

Pomůcky: žádné
Prostředí: kdekoli

■ Popis:

Naleznete si ve skupině partnera, kterého ještě neznáte. Během krátké doby (2-3 minuty) mu sdělíte podstatné věci o sobě, které pokládáte za důležité, aby je znala celá skupina, se kterou budete v nejbližší době spolupracovat. Popište stručně svůj život, minulost, současnost, své záliby, očekávání a přání. Můžete sdělit i další fakta o svém životě.

Po 2-3 minutách si vyměníte role a vysochněte autobiografii svého partnera. Po výměně informací svolá vedoucí celou skupinu. Vytvoří se diskusní kruh a každý účastník představuje svého partnera. Představování by mělo být stejné stručné jako předcházející konverzace.

■ Variace:

- Vzájemné představování se může konat ve čtyřicích a každý jednotlivec představí někoho ze čtveřice. Ostatní mohou tento úvod doplnit otázkami, které prohloubí podané informace a povedou k hlubšímu poznání každého člena skupiny.

SEZNAMOVACÍ HRY 55

Drákula

				Veselé procvičování jmen, tělesný kontakt, fantazie, zbavování se ostychu
8-16	15			

Pomůcky: žádné, event. upíří zuby
Prostředí: kdokoli

■ Popis:

Hráči vytvoří kruh. Po vysvětlení průběhu hry se stává jeden ze skupiny Drákulou. Ten si za naprostého ticha vyhlédne oběť a začne se k ní pomalu přibližovat. Oběť se dívá upřeně do očí a pantomimicky naznačuje, jak se jí znocní. Oběť je zprvu zcela Drákulou ovládána, ale pak se snaží zachránit pohledem a mrknutím na jiného spoluhráče. Záchrana je dokončena, když vybraný hráč, na kterého „oběť“ mrká, zavolá její jméno. Pokud to nestihne, Drákula oběť položí ruce na ramena a ta se stává novým Drákulou v kruhu. Vymění si místa a hra pokračuje. Zavolá-li jméno „oběti“ někdo jiný než vybraný záchránce, stává se Drákulou on.

Je zřejmé, že tuto hru mohou hrát ti, kteří už se znají podle jmen. Nechává mnoho prostoru pro ztvárnění role Drákuly i oběti.

Bezpečnost: Zdůraznit, že účelem není přepádnout oběť, rdousit ji a sát krev. Kontakt mezi hráči je jemný. Jde především o znalost křestních jmen a zábavu.



Místo po mé levici je volné

				Fantazie, zábava i vzájemné poznávání ve skupině
12	45			

Pomůcky: žádné
Prostředí: kdokoli

■ Popis:

Skupina sedí v kruhu. Postupně každý projeví přání, kdo má zaujmout místo po jeho levici. Ten, na kom je řada, si může sednout více ke středu kruhu, aby bylo dostatek místa pro ty, kteří budou odpovídat vyslovené charakteristice.

Používaná formule zní: „Po mé levici je prázdné místo a přeji si, aby ho obsadila osoba (obsadily osoby), která...“ (zde uvedou charakteristiku). Při výběru charakteristiky se uplatní fantazie a nápaditost hráčů.

Možností je nekonečně. Zde jsou některé z nich:

„...aby volné místo obsadila dívka jménem Klára.“ Je to možnost, jak ještě jednou představit vybraného kolegu či kolegyni.

„...aby se na volné místo vedle mne posadili všichni, jejichž křestní jméno zní Tomáš.“ Vhodné v případě, kdy cosud neznáme křestní jména účastníků, akec a jméno hádáme. Lze zkoušet tak dlouho, dokud není vyvoláno jméno, které se ve skupině skutečně vyskytuje.

■ Variace:

- Místo jména použijeme popis oblečení. „...přeji si, aby vedle mě seděli všichni, kteří mají oblečeno něco červeného.“
- „...přeji si, aby si vedle mne sedl Josef a chvíli představoval hada.“ Takto si lze vymýšlet nejrůznější zástupce živočišné říše.
- „...aby si vedle mne sedla Olga a představovala velmi smutnou osobu.“ Lze vybízet k hereckým výkonům znazornujícím náladu člověka, stav nebo situaci. Zábavný a všem pochopitelný bude rituál ranního vstávání apod.
- „Ať se po mé levici posadí ti, kteří milují riziko.“ Nebo li, kteří si rádi hrají ji podobné hry. Tak se seznámí osoby s podobnými zájmy a zaměřením.
- „Ať vlevo ode mne chvíli sedí všichni s modrýma očima (nebo všichni ti, kteří mají menší nohu než já).“
- Kdokoli může klást doplňující otázky těm, kteří usedají po levici.

Slepá řada

				Tělesný kontakt, poznávání, procvičování komunikace, zábava
---	---	---	---	---

Pomůcky: sátek na oči pro každého hráče

Prostředí: rovná plocha bez překážek, prostor lze vymezit pomocí provazů

■ Popis:

V této hře mají hráči vytvářet řadu podle předem daných kritérií. Všichni hráči se shromáždí v malém prostoru, aby dobře slyšeli instrukce a rychle navázali kontakt. Pak obdrží každý sátek na oči a zaváže si je. Zůstanou stát v křídle na místě. Vedoucí sdělí úkol všem nejednou nebo každému potřebnou informaci pošeptá. Některé informace mohou dostat hráči písemně ještě předtím, než si zavážou oči.

Ilra je blízka námětu uvedenému v předcházející části pod názvem Tanec na kladě.

Klasickým úkolem je seřazení podle velikosti. První v řadě stojí největší a poslední nejmenší účastník.

Vedoucí pošeptá každému číslo, podle kterého se musí každý zařadit. Ilrač s nejmenším číslem je první a za ním následují další hráči.

Hráči se mohou seřadit podle velikosti bot.

Dalším kritériem může být velikost města, ve kterém bydlí (to předpokládá různorodá složení účastníků akce).

Skupina se může seřadit od nejmladšího k nejstaršímu.

Lze volit různá další kritéria.

Vytvoření řady můžeme limitovat určitým časem.

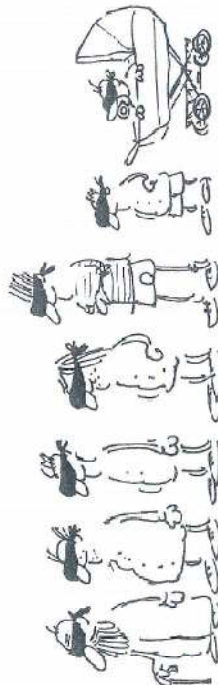
■ Variace:

Jednoduché úkoly, které má skupina v této hře plnit, lze podle její vyspělosti ztížit dodatečnými pravidly. Takto můžeme posunout hru do jiné kategorie, kde sledujeme vedle tělesného kontaktu a zábavy další cíle, spojené např. s řešením problémů či komunikací.

- První ztížení nastane, rozestavíme-li hráče na větší ploše, takže mezi jednotlivými hráči budou vzdálenosti 5-10 m. To vyvolá potřebu dodatečné výměny informací.
- Dalším omezením může být zákaz používání rukou k vytváření řady.
- Podstatně ztížíme všechny úkoly, zažeháme-li mluvení.

- Máme-li tvořivou skupinu, zadáme vytvoření řady podle určitého kritéria bez mluvení a bez používání rukou.

Bezpečnost: Upozorněte hráče, aby se pohybovali pomalu a opatrně s pažemi před sebou, aby tak tlumili případné nárazy při setkání s jinými.



Gordický uzel

		
8-12	30	

Pomůcky: žádné
Prostředí: dvůr, hřiště, louka, lesní prostranství

Pomůcky: žádné
Prostředí: dvůr, hřiště, louka, lesní prostranství

Popis:
 Vytvořte kruh tak, abyste se dotýkali ramený. Předpažte levou paži a uchopíte za ruku některého ze svých spoluhráčů. Pozor, nesmí to být váš soused zprava ani zleva. Totéž provedte pravou paží (je možno provést se zavřenýma očima). Nyní jste dokonale propletení, vytvořili jste gordický uzel. Nečekejte na Alexandra Makedonského a snažte se rozmotat vlnst-nimi silami, aniž byste se pustili. Podaří-li se vám rozplést tuto změř končetin a těl a vytvořit jeden kruh (platí i postavení zády do středu kruhu), budete zapsáni do desek maloasijského města Gordia. Asié vám bude ležet u nohou.
 Selžou-li všechny pokusy o rozpletení lidského uzlu, může vedoucí uvol-nit jedno spojení, o kterém si skupina myslí, že je klíčové.
 Pak se pokračuje v řešení úkolu. Při větším počtu hráčů bývá potřebný i druhý zásah vedoucího. Hráči i vedoucí by se měli obrnit trpělivostí a hle-dat řešení. V průběhu hry se může měnit způsob držení rukou při zachování stáleho kontaktu, nesmí to však měnit základní postavení.
 Při větším počtu osob se podaří vytvořit i několik uvnitřních kruhů.

Variace:
 • Zahájení hry s malým počtem hráčů a postupné zvětšování skupiny.
 • Při velkém počtu hráčů lze přerušit jedno spojení a uložit skupině vytvoření řady.
 • Lze určit časový limit pro řešení či soutěžit v úspěšnosti mezi něko-liko skupinami.

Bezpečnost: Nejsou známy žádné úrazy. Upozorněte na ohleduplnost při držení za ruce. Těsné držení či krátké přílehavé sukne nezaručují úspěšné řešení. Hrozí-li dlouhodobější „zápas“, zajistěte přísun tělových a ústních sprejů pro osvěžení prostoru v „uzlu“.

Živá abeceda

		
8-30	30	

Pomůcky: žádné
Prostředí: jakákoli rovná a suchá plocha

Pomůcky: žádné
Prostředí: jakákoli rovná a suchá plocha

Popis:
 V této činnosti se všichni staneme na divílí herci, kteří prostřednictvím svých těl sdělují nějakou informaci, i dívky, kteří se snaží pochopit vý-znam tohoto sdělení. Kozdělíme se na dvě skupiny. Jedna ze skupin se vzdálí a tajně si domluví slovo, které ztvární pomocí svých těl. Do „psaní“ se zapojí každý člen skupiny. Využijí prstového písma si necháme na jinou příležitost. Jakmile dokončí konstrukci slova, oznámí to druhé skupině. Tato skupina společným úsilím všech svých členů hledá význam slova. Když si myslí, že ho našla, oznámí to mluvčí skupiny. Po přečtení daného slova se úlohy vymění.

Variace:
 • V méně početné skupině (pod 8 členů) čte sdělení vedoucí nebo jeden vybraný hráč. Máme-li dost času, vystřídají se na místě „čtenáře“ všichni členové skupiny.
 • Můžeme měřit čas, za který je sdělení rozlušťeno, a uspořádat soutěž mezi družstvy nebo jednotlivci.
 • Vymezíme slovní druh, případně řec, ve které budeme tvořit.
 • Píšíme první slova ze známých přísloví a „čtenáři“ musí zbytek doplnit.



Molekuly

			Pohyb, tělesný kontakt, rychlé rozhodování
			

Pomůcky: žádné
Prostředí: kdekoli

■ Popis:

Všude kolem nás se nachází hmota. Ta je bez ohledu na velikost a tvar tvořena nejmenšími částicemi, molekulami. Každá molekula pak je tvořena atomy. Atomy se pohybují po různých drahách, případně různou rychlostí.

Váční účastníci se přemění v atomy, které se pohybují ve vymezeném prostoru, co nejdále od sebe. Vedoucí hry po chvíli zvolá číslo, např. číslo 5. To je pokyn pro všechny hráče (představující atomy), aby co nejrychleji vytvořili molekuly, které budou obsahovat přesně 5 atomů. Nastane vřava a každý se snaží být součástí některé z molekul. Není-li číslo účastníků dělitelné 5, pak zůstanou 1-4 hráči volní. Tito hráči opouštějí hru a budou vedoucímu pomáhat při kontrole pohybu a počtu atomů v molekule.

Hra pokračuje novým číslem. Počet kol by neměl být příliš velký, aby si hra udržela spád. Vedoucí musí proto sledovat množství zhyňvajících hráčů a podle toho volit počet atomů v molekule.

Vítězí obvykle hráči, kteří na závěr vytvoří molekulu se dvěma atomy.

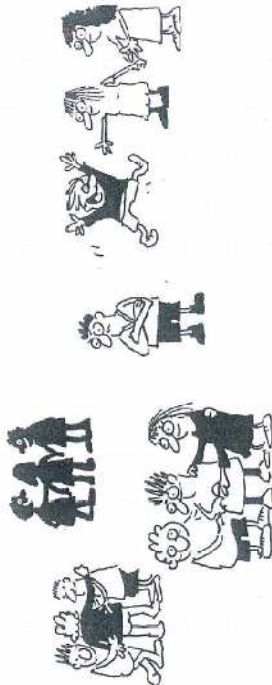
■ Variace:

- Volní hráči, kteří nevytvoří molekulu, nevypadávají ze hry, ale dostávají trestné body nebo odevzdávají „fanty“. Počet kol je pak určen vedoucím a jeho záměry. Počet trestných bodů lze vyhodnotit, za každý fant musí dotyčný hráč provést nějaký úkon.
- Molekuly tvořené několika hráči-atomy zůstanou chvíli pospolu a mohou si vyměňovat další informace u sobě a svých zálibách. Nebo splní každá molekula ještě nějaký úkol (společné dřepy, poskoky či pokřik).
- Molekuly zůstanou pohromadě, drží se za ruce, pohybují se a vytvářejí nové velké molekuly. Hra končí tím, že se celá skupina přemění v jednu velkou molekulu s mnoha atomy.

- Do hry je možné zařadit ještě informaci o rychlosti, kterou se mají molekuly pohybovat. Lze ji označit stupni Celsia. Stupeň 0 je naprostý klid v bodu mrazu a stupeň 100 je bod varu, ve kterém se atomy pohybují co nejrychleji. Vedoucí ovlivňuje rychlost vyvoláváním počtu stupňů. Např. stupeň 40 znamená pro molekuly pohyb volným krokem.

Rychlost pohybu lze signalizovat také doprovodnou hudbou.

Bezpečnost: Kovná plocha bez překážek. Zaujímání polohy atomů v molekule nesmí být zaměřováno s úpolovými hrami. Slučování do molekul musí probíhat šetrně.



Pendli

				Důvěra, osobní kontakt, určitá dávka odvahy
10-16	30			

Pomůcky: žádná

Prostředí: rovná plocha o rozměrech 4 x 4 m, nejlépe travnatá

■ Popis:

Skupina vytváří těsný kruh. Hráči jsou obráceni čelem do kruhu a dotýkají se ramen. Všichni pokrčí paže tak, že dlaně směřují do středu kruhu. První odvážívec ze skupiny si stoupne do středu kruhu, zaujme stoj spojitý, zpevní celé tělo, připaží nebo zkrčí paže na prsou (vhodné pro dívky). Poté se zeptá skupiny, zda je připravena ke cvičení. Po kladné odpovědi celé skupiny zavře oči a řekne „pozor, padám“. Nechá zpevněné tělo padnout do rukou spoluhráčů, kteří ho jemně dlaněmi posunují po obvodu kruhu. Nikdo nesmí nechat svého kolegu spadnout. Je-li těžký, je třeba se rozkročit a pevně se zapřít. Vznikají-li při posunu hráče problémy, je možné zmenšit kruh. Po 30-40 vteřinách se hráč uprostřed vymění. Každý ze skupiny by si měl zkusit stát ve středu a svěžit se do rukou ostatních.

■ Variace:

- U výspělé skupiny můžeme zkusit celé cvičení při zvětšeném kruhu.
- Obměníme postavení v kruhu. Všichni si sednou a chodidly vytvoří těsný prostor uprostřed kruhu. Tam si stoupne hráč. Chodidly je pevně zakoluje a může padnout napjatým tělem na ruce spoluhráčů. Ti ho posunují po obvodu kruhu doteky trupu.

Bezpečnost: Zdůraznit význam cvičení důvěry - je to důležitá etapa v rozvoji vztahů ve skupině. Zachovávejte klid a spoluproživejte pohyb hráče ve středu.



Padání ve dvojici

				Důvěra, tělesný kontakt, obratnost, spolehlivost
8-20	30			

Pomůcky: žádné

Prostředí: hřiště, lesní plocha, louka

■ Popis:

Pro toto cvičení potřebujeme dvojice zhruba stejně velkých hráčů. Každá dvojice si najde pro sebe prostor. Jeden z dvojice bude padat a druhý bude stát za jeho zády a společně ho chytat do rukou. Padající se musí vždy zeptat, zda je chytající připraven. Ten, kdo padá, zpevní tělo a připaží. Při prvních pokusech stojí chytající velmi blízko, takže délka pádu je krátká. Po několika pokusech se padání prodlužuje a ten, kdo chytá, zdokonaluje svoji záchrannou techniku - podřep s jednou nohou vykročenou. Posléze se role vymění.

■ Variace:

- Dvojice doplníme na trojice. Hráč stojící ve středu padá nejprve dopředu, první chytající ho vrátí do stoje a on padá nazad. Následou-li hráči zručnosti, je možné udělat z prostředního hráče kyvadlo.

Bezpečnost: Nutná soustředěnost a suchý, drsný povrch oblečení, který při chytání neklouže.



Ulička důvěry



Důvěra,
odvaha,
odhad situace

Pomůcky: žádné

Prostředí: rovná plocha, louka, hřiště, lesní a polní cesty

■ Popis:

Ulička důvěry je na první pohled velmi snadnou záležitostí. To zvýší přítomnost pro nejširší okruh zájemců a jejich motivaci pro další cvičení a hry tohoto zaměření.

Požádáme skupinu, aby vytvořila dvě řady stojící proti sobě ve vzdálenosti asi 80 cm. Tím vznikne ulička důvěry. Vyzveme prvního dobrovolníka, aby se postavil 15 metrů před dvojice. Má za úkol proběhnout uličkou a udržet stejnou rychlost, jakou běžel před ní. Má to však jeden malý háček. Všichni, kteří tvoří uličku, předpaží, a tím uzavřou průchod. Otvírají ho zvedáním paží až těsně před běžcem.

Před startem se běžec plá celé skupiny na její připravenost, skupina odpovídá: „Jsem připraven! Můžeš běžet!“ Běžec se rozbíhá, nabírá rychlost, a když se dostane do těsné blízkosti, zvednou se paže první dvojice a vlna zvedajících se paží proběhne až na konec uličky.

Po doběhnutí si každý zhodnotí svůj pokus a očiti svědkové potvrdí, zda v uličce zpomalil nebo ne. Doporučíme provést první pokusy rychlou chůzí, neboť se všichni musí naučit rychle a přes vzpažovat - otevírat průchod uličkou důvěry.

■ Variace:

- Rozšířit uličku a nechat probíhat dvojice držící se za ruce.
- Náročnější a zajímavou variantu vytvoříme, necháme-li hráče probíhat nebo procházet se zavřenýma očima.
- Zcela nezvyklý bude běh pozpátku.
- Koordinačně náročné cvičení vytvoříme, když rozšíříme uličku a necháme probíhat hráče z obou směrů (každý se drží při své straně).

Bezpečnost: Plně se soustředit, odhadovat rychlost běžce a rychle vzpažovat.



Táborový oheň

				Spolupráce, přátelsví, meditace
				

Pomůcky: zápalky nebo jiné pomůcky k rozdělení ohně, dostatek dřeva
Prostředí: prostor pro ohniště a místa k sezení, příp. budování ohniště jako součást přípravy

■ Popis:

Z mýtických bájí je znám odvážný čin Promethea, který z Olympu ukradl oheň a přidal jej lidstvu. To ovlivnilo vzestup člověka a jeho snahu předávat tuto pomyslnou pochodň poznání dále.

Oheň byl pokládán za pralátku, ze které vznikl svět. Po tisíciletí znamenal oheň život, teplo a bezpečí. U ohně jako by lidé měli k sobě blíže, proto mu byla přikládána magická moc. Oheň zůstal i dnes, v moderní době, symbolem ozařujícím naši dávnou minulost a vracějícím do našich duší klid a pohodu. Táborový oheň je proto slavnostní událostí, která nás přivede k úvahám o smyslu našeho konání a otevírá dveře výměně zkušeností a zážitků.

Konání táborového ohně zesilují mnohé rituály týkající se přípravy a složení dřeva, zapalování, zahajování i zakončení.

Důležitá je příprava ohniště. Umístíme ho v zajímavém, romantickém zákoutí tábora. V kruhu o průměru 2-2,5 m odstraníme drny a vytvoříme ohniště plochými kameny svažujícími se ke středu. Drny uložíme stranou, polejeme vodou, abychom je později mohli vrátit zpět na původní místa. Ohniště obložíme většinou kameny. Kolem ohniště vybudujeme místa k sezení (lavičky z hrubých kmenů, jednoduché vyrobené křesla apod.) a vytvoříme tak táborový kruh. Tvar táborového kruhu uzpůsobíme podle programu - půlkruh nebo mnohoúhelník.

Dřeva na oheň nepokládáme náhodně, nýbrž skládáme ho do tvaru pyramidy nebo pagody. Mezi silnější polena vkládáme suché chrastrčí, tzv. podpál. Slavnostní oheň nezapalujeme nikdy zápalkami. K tomuto účelu si připravíme pochodně, fakule. Rozstřípneme na jednom konci asi 80cm rovnou větev, v plechovce rozehrájeme smůlu a rozstřípnutý konec obalíme suchou trávou, kterou namáčíme do smůly. Vytvoříme několik vrstev a necháme zaschnout. Máme-li dost materiálu a času, zhotovíme čtyři pochodně.

Vlastní zapálení provedou čtyři vážené osoby nebo vybraní účastníci. Jejich obléčení zvýrazňuje slavnostní chvíli. Zapaluje se ze čtyř světových

stran. Před vložení pochodně do podpálu každý řekne slavnostní formuli - mohou zapalovat ve jménu lásky, pravdy, síly a krásy. Znění formule se může upravit podle zaměření akce. V době zapálení všichni účastníci stojí a v naprostém klidu čekají, až se oheň rozhoří.

Do táborového ohně přikládá jen určená osoba - ohnivěc. Zásoby dřeva jsou uloženy mimo táborový kruh.

Po rozhoření ohně se všichni posadí a další program probíhá podle dohodnutého scénáře. V úvodu pronulují vedoucí akce nebo zvlášť pozvaný host. Potom se střídá společný zpěv s vystoupením jednotlivých účastníků, kteří se snaží formou krátkých příběhů a přirovnání připomenout i zhnout jednotlivé části programu akce. Tato hodnocení mohou být skryta také v umělecké tvorbě, v textech písní, v básních, dialozích a scénkách.

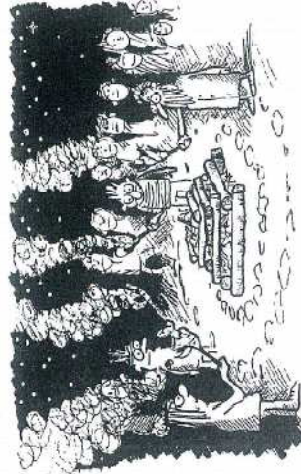
Slavnostní oheň je vedoucím opět zakončen stručným zhodnocením průběhu večera i programu akce. Táborový oheň se nechává dohořet, v klidu zde sedí zbylí účastníci. Slavnostní oheň se nikdy neulevá vodou. Neházejí se do něj odpadky, nic se na něm nevaří ani nesou. V táborovém kruhu se nepolehává ani nezůstává spát.

■ Variace:

- Můžeme vyzkoušet rozdělování ohně třením dřev či křesáním. Oba způsoby vyžadují předcházející zkušenosti a výběr správného materiálu (dřevo, kámen, troud).

Bezpečnost: Nezaměňovat táborový oheň s hranicemi na upalování.

Musí být úměrný velikosti táborového kruhu i okolnímu prostředí. Vždy si musíme vyžádat svolení majitele pozemků. Dodržujeme bezpečnostní předpisy a znění lesního zákona. Oheň nikdy nesmí zůstat bez dozoru. Při jeho opouštění se důkladně přesvědčíme o vyhasnutí. Jedná-li se o dočasně ohniště, znovu vrátíme vše do původního stavu.



Barevná škála

Každému dáme před hrou nebo akcí barevné kartičky, např. zelenou, červenou a žlutou. Po skončení vyzveme hráče, aby zvednutím karty zhodnotili hru. Zelená znamená, že hra se velmi líbila. Žlutá vypovídá o tom, že hra se líbila tak napůl. Červená znamená, že se hra nelíbila vůbec. Aby se vyloučilo vzájemné ovlivňování, zveřejní účastníci karty zády do kruhu.

Barevnou škálu můžeme rozšířit a zorganizovat barevné hodnocení odevzdáváním např. barevných kuliček do odměrných nádob. Tak si vytvoříme zajímavý „přístroj“ na měření nálady i úspěchu jednotlivých bodů programů a her.



Palec vzhůru

Zvolíme si škálu, která vyjadřuje stupeň spokojenosti s výsledkem hry. Palec vzhůru znamená, že vše proběhlo výtorně, podařila se práce v týmu. Palec dolů znamená, že se téměř nic nepodařilo. Palec vodorovně vypovídá o uspokojivé práci skupiny.

Tímto způsobem můžeme rychle zjistit úroveň spokojenosti celé skupiny a zahájit na toto téma diskusi.

Ruce mluví

Sedíme v kruhu. Každý má k hodnocení 10 prstů. Na výzvu vedoucího se hráči vyjadřují k tomu, co právě ve hře prožili, ukázáním počtu prstů při zavřených očích. Deset prstů znamená absolutní spokojenost a úspěch, žádný prst znamená naprostou nespokojenost či nezáměr.



Jedním slovem

Každý zkusí vyjádřit své pocity po skončení hry jedním slovem nebo holou větou. Někdy jedno přilehavé slovo vydá za dlouhé komentáře.

Výraz obličeje

Připravíme pro každého hráče pět karet s obličejí vyjadřujícími svým výrazem různé stupně spokojenosti. Hráči se vyjadřují k jednotlivým momentům hry ukazováním odpovídajících karet.



Úvodník

Hráč nebo skupinky po dvou až třech dostanou čistý papír, který představuje úvodní stránku novin. Každý se ji snaží vyplnit krátkými články a zprávami, které vyjadřují jeho pocity a zkušenosti po absolvované hře nebo akci.

Trh pocitů

Každý si zvolí partnera a diskutuje s ním o tom, co se mu na hře nebo na akci zdálo důležité nebo co ho nejvíce oslovilo. Po určení, předem stanoveném čase se dvojice změní.

Největší zážitek

Rozdělíme se do menších skupin (po 5-10) a připravíme si pantomimické vystoupení představující nejtělejší zážitky. Po výběru a herecké přípravě si je vzájemně přehráváme.

Povídání

Vedoucí vyzve každého účastníka, aby v krátkém vyprávění popsal, co se mu na předcházející aktivitě líbilo, s čím nebyl spokojen, jak se cítil apod. Jakmile se každý vyjádří, můžeme zahájit další diskusi.

Mé místo

Vyznačíme symbolický prostor, který nazveme skupinové centrum. Každý ze skupiny se do tohoto prostoru postaví podle toho, jak se ve vztahu ke skupině cítí, jaká byla v předcházející hře jeho role či zapojení.

Podobné hodnocení je možné provést i pomocí přetřísťového vzoru znázorňujícího jádro a blízké či vzdálené okolí spolupracující skupiny (posádka lodě, držení podpěrného sloupu, sousední kruhy, koruna stromu atp.). Každý hráč označí graficky svoji předpokládanou pozici.

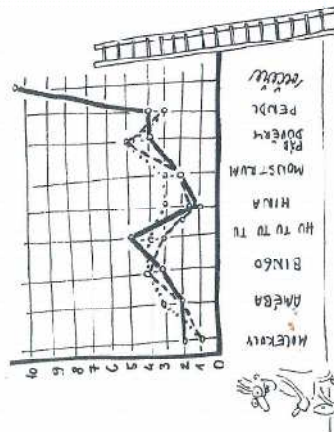
Horká židle

Určeno pro skupiny, které spolupracují delší dobu.

Vedoucí připraví číselné papíry a na každý napíše jméno ječnuho účastníka. Listy položí na zem jménem dolů. Nyní si každý bere postupně jeden papír za druhým a stručně na něm komentuje činnost jmenovaného v předcházející hře nebo na celé akci. Po skončení obdrží každý list s komentářem od všech členů skupiny. Je na každém, zda se pod svůj komentář podepíše.

Diagram

Na velkém papíru nebo na tabuli bude na ose y vyznačena škála obliby či úspěšnosti od 0 do 10. Na ose x budou jednotlivé hry nebo části programu. Každý hráč vyjádří krížkem své hodnocení. Potom spojí jednotlivé body a vytvoří diagram svých názorů. Skupinový diagram může být podkladem k závěrečnému hodnocení řetězce her, hodnocení dne nebo celého kursu.



320

Moje role

Vedoucí připraví seznam rolí, ve kterých by se mohli účastníci během řešení úkolu vyskytovat. Např. organizátor, diskutér, pomocník, optimista, pesimista, vůdce, klidas, pasivní společník apod. Seznam vyvěsí a potom se ptá jednotlivých hráčů, v jaké roli se v předcházející hře cítili a zda se ta role liší od jejich běžného života.

Jak bylo

Hodnotící hra ve třech kolech. Sedi se v kruhu. V prvním kole každý hráč stručně řekne, co se mu vůbec nelíbilo nebo co se vůbec nepovedlo. V druhém kole se každý vysloví k tomu, co se podle jeho názoru povedlo a bylo dobré. První dvě kola nejsou diskusní. Ve třetím kole se každý snaží zaujmout k tomu, co bylo řečeno, své stanovisko.

Tvořivost

Jednotlivce nebo menší skupinky necháme vyjádřit jejich prožitky ve hře nebo na akci křeshou, složením písně, verši i rozsáhlejší scénkou (nejméně tři zážitky, co se mi vůbec nelíbilo apod.).

Je třeba počítat s tím, že příprava, prezentace a hodnocení zabere dost času.

Video

Natočíme průběh hry nebo její uzlové fáze a promítáme ja v průběhu hodinotící reflexe. Hráči konfrontují své pocity se skutečným průběhem. Zásluhou můžeme využít i pro podložení některých svých tvrzení.

321

Příloha č. 6: Anketa

Anketa

-

hodnocení kurzu pořádaného Gymnáziem J. Jungmanna v Litoměřicích

Název akce: Adaptační pobyt pro první ročníky

Termín a místo konání: 1. - 3. 9. 2010, Opárno

Dobrý den,

Rádi bychom Vás požádali o věnování několika minut k vyplnění ankety. Anketa je zaměřena na zjišťování spokojenosti / nespokojenosti s adaptačním kurzem, který pořádalo Gymnázium J. Jungmanna v Litoměřicích s cílem usnadnit přechod studentů ze základních škol na školy střední.

Vaše postřehy, názory a dojmy nám velmi pomohou při realizaci kurzů v následujících letech.

Hodnotící škála:

1 – ano

2 – spíše ano

3 – ani ano, ani ne (nevím)

4 – spíše ne

5 – určitě ne

1) Tento kurz se mi líbil.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2) Tento kurz byl jiný než, který jsem zažil.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3) Jel bych na kurz příští rok znovu.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4) Co se ti na kurzu nejvíce líbilo?

.....

5) Co se ti vůbec nelíbilo?

.....

6) Stačily mi informace o akci získané před jejím začátkem.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7) Dozvěděl jsem se více informací o svých spolužácích.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8) Dozvěděl jsem se více informací o škole J. Jungmanna v Litoměřicích a o učitelích.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9) Jaký je tvůj nejlepší zážitek z kurzu?

.....

10) Jaký je tvůj nejhorší zážitek?

.....

11) Stýskalo se mi po domově.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12) S ubytováním jsem byl spokojen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13) Jídlo mi chutnalo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14) Těšil jsem se na kurz.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15) Co bys změnil a proč?

.....

16) Další poznámky, pochvaly či výtky:

.....

Děkujeme za Vaše odpovědi a přejeme Vám mnoho úspěchů ve studiu na Gymnáziu J. Jungmanna v Litoměřicích.

Příloha č. 7: Seznam realizačního týmu

	Realizační tým		
	jméno	funkce	kontaktní údaje
1	PaedDr. Luboš Nergl	Hl. koordinátor	nergl.l@gjj.cz
2	Mgr. Hana Živcová	Realizátor, zdravotník	zivcova.h@gjj.cz
3	Mgr. Dagmar Ženklová	Kompletovač	zenklova.d@gjj.cz
4	Mgr. Václava Žaludová	Třídní uč. 1. A	zaludova.v@gjj.cz
5	Mgr. Kateřina Vomáčková	Třídní uč. 1. B	vomackova.k@gjj.cz
6	PhDr. Hana Pouchová	Třídní uč. 1. C	pouchova.h@gjj.cz
7	Mgr. Andrea Skokanová	Třídní uč. kvarta	skokanova.a@gjj.cz
8	Mgr. Jan Lhotský	Koordinátor sportovních aktivit, zdravotník	lhotsky.j@gjj.cz
9	Petr Klupák	Pomocník	klupak.p@gjj.cz
10	Barbora Opavová	Pomocník	barboraopavova@seznam.cz
11	Martina Halmlová	student	
12	Karel Vlček	student	
13	Robert Otec	student	
14	Tomáš Hora	student	
15	Adéla Marková	student	
16	Gábina Procházková	student	
17	Jakub Cutych	student	
18	Pavel Krňák	student	
19	Jakub Hrbek	student	
20	Benedikt Veselý	student	
21	Marie Mířková	student	
22	Monika Trávníčková	Student	
23	Kamila Soukupová	student	
24	Ondřej Kavalír	student	

Příloha č. 8: Seznam studentů I. ročníků

Seznam studentů			
Třída	1. A	1. B	1. C
Třídní učitel	Mgr. Václava Žaludová	Mgr. Kateřina Vomáčková	PhDr. Hana Pouchová
1	Baláček Daniel	Čáp Ondřej	Bashir Faraz Ahmed
2	Bezděková Tereza	Brázdová Lucie	Berušková Denisa
3	Galia Martin	Břešťan David	Burgerová Dominikia
4	Guzma Tomáš	Čelustka Lukáš	Fischerová Veronika
5	Hanich Tomáš	Dvořáková Šárka	Härtingová Barbora
6	Hartl Filip	Fiedlerová Hana	Havelková Anna
7	Havránková Kateřina	Ginter Vojtěch	Hillmerová Nikola
8	Heřmánek Petr	Hruška Michal	Hlaváčková Šárka
9	Hozák David	Hutár Daniel	Holečková Barbora
10	Chaloupková Kateřina	Chodurová Lenka	Hrdlička Mikuláš
11	Jančura Václav	Josl Lubomír	Jacková Marie
12	Jelínek Robert	Kachina Anastasiya	Jelínková Iva
13	Junková Anna	Kolibár Ondřej	Jíšová Veronika
14	Král Tomáš	Komárek Tomáš	Kováčová Tereza
15	Křepelka David	Kovářová Judith	Král Tomáš
16	Krejzová Andrea	Křivská Michaela	Křemeček Daniel
17	Křivan Pavel	Legner Vít	Kuchař Lukáš
18	Kubánková Marie	Legner Vojtěch	Linajová Milada
19	Kučerová Anna	Matulová Pavla	Masopustová Petra
20	Macháček Daniel	Novotný Filip	Ortbauerová Petra
21	Makulová Tereza	Novotný Tomáš	Pieš David
22	Málek Jakub	Papík Jakub	Potůček Aleš
23	Marhons Štěpán	Pešout Michal	Rezbáriková Nela
24	Matuška Daniel	Slabochová Kristýna	Sahula Lukáš
25	Schönová Biana	Stehlík Miroslav	Skružná Lenka
26	Štorkánová Zuzana	Šťastný Matěj	Smolek Josef
27	Štiková Martina	Štěpancová Klára	Šourová Jana
28	Šupová Adéla	Umanová Barbora	Tajnerová Pavlína
29	Tomek Tomáš	Vasko Vladimír	Vacková Tereza
30	Vacková Edita	Veselý Luboš	Valachová Kristýna
31	Živcová Tereza	Vodička Ivo	Záhorová Nela
32	Žvachta Michal	Zalabáková Marie	Žilková Tereza

Příloha č. 9: Fotografie



Uvítací ceremoniál



Instruktoři



1.A



1.B



1.C



Hra na jména



Zmatek



Drákula



Rozmlouvání



Místo po mé levici je volné



Ulička důvěry



Padání ve trojici



Městečko Palermo



Střelba



Živá abeceda



Noční hra



Reflexe



Vyhlášení výsledků