

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Implementace norského friluftslivu při organizaci školních výletů na základní škole v ČR
Implementation of the Norwegian friluftsliv to the organization of school trips at Czech
primary school

Bc. Tereza Bucharová

Vedoucí práce: Mgr. Martina Chrástková, Ph.D.
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání
Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

2023

Odevzdáním této diplomové práce na téma Implementace norského friluftslivu při organizaci školních výletů na základní škole v ČR potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

podpis

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování Mgr. Martině Chrátkové, Ph.D. za její cenné rady a trpělivost při vedení mé diplomové práce. Rovněž bych chtěla poděkovat mé rodině a spolužákům za podporu a pomoc při získání potřebných informací a podkladů. V neposlední řadě patří veliké poděkování Mgr. Renatě Hellmichové za spolupráci při celé organizaci školního výletu.

.....
podpis

ABSTRAKT

Název	Implementace norského friluftslivu při organizaci školních výletů na základní škole v ČR
Cíl práce	Realizovat výlet s prvky norského friluftslivu a následně zhodnotit chování, reakci a reflexi žáků a učitele. Na základě reflexe navrhnout implementaci norského friluftslivu do českého vzdělávání.
Metodika práce	Práce je inspirována studijním pobytem v Norsku, kde byly součástí výuky zkušenostní friluftsliv výlety. Teoretická východiska jsou zaměřena na pobyt v přírodě a plánování friluftsliv aktivit, podle kterých byl navržen školní výlet pro žáky třídy 6. A a jejich třídní učitelku ze ZŠ Vrchlického v Liberci. Výzkum byl proveden kvalitativní metodou, kde data byla získána pozorováním, rozhovory, vyhodnocením tabulek pro plánování a otázek pro jednotlivce i skupinu po absolvování školního výletu s prvky norského friluftslivu.
Výsledky	Pro plánování výletu je důležité rovnoměrné rozdělení žáků do skupin dle mnoha aspektů a je nutné mít adekvátní časovou dotaci pro přípravnou fázi výletu. Dále se ukázalo, že výlet mohl být více propojen se znalostmi finanční gramotnosti a s podporou hlubší skupinové zodpovědnosti, a to například prostřednictvím společného nákupu potravin. Během realizace výletu se žáci neprojevovali žádným způsobem tak, že by pro ně byl problém se pohybovat mezi překážkami v přírodě. Jako jedna z velmi úspěšných aktivit byla práce s mapou a organizace hry od skupiny žáků pro zbytek třídy. Důležitým poznatkem je, že během celé organizace jsme my jako učitelé pouze průvodci danými aktivitami, abychom nepřebírali kompetence žáků. Obecně reflektivní otázky a rozhovory je vhodné vést už během výletu, kdy žáci mohou hodnotit své činy v daný okamžik. V rámci organizace výletů je nutné vycházet z reflexí žáků a učitele, aby docházelo, jak k osobnímu, tak ke skupinovému rozvoji. Výlet by bylo možné organizovat v každém ročním období, což by přineslo více podnětů pro rozvoj žáků (museli by reagovat na různé klimatické podmínky i různá prostředí). Tyto aktivity inspirované norským friluftslivem mohou být inspirací, mustrem pro organizaci školních výletů podobného typu. Dále také mohou sloužit jako naplnění učebního obsahu v RVP pro ZV – Turistika a pobyt v přírodě.
Klíčová slova	plánování; reflexe; kooperace; zodpovědnost; příroda

ABSTRACT

Title	Implementation of the Norwegian friluftsliv to the organization of school trips at Czech primary school
Aim of the thesis	To implement a trip with elements of Norwegian Friluftsliv and then to evaluate the behaviour, reaction and reflection of pupils and teacher. On the basis of the reflection to propose the implementation of Norwegian Friluftsliv in Czech education.
Methodology	The work is inspired by a study stay in Norway, where experiential friluftsliv trips were part of the teaching. The theoretical background is focused on the stay in nature and planning of friluftsliv activities, according to which a school trip was designed for pupils of class 6. A and their class teacher from Vrchlického Primary School in Liberec. The research was carried out using a qualitative method, where data was obtained by observation, interviews, evaluation of tables for planning and questions for individuals and the group after the school trip with elements of Norwegian Friluftsliv.
Results	It is important for the planning of the trip to divide the pupils evenly into groups according to many aspects and it is necessary to have adequate time allocation for the preparation phase of the trip. Furthermore, it became clear that the trip could have been more connected to financial literacy skills and the promotion of deeper group responsibility, for example through joint food shopping. During the implementation of the trip, the students did not show any signs of having difficulty navigating the obstacles in the outdoors. One of the very successful activities was working with a map and organising a game by a group of pupils for the rest of the class. An important observation is that during the whole organization we as teachers are only guides through the given activities, so that we do not take over the pupils' competences. In general, reflective questions and conversations should already be conducted during the trip, when pupils can evaluate their actions at that moment. The organisation of trips should be based on the reflections of the pupils and the teacher, so that both personal and group development can take place. It would be possible to organise trips in all seasons, which would provide more stimulus for pupils' development (they would have to respond to different climatic conditions and environments). These activities, inspired by the Norwegian Friluftsliv, can be an inspiration, a must for the organisation of school trips of this type. Furthermore, they can also serve as a fulfilment of the curriculum content in the RVP for Primary Education - Hiking and outdoor activities.
Keywords	planning; reflection; cooperation; responsibility; nature

Obsah

Úvod.....	8
1 Teoretická východiska.....	9
1.1 Člověk v přírodě	9
1.1.1 Spontánnost a přirozenost	10
1.2 Školní výlety (kurzy) v rámci českého vzdělávacího systému	13
1.2.1 Legislativní ukotvení školních výletů	17
1.2.2 Příprava a realizace školních výletů.....	20
1.3 Norský friluftsliv v norském vzdělávání.....	23
1.3.1 Plánování a příprava friluftsliv aktivit	28
1.3.2 Rozbor a hodnocení výletu.....	32
1.3.3 Důležitá legislativa k pobytu v přírodě	33
2 Cíle a úkoly práce, hypotézy	35
2.1 Cíl práce	35
2.2 Úkoly práce.....	35
2.3 Hypotézy práce	35
3 Metodika výzkumu.....	37
3.1 Použité metody	37
3.2 Charakteristika sledovaného souboru	37
3.3 Sběr dat – realizace šetření	37
3.4 Analýza dat	38
4 Výsledky.....	39
4.1.1 Dotazník pro skupiny	46
4.1.2 Dotazník pro jednotlivce	47

4.1.3	Dotazník pro třídní učitelku	49
5	Diskuze.....	50
6	Závěr.....	57
7	Seznam použitých informačních zdrojů.....	59
8	Seznam příloh.....	64

Seznam zkratek

AOPK ČR – Agentura ochrany přírody a krajiny ČR

BOZP – Bezpečnost a ochrana zdraví při práci

KČT – Klub českých turistů

KRNAP – Krkonošský národní park

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

MZ – Ministerstvo zdravotnictví

NP – Národní park

PR – Přírodní rezervace

RVP – Rámcový vzdělávací program

ŠVP – Školní vzdělávací program

USN – University of South-Eastern Norway

ČZU – Česká zemědělská univerzita

Úvod

Poznání odlišného životního stylu, vzdělávání nebo kultury může inspirovat ke změnám v naší společnosti nebo naopak utvrdit správné jednání.

V této práci se mluví o norském friluftslivu, což je slovo z norského jazyka, které představuje život v přírodě. Ve volném překladu se jedná o „život na čerstvém vzduchu“ či „svobodný život na čerstvém vzduchu“ (Neuman, 2007).

Pobyt v přírodě je v českém vzdělávání zastoupen, ale dle mých zkušeností ze studijního pobytu, ne v takové míře jako v Norsku. Zde jsem absolvovala několik praxí na základních školách, ale také jsem sama zažila mnoho zkušenostních friluftsliv aktivit.

Jedná se o výlety založené na skupinové spolupráci, která probíhá už při plánování výletu. Klade se důraz na kvalitní přípravu vybavení, jídla, skupinových a osobních úkolů, zodpovědnosti a očekávání. Během výletu se žáci učí zkušenostmi a danou situací převážně prostřednictvím aktivit spojených s přežitím v přírodě (orientace dle mapy, sběr dřeva, plodin, rozdělání ohně, socializace ve skupině atd.). Nejdůležitější částí friluftsliv aktivit je reflexe, jak osobní, tak skupinová.

Výzkumu se zúčastnila třída 6. A s jejich třídní učitelkou ze ZŠ Vrchlického v Liberci, pro kterou byl navržen výlet s prvky norského friluftslivu. Protože friluftsliv je založený na reflexi a hodnocení, i tento výzkum má kvalitativní charakter, přičemž data pro hodnocení byla získána pozorováním, rozhovory, vyhodnocením tabulek pro plánování a reflektivních otázek pro jednotlivce i skupinu po absolvování školního výletu.

Na základě reflexe je v práci zmíněná možná implementace norského friluftslivu do českého vzdělávání.

1 Teoretická východiska

1.1 Člověk v přírodě

V České republice máme několik organizací, které se pohybují během své činnosti především v přírodě. Je to např. skauting, KČT, asociace TOM nebo Liga lesní moudrosti založená na americkém woodcraftu.

Pavelková (2017) se domnívá, že návrat k přirozenosti a přírodě (což je podstata woodcraftu), může být řešením neustále rostoucího konzumu a nespokojenosti obyvatelstva.

Autorka porovnávala rozdílnost mezi dětmi z woodcraftového dění a dětmi, které nemají s woodcraftovým hnutím nic společného. V otázce, zda jezdí respondenti rádi do přírody, nebyly velké rozdíly. V odpovědích na další otázku se ukázalo, že woodcraftové děti preferují více prázdniny v přírodě než děti „běžné“. V následující otázce měly děti popsat svými slovy vztah k přírodě. Odpovědi dětí obou skupin se příliš nelišily. Všechny děti psaly, že mají přírodu rády.

Velmi zajímavé byly také odpovědi na otázky od rodičů dětí. Na otázku *Kolik celých dní (včetně noci) jste v roce 2015 strávili s dětmi venku (pod stanem, na vodě, na putovním táboře...)?* Z výsledků plyne, že obě skupiny rády tráví čas v přírodě, ale „skupina woodcraft“ strávila s dětmi více času venku (Pavelková, 2017).

Tento výzkum ukazuje, že vztah k přírodě u dětí můžeme ovlivnit. Největší vliv má rodina a druhou sociální skupinou bývá školní instituce, kde tento vztah můžeme ovlivnit v rámci školních výletů.

Vosátková (2015) konstatuje, že téma odcizování přírodě je stále více diskutováno a řešeno. Bohužel to v praxi nemá příliš velký vliv na množství zážitků dětí v přírodě. Důvodem může být, že problém odcizování je řešen teoreticky a ne prakticky. Výzkum přinesl zajímavé informace o dětských prožitcích. Procenta vycházejí z počtu 129 dětí ve věku 8–12 let. 66 % dětí nepozorovalo po dobu 20–30 minut jakýkoliv hmyz, 28,7 % dětí nikdy nevezalo do ruky brouka, 40 % dětí netrhlo luční kvítí, 40 % dětí netřídí odpadky. Autorka se také zaměřovala na strach dětí pohybujících se v přírodě. Nejčastěji děti zmiňovaly strach z hadů, pavouků a divokých prasat. V tomto případě je na místě vysvětlit neopodstatněné obavy. Divoká prasata a zmije jsou velmi plaché, a jiní jedovatí hadi se

v České republice nevyskytují. Jedovatí pavouci se sice v České republice vyskytují, ale jsou extrémně vzácní. Setkání s nimi je méně než pravděpodobné. V závěru autorka nabádá, že právě my pedagogové můžeme změnit vztah dětí k přírodě (Vosátková, 2015).

Psychoterapeut Borzič (2023) v podcastu Petra Boušky – *Chůze v přírodě je cesta do vlastní duše i k druhým lidem. Jak nás léčí procházky a výlety?* Mluví o tom, jak děti obecně milují zvířata, která jsou ztělesněné emoce (např. Istitivá liška). Díky tomu se snažíme od zvířat roztřídit emocionalitu. Dále zmiňuje knihu *Nekončící stezky Sofie* od Bamforda, kde v kapitole *Přátelství a chůze* píše o tom, jak je důležité a uvolňující chodit s přáteli do přírody. Celkově jsme naladěni mnohem více na toho druhého, protože jsme do celého procesu povolali svět. Když také vykonáváme společně nějakou aktivitu, prohlubujeme tím přátelství (Borzič, 2023).

Bowman (2017) zmiňuje několik informací, nad kterými je vhodné se v této době zamyslet. Společnost má díky pokroku mnohem méně pohybu, než dříve – MHD, auta a další motorové prostředky, eskalátory a výtahy či jiné moderní technologie nás nutí zůstat bez pohybu v kanceláři či doma.

Těžší váha našeho batohu nemusí být negativum pro naše záda. Tíha není to, co nás tahá dolů, je ale to, jakým způsobem batoh neseme. Pokud některý z žáků nebude spokojený s váhou svého batohu, je na místě nejprve zkontrolovat nastavení popruhů, bederní pás a případně vyvážení obsahu batohu (Bowman, 2017).

Bowman tvrzení můžeme přenést do určité situace, kdy by žáci v lese měly donést kus dřeva. Není důležité žáky upozorňovat na hmotnost špalku, který si vyberou, ale je vhodné žáky instruovat, jak takový předmět nést (zvednutí těžšího břemene nohama, nikoli zády).

1.1.1 Spontánnost a přirozenost

Spontánnost je nedílnou součástí bytí v přírodě. Ivana Šircová (2012) zmiňuje, že příroda je prostředkem pro tvorbu prožitků a zkušeností. Je to také místo pro výchovu, sebevýchovu, hry, objevování a další aktivity různého druhu. Bohužel dnešním dětem není zcela dostupná a možnosti bezprostředního setkání s přírodou jsou rozdílné. V mateřských školách se snaží zachovávat příležitosti pro dětské aktivity venku. Spontánní aktivity jsou

ve všech stupních vzdělávání velkým potenciálem k osobnostnímu a sociálnímu rozvoji. Jako pedagogové potřebujeme znát význam spontánních aktivit, abychom na ně mohli reagovat vhodným způsobem. Z výzkumu vyplývá, že tyto aktivity také vyžadují důvěru od učitele. „*Spontánní aktivity v přírodě obsahují dobrodružství. Předškolní děti v nich vyhledávají výzvy a zvládají překonávat překážky.*“ (Šircová, 2012, str. 238)

Podle Půty (2021) byl Americký psycholog James Jerome Gibson jeden z nejdůležitějších přispěvovatelů do oblasti vizuálního vnímání. Velkým přínosem jeho působení je *Theory of affordances*. Slovo affordance se nelehce překládá do českého jazyka, ale můžeme říci, že jde ve volném překladu o teorii dostupnosti, využitelnosti.

Teorie popisuje nabídku, kterou nám poskytuje okolí k další akci. Afordance je vztah mezi objektem a aktérem. Schopnost aktéra vnímat afordanci neovlivňuje nabídku okolí. S touto teorií je velmi spjatá příroda, která nám nabízí mnoho podnětů, které nás nenásilně pobízejí k akci.

Ingunn Fjørtoft (2000) ve své práci zmiňuje, že děti ve školce využívají přírodu k hrám a nazývají svá oblíbená místa následovně: šišková válka – prostor, kde roste mnoho borovicových šišek, které vedou děti k tomu, aby je po sobě házely, vesmírná loď – místo, kde je veliká skála nabízející různé formy fantazijního hraní, útes – strmá skalnatá zeď inspirující k naskočení nebo seskočení, sklouznutí či vylézání. Název k místu nebo ke hře koresponduje s rozdílností prostředí. V zimním období se využitelnost prostředí změní k odlišené hře.

Hlavním cílem výzkumu bylo porovnat děti ve věku 5 až 7 let ze školy v norské oblasti Telemark. 46 dětem – experimentální skupině byla nabídnutá volná hra poblíž lesa. Tato skupina využila les každý den 1–2 hodiny po celý rok. 29 dětí ze stejné věkové skupiny a ze stejné oblasti využívalo tradiční venkovní hřiště 1–2 hodiny denně a do lesa chodily pouze výjimečně. Pozorování trvalo 9 měsíců.

Největší rozdíl byl zjištěn v tělesné rovnováze, koordinačních schopnostech (stoj na jedné noze a skákání přes švihadlo). Zkoumáním bylo zjištěno, že hraní v prostředí, kde přírodní struktury nabízejí různé možnosti ke hře, má zásadní dopad. Ani jedna skupina se nezlepšila v testování flexibility. Ale je třeba říci, že obecně ve věku od 6 let do 10 let se flexibilita snižuje, speciálně v kolenním kloubu kvůli růstu (Fjørtoft, 2000).

Le Corre (2019) píše o adaptaci na přírodní prostředky. Ptá se, zda chceme být adaptováni jenom na čisté, nekluzké, předvídatelné a spolehlivé proměnné nebo se chceme začít přizpůsobovat mnoha přírodním variacím. Chceme být schopni dělat shyby na hrazdě nebo chceme umět viset a lézt na konec větví od stromu, přestože jsou silné, kluzké a nestabilní.

Těmito otázkami k zamyšlení chtěl autor říci, že vyšší úroveň přizpůsobivosti je nezbytná pro vyšší úroveň fyzické zdatnosti. Taková zdatnost je rozvíjena pouze v častém vystavení rozmanitým a komplexním variacím prostředí. Věda dokazuje, že komplexní pohyb v komplexním prostředí stimuluje a zvyšuje funkci mozku, která podporuje rozvoj inteligence těla a propojuje tělo a mysl. Toto propojení se nese do dalších oblastí našeho života. Autor tedy nabádá, aby se lidé často hýbali a praktikovali přirozený pohyb v okolí, který podporuje zapojit co nejvíce pohybových dovedností ve stále komplexnějším prostředí (Le Corre, 2019).

Bosá chůze je další možností, která může zpestřit celodenní výlet. Poskytuje stimulaci svalům chodidel, které se díky chůzi po nerovném povrchu stanou silnějšími a lépe zvládnou různorodý terén po delší dobu. Pokud se vytvoří mozol na noze po chůzi na boso, bude mít nejlepší krevní cirkulaci a největší buněčnou aktivitu ze všech částí nohy. Bowman (2017) dále zmiňuje vis, kdy díky mozolům můžeme zjistit, jak moc zapojujeme všechny prsty k visu. Například, když se nám netvoří mozoly na ukazováčku, ale pouze na prostředníčku, vede nás to k zamyšlení, že když visíme, tak se zkusíme zaměřit na rozložení práce všech prstů během visu. To samé platí i pro chodidla a došlapování. Díky vnímání našeho těla a důsledků vznikajících během pohybu můžeme mnohé zjistit o našem provedení daného pohybu. Během celodenních výletů lze chůzi bez bot přidat do různých aktivit (hry, masáž chodidel po celodenním výletě atd.).

V rámci studijního pobytu v Norsku jsem několikrát diskutovala v hodinách o větším napojení na přírodu díky bosé chůzi. Vnímání různých materiálů, tepla, vlhkosti, díky zapojení dalšího smyslu, nás nutí se více zamýšlet nad tím, co vše se v přírodě vyskytuje a co nám příroda nabízí. Např. během hodiny venkovního lezení jsme si vyzkoušeli venkovní bouldering na boso, což byl pro všechny veliký zážitek s hlubším napojením na přírodu.

1.2 Školní výlety (kurzy) v rámci českého vzdělávacího systému

Podle Ledvinové (2013) žáci druhého stupně ZŠ hodnotí kurz pobytu a aktivit v přírodě jako třetí nejoblíbenější a dále uvádí, že nejčastějším důvodem absencí žáků na sportovních kurzech je finanční stránka akce – nedostatek finančních prostředků rodičů některých žáků.

Řešením by byla organizace kurzu pobytu v přírodě, kde by se spalo pod širým nebem, vařilo na ohni a program by byl plný aktivit, které nabídne sama příroda a které nic nestojí. Taková varianta kurzu by jistě byla finančně příznivější, než kurz s ubytováním a stravou v ubytovacím zařízení.

Dále autorka v práci sdílí myšlenku ohledně organizace sportovních kurzů v přírodě, která je velmi důležitá pro jakoukoliv práci s žáky a studenty: *„Vždyť na co člověk nejraději vzpomíná a kdy prožívá největší radost? Když se dokáže porvat s problémem a překoná sám sebe! Je tedy důležité organizovat kurzy obsahově pestré, ale zároveň i přiměřeně náročné.“* (Ledvinová, 2013, str. 77)

RVP pro základní vzdělávání – 2. stupeň

Rámcový vzdělávací program je dokument vydaný MŠMT (2021). RVP popisuje klíčové kompetence a jejich propojení s obsahem vzdělávání. Vychází z pojetí společného vzdělávání a celoživotního učení. Dále vymezuje očekávanou úroveň vzdělání pro všechny absolvované žáky jednotlivých stupňů vzdělávání.

Tělesná výchova je spolu s předmětem Výchova ke zdraví v rámci RVP zahrnuta do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, která se zaměřuje na zdraví žáků a lidstva obecně. Tato vzdělávací oblast učí žáky racionálnímu životnímu stylu, ale i utváření hodnot a postojů. V rámci RVP je tělesná výchova rozdělena do tří směrů: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Podle RVP (2021) žák na konci 2. stupně ZŠ v oblasti činností ovlivňující zdraví: *„uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.“* Ohledně činností, které ovlivňují úroveň pohybových dovedností se v RVP uvádí, že žák na konci 2. stupně

ZŠ je schopen: „*Přípravy turistické akce, přesunu do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrany přírody, základů orientačního běhu, dokumentace turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla.*“ (MŠMT, 2021, str. 96–97)

Na RVP dále navazuje ŠVP, který si tvoří každá škola sama. Při organizaci akcí mimo školu, je tedy nutné nahlédnout do příslušných dokumentů dané školy (směrnice k pořádání mimoškolních akcí, školní řád atd.).

Organizace mimoškolních akcí při ZŠ Vrchlického Liberec

V kapitole jsou vypsané důležité informace ze směrnice k pořádání mimoškolních akcí pro základní školu Vrchlického Liberec, doplněné poznatky z publikace *Na výletě se školou*.

Mimoškolní akci povoluje ředitel na základě podání žádosti (viz Příloha 1) v řádném termínu a za dodržení všech předepsaných podmínek. Následně ředitel školy musí písemně pověřit (viz Příloha 2) některého z pedagogů vedením této mimoškolní akce, čímž se dotyčný stává vedoucím akce. Vedoucí akce zajišťuje organizaci akce a musí zajistit vše tak, aby byly splněny veškeré úkoly, jimiž jej ředitel školy pověří. Ředitel školy musí na závěr vše schválit (dopravu, místo, odjezd, příjezd, náklady na žáka a pedagogického pracovníka atd.).

Vedoucí akce musí projednat s vedením školy personální zajištění. Dále je nutné zmínit, že zodpovědné osoby po projednání s ředitelem školy, dostávají příplatek za noční práci, práci v sobotu a v neděli a za výkon přímé pedagogické činnosti nad stanovený rozsah. Všem pracovníkům jsou také poskytnuty náhrady za cestu. Dále jsou zohledněna rizika mimoškolní akce a podle toho ředitel školy určí kvalifikační předpoklady pro jednotlivé účastníky akce. Tyto požadavky jsou závazné (Skalský, 2018).

Nedílnou součástí směrnice je také bezpečnost a ochrana zdraví všech účastníků akce. Vedoucí mimoškolní akce zohlední všechna rizika a stanoví zásady bezpečnosti a ochrany zdraví. Dále se směrnice zaměřuje na ochranu osobních údajů. Seznam žáků k pořádání

mimoškolních akcí může být použit pouze po informovaném souhlasu zákonných zástupců (viz Příloha 3) (Skalský, 2018).

Pro maximální účast na kurzu je zapotřebí sdělit rodičům předpokládaný termín, lokaci a odhadovanou výši nákladů s dostatečným předstihem, aby měli dostatek prostoru se rozmyslet a také rozvrhnout finance v rámci rodiny. Nezbytnou informací je také nastavení storno poplatků v případě, že dotyčný žák se z kurzu odhlásí. Praxe ukazuje, že po zaplacení zálohy se z kurzů odhlašuje menší procento dětí, oproti nezálohovaným akcím. Navíc rozdělení platby může být pozitivní pro sociálně slabší rodiny (Bláhová, et al., 2012).

Použití fotografií a videí pořízených za účelem prezentace školy vyžadují souhlas zákonných zástupců. Posudek o zdravotní způsobilosti (viz Příloha 4) a přihlášky jsou během průběhu mimoškolní akce řádně uloženy u vedoucího akce. Po skončení akce je posudek o zdravotní způsobilosti předán zpět rodičům, písemné prohlášení je uloženo po dobu 1 rok do archivu a poté skartováno (Skalský, 2018).

Další podmínkou k organizaci mimoškolních akcí je, že získané vědomosti a informace při mimoškolní akci jsou dále využívány při výuce ve škole. Je třeba, aby pedagogický pracovník se na tuto skutečnost zaměřil a propojoval získané informace na mimoškolní akci s novým učivem a tím došlo k delšímu uchování informací (Skalský, 2018).

Prohlášení o zdravotním stavu žáka je vhodné si vyžádat nejdéle do tří dnů před odjezdem z důvodu aktuálnosti zdravotního stavu. Pokud má žák nějaké omezení, je nutné, aby prohlášení obsahovalo, o jaké omezení se jedná, např. astma, alergie, léky – způsob a čas užívání). Pedagog musí zvážit sám či s lékařem, zda je vhodné žákovi daný výlet doporučit (Bláhová et al., 2012).

Vedoucí akce si musí vyzvednout lékárníčku od vedení školy a je povinen zkontrolovat její obsah před konáním mimoškolní akce. Dále také seznámí všechny žáky s poskytováním první pomoci a bude mít seznam nejbližších zdravotnických zařízení v oblasti, kde bude akce probíhat. Úraz či nemoc je povinen hlásit neprodleně zákonnému zástupci a vedení školy. Provede případný záznam do knihy úrazů. Proškolení žáků o bezpečnosti musí být evidováno a žáky podepsáno (Skalský, 2018).

Provedené poučení žáků o bezpečnosti musí být zaznamenáno v třídní knize. Záznam slouží jako doklad k možným právním neshodám. Žáci, kteří nejsou přítomni při poučení, musí být poučeni v nejbližším možném termínu, kde musí dojít také k záznamu a následnému podpisu žáka. „*Poučení se provádí podle přiložené osnovy, která obsahuje vše potřebné. Nesmí v ní chybět poučení: o možném ohrožení zdraví a bezpečnosti při všech činnostech, o konkrétních pokynech pro danou činnost, o nebezpečí od neznámých lidí, o nebezpečí šikany a násilí, o nálezech nebezpečných předmětů, o školním řádu (kde se zmiňuje zákaz kouření, používání drog, zbraní, nebezpečných předmětů, aj.).*“ (Bláhová et al., 2012, str. 13)

Vedoucí mimoškolní akce má také za úkol zajistit dohled nad žáky po celou dobu konání mimoškolní akce. Ředitel školy má povinnost seznámit vedoucího akce s uzavřenou pojistkou pro případ odpovědnosti školy při pracovním úrazu nebo nemoci z povolání. Dále je také nutné zohledňovat věkové a fyzické zvláštnosti žáků, dbát na podmínky pohybu a otužování, stravování a pitný režim. Po skončení akce má vedoucí akce za úkol provést zhodnocení, kde se zaměří převážně na výrazné klady, výrazné zápory a doporučení k další organizaci mimoškolních akcí (Skalský, 2018).

Školní řád ZŠ Vrchlického, Liberec

Školní řád ZŠ Vrchlického, Liberec definuje, jak má vyučující postupovat v případě, že dojde k nějakému úrazu či změny zdravotního stavu žáka: „*Žák se při všech školních činnostech chová tak, aby neohrozil zdraví své, svých spolužáků či jiných osob.*“ (Skalský, 2021, str. 5)

Žák je povinen každou změnu zdravotního stavu hlásit neprodleně vedoucímu akce, případně jinému pedagogickému pracovníkovi. Škola vede evidenci úrazů žáků, k nimž došlo při aktivitách souvisejících s vyučováním. Dále škola vyhotovuje a zasílá záznam o úrazu daným orgánům a institucím. Jak žáci, tak pedagogičtí pracovníci mají povinnost se účastnit pravidelných poučení BOZP a dodržovat pokyny vedení školy. Každý zaměstnanec školy má povinnost poskytnout zraněnému žákovi první pomoc. Pedagogický pracovník, jemuž byla změna zdravotního stavu nahlášena, či byl svědkem, předá všechny náležité informace vedení školy a zajistí do 24 hodin evidenci úrazu v knize úrazů. Záznam musí být

sepsán nejpozději do dvou pracovních dnů. Počítá se ode dne, kdy byl úraz nahlášen. Formulář o úrazu musí být pečlivě vyplněn. Vyučující vyplňující hlášení o úrazu předává žákovi „Zprávu o bolestném“. Úkolem žáka je po skončení léčby, předat tuto zprávu ošetřujícímu lékaři a poté předložit v kanceláři školy (Skalský, 2021).

Dále se Školní řád ZŠ Vrchlického, Liberec zabývá problematikou Bezpečnosti a ochrany zdraví: „Škola zajišťuje bezpečnost a ochranu zdraví žáků při vzdělávání a výchově, při činnostech s ním přímo souvisejících a při poskytování školských služeb. Za bezpečnost žáků během jejich pobytu ve škole, ale i **mimo školu** při zaměstnání organizovaném školou, zodpovídá příslušný pedagogický pracovník.“

(Skalský, 2021, str. 6)

1.2.1 Legislativní ukotvení školních výletů

Při organizaci mimoškolních akcí (výletů nebo sportovních kurzů) musí být dodržena platná česká legislativa. Především se jedná o Vyhlášku č. 106/2001 Sb. o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti, Vyhlášku č. 48/2005 Sb. o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky – stanovení počtu žáků na jeden dozor a Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) – bezpečnost a ochrana zdraví.

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

Poslední úpravy této vyhlášky proběhly v roce 2013 s účinností 1. 1. 2014. Tato vyhláška upravuje hygienické požadavky na zotavovacích akcích podle Ministerstva zdravotnictví. Vyhláška se zaměřuje především na zotavovací akce, které se pořádají ve stavebních a ve stanech. Není zde uvedena možnost spaní pod širým nebem. I přesto zde můžeme najít důležité informace k organizaci školních výletů. Vyhláška upozorňuje na suchost prostředí, kde nedojde k promoknutí, prostory se spaním musí být izolovány od země proti vlhku a chladu.

Zásadní věcí při organizaci zotavovací akce je zajištění pitné vody splňující hygienické požadavky tak, aby jí byl dostatek k pití, čištění zubů, vaření, mytí nádobí atd. K případnému donášení pitné vody musí být použity pouze čisté nádoby, které se dají uzavřít. Prostory pro

stravování, kde je zmiňováno i ohniště, které je výjimkou, musí být zastřešeny. Na zotavovací akci do 50 účastníků se mohou děti účastnit na celé přípravě stravy.

Režim dne musí odpovídat věkovým zvláštnostem účastníků. V případě organizace školního výletu pro žáky druhého stupně je to například nejméně 8 hodin spánku.

Psychická a fyzická zátěž musí být úměrná jejich věku, možnostem a schopnostem. Jako dozor musíme neustále kontrolovat oblečení a obuv. Převážně, aby nedocházelo k prochladnutí a provlhnutí. Důležitá je také kontrola dodržování osobní hygieny.

Vodní aktivity musí být přizpůsobeny počasí, fyzické zdatnosti a plaveckým schopnostem žáků. Aktivit ve vodě mohou proběhnout pouze za dozoru osoby činné při zotavovací akci, která je schopna poskytnout záchranu tonoucímu. Koupat se děti mohou nejdříve 1 hodinu po hlavním jídle nebo po cvičení s vyšší intenzitou.

Součástí vyhlášky je také minimální rozsah vybavení lékárničky, která je uvedena v Příloze 5 (MZ, 2001).

Vyhláška č. 48/2005 Sb.: Vyhláška o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky – stanovení počtu žáků na jeden dozor

“Organizace vzdělávání

(2) Při akcích konaných mimo místo, kde škola uskutečňuje vzdělávání, nesmí na jednu osobu zajišťující bezpečnost a ochranu zdraví žáků připadnout více než 25 žáků. Výjimku z tohoto počtu může stanovit s ohledem na náročnost zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků ředitel školy.“ (MŠMT, 2005)

Bláhová a kol. (2012) v publikaci Na výletě se školou doporučují, aby byli na výletě minimálně dva vyučující, a to i v případě, že je počet žáků nižší.

Podle MŠMT (2005) školní horská turistika může proběhnout tehdy, když jsou žáci doprovázeni dvěma zletilými osobami, přičemž alespoň jedna z nich je pedagogickým pracovníkem. Dle směrnice se žáci při sportovně turistických kurzech dělí do družstev podle výkonnosti. Družstvo může být složeno maximálně z 15 žáků. Dále MŠMT také upravuje počet žáků na jednoho vyučujícího v případě koupání na otevřené hladině, a to na 10 žáků. Pedagogický pracovník má povinnosti neustále kontrolovat počet žáků v průběhu i po skončení koupání.

Zákon č. 561/2004 Sb.: Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) - bezpečnost a ochrana zdraví

„Bezpečnost a ochrana zdraví ve školách a školských zařízeních

(2) Školy a školská zařízení zajišťují bezpečnost a ochranu zdraví dětí, žáků a studentů při vzdělávání a s ním přímo souvisejících činnostech a při poskytování školských služeb a poskytují žákům a studentům nezbytné informace k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví. Ministerstvo stanoví vyhláškou opatření k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů při vzdělávání ve školách a školských zařízeních a při činnostech s ním souvisejících.“ (MŠMT, 2005)

Další důležitá legislativa k organizaci školního výletu v přírodě

V porovnání s Norskem máme v České republice mnoho oblastí, kde jsou velmi striktní pravidla pro pobyt v přírodě. Na obrázku 1 jsou barevně vyznačené 2 typy oblastí. Zelenou barvou jsou označené chráněné krajinné oblasti a červenou barvou národní parky. Dále jsou také na území ČR přírodní rezervace. Pohyb po značených cestách, podmínky táboření a rozdělávání ohně v těchto oblastech jsou legislativou omezeny.



Obrázek 1 – Velkoplošná chráněná území ČR (Matějka, 2023)

V NP a PR je zakázáno chodit mimo vyznačené trasy, v CHKO je pohyb mimo vyznačené trasy povolen. Je zakázáno tábořit v CHKO, v NP a PR. Mimo vyznačené oblasti lze tábořit volně, ale v soukromém prostoru je nutné mít povolení od majitele. Pod pojmem táboření se rozumí spaní pod přístřeškem (např. celta, stan apod.) nebo hromadné či vícedenní spaní na jednom místě. Pojem bivakování označuje jednorázové individuální přespání bez přístřešku, na které se tento zákaz nevztahuje (AOPK ČR, 2023). Přenocovat tedy můžeme i ve vyznačených oblastech na mapě, ale musíme respektovat zákaz chůze mimo vyznačené cesty (Ditrich, 2023). V ČR je v některých oblastech zakázané jakékoliv nocování, např. v NP České Švýcarsko (AOPK ČR, 2023).

Ve vyznačených oblastech (viz Obrázek 1) můžeme rozdělovat oheň pouze na místech označených pro zakládání ohně. Musíme rozdělat oheň alespoň 50 metrů od lesa a použít větve maximálně 2 m dlouhé a 7 cm v průměru silné, které jsou náhodně spadlé na zemi. Rozdělováním ohně se rozumí vytvoření a udržení otevřeného ohně v přímém kontaktu základu ohně se zemí. Do rozdělování ohně nepatří kouření, vaření na plynových vaříčích a používání grilů.

Lze udělat výjimku ze zákona o ochraně přírody a krajiny. Můžeme požádat o souhlas ze strany orgánu ochrany přírody, pokud se jedná o lokalitu, kde bychom například táboření chtěli legalizovat. Výjimku nebo souhlas vydává Agentura ochrany přírody a krajiny ČR (AOPK ČR, 2023).

Veřejnost využívá portál mapy.cz, kde jsou značené turistické přístřešky, u kterých je tolerováno nocování. V KRNAPu není tolerováno spaní pod širým nebem na žádném místě (Jakub Ditrich, 2023).

1.2.2 Příprava a realizace školních výletů

Příprava a organizace výletů podléhá již zmiňované legislativě a školním řádům jednotlivých škol. I přesto někteří zástupci škol (33 %) mají při pořádání mimoškolních akcí obavy o bezpečnost žáků a myslí si, že BOZP není legislativně zpracováno dostatečně. Výsledky výzkumu ukázaly ochotu pedagogů k pořádání školních výletů. Učitelé i přes značná rizika mají motivaci výlety uskutečňovat. „*Výsledky výzkumu ukazují, že je potřeba*

ze strany vedení škol věnovat této oblasti pozornost a promyslet vhodné začlenění školních výletů do svých školních vzdělávacích programů.“ (Lokajová, 2010, str. 46)

Největší problém při organizaci školních výletů vidí vedení škol v bezpečnosti žáků, v nedostatku finančních prostředků a nedostatečné legislativě. Výzkum uvádí, že z 38,6 % jsou výlety hrazeny rodiči.

Na základě výzkumu autorka vypracovala stručné, ale výstižné Desatero školních výletů (viz Příloha 6), které je velmi důležité pro organizaci jakéhokoliv výletu nejen pro ředitele (Lokajová, 2010).

Plánování se třídou

Učitel má možnost navrhnout formu výletu a poté ji prodiskutovat s žáky. Vždy je mnohem jednodušší plánovat, pokud vidíme smysl v dané aktivitě. Zapojení žáků do plánování školního výletu zvýší jejich zájem o celou akci. Bláhová et al. (2012) navrhli rozdělení rolí k plnění daných úkolů k výletu (viz Příloha 7).

V publikaci *Na výletě se školou* je doporučováno přinést do školy fotografie, knihy nebo zhlédnout dokument o dané lokalitě. Atraktivitu místa lze zvýšit videem, rozhovorem se slavnou osobností, která z místa pochází či je s místem spjatá (Bláhová et al., 2012).

Dá se říci, že školní výlety mohou být jedním z nejlepších prostředků k mezioborovému propojení.

I při organizaci školních výletů je nutné se řídit mnohaletými zásadami Jana Amose Komenského, které se stále obnovují a vyvíjejí v návaznosti na vývoj a potřeby naší společnosti: zásada systematičnosti, uvědomělosti, postupnosti, názornosti, spojení teorie s praxí, vědeckosti, trvalosti, individuálního přístupu k žákům, komplexního rozvoje žákovy osobnosti, zpětné vazby a hodnocení.

Dále je také na místě myslet na učitelský kodex, který vymezuje a podporuje žádoucí zásady pedagogických pracovníků a odpovídá realitě 21. století. Bere na vědomí technologické změny i globální výzvy. „1. Učitel vytváří prostředí, ve kterém se každé dítě cítí bezpečně. 2. Učitel přijímá spoluodpovědnost za sebe a svět, v němž žije, a vede k tomu i své žáky. 3. Učitel uznává své kolegy a jejich profesní sebepojetí. Svoji výuku průběžně

podrobuje reflexi a sdílí zkušenosti s ostatními kolegy. 4. Učitel respektuje práva rodičů a zákonných zástupců žáka, vnímá je jako partnery a naslouchá jim. 5. Učitel je vnímavý ke kulturním a sociálním rozdílům společnosti, v němž působí. 6. Učitel kontinuálně usiluje o rozvoj své profesní odbornosti v souladu s nejnovějšími vědeckými poznatky. 7. Učitel připravuje děti na život ve stále se měnícím světě a soustavně zvyšuje jejich digitální kompetence. 8. Učitel pracuje udržitelně, a to s ohledem na své vlastní síly i životní prostředí. 9. Učitel nezneužívá svého postavení a nevystupuje vůči žákům z pozice moci. 10. Učitel propojuje vzdělávání ve škole s volnočasovými zájmy žáka.“ (Etický kodex učitele, 2022)

Velmi inspirativní poznámkou je tvorba deníku. Jedná se o zaznamenání každé přípravné schůzky k výletu, fotografie, hlášky, účtenky, vstupenky, dat, podpisu autora daného snímku a další informace. Vrcholem deníku je popis průběhu výletu a reflexe. Kreativitě se meze nekladou. Po vytvoření může být také zvolen strážce deníku (Bláhová et al. 2012).

Další užitečné informace

V případě horské turistiky je vhodné zdůraznit, aby vedoucí seznámil žáky s nebezpečím, které hrozí na horách. Při túrách je zapotřebí respektovat psychické rozpoložení žáků, aktuální přírodní podmínky, značení cest a nařízení horské služby (Bláhová, et al., 2012).

V případě výletů v horách i mimo ně je také na místě zmínit mobilní aplikaci Záchranka. Mobilní aplikace Záchranka je v nabitém telefonu vždy připravena pro velmi rychlé spojení se záchrannou službou nebo horskou službou pouze stisknutím jednoho tlačítka na 3 vteřiny. Po uplynutí ochranných sekund k mylnému kontaktování bude odeslána zpráva s naší přesnou polohou a zároveň dojde ke spojení s linkou 155 (Xproduction, 2016).

Vždy je vhodné informovat ještě další osobu o našem pohybu, kdy a kam přijdeme a průběžně podávat informace, že je vše v pořádku. Nejdůležitější je samozřejmě neustálé kontrolování dodržování obecných bezpečnostních pravidel a také pravidel, která si my sami nastavíme. Po celou dobu výletu musí být žákům jasné, že pravidla nekompromisně

vyžadujeme a porušení znamená nekázeň a následnou domluvu. Na místě bývá také dohoda s rodiči. Pokud se žáci dopustí závažného přestupku, voláme rodičům, kteří si žáka odvezou.

Jako pedagogové musíme být připraveni, že ve vypjatějších situacích někdo zátěž neunes. V tomto případě musíme být empatičtí, povzbudit a poradit. Je vhodné toto dělat stranou a být žákovi oporou. Nesmíme připustit výsměch od ostatních. V mnoha případech se stává, že žák dá vědět rodičům o jeho pocitech a rodiče bez ohlášení přijedou pro žáka. My musíme být předem s rodiči domluveni na zásadním pravidlu. Nesmí nastat situace, aby si zákonní zástupci přijeli pro žáka bez toho, abychom byli předem informováni.

Nedílnou součástí školních výletů je také poznání sebe samotných. Cílem výletů je převážně poznání vlastní psychické a fyzické odolnosti (Bláhová et al., 2012).

Metodická příručka *Na výletě se školou* je zakončena velmi lidskou tezí, na kterou je třeba myslet, pokud chceme žákům nechat svobodu a předat dobrodružný zážitek z výletu: „*A snad jeden postřeh na závěr. Nepřehánějte omezení. Voda je na koupání, louka na fotbal, hory na lezení, skála na rozhled...*“ (Bláhová et al, 2012, str. 16)

1.3 Norský friluftsliv v norském vzdělávání

Friluftsliv je slovo z norského jazyka, které představuje život v přírodě. Tento norský pojem lze rozložit na 3 slova – fri (volný), luft(s) (vzduch) a liv (život). Ve volném překladu do českých slov je to „život na čerstvém vzduchu“ či „svobodný život na čerstvém vzduchu“ (Neuman, 2007).

Hans Gelter (2000) rozděluje friluftsliv na dvě roviny – skutečný a post-moderní. Skutečný friluftsliv se opírá o myšlenku, kde jde o radost z naplnění základních fyziologických potřeb a tělo s duší je v souladu s přírodou. Jde o odklon od konzumu, zpeněžení, lidského egoismu a soutěžení. Dále také autor zmiňuje, že friluftsliv je o lásce a respektu k přírodě. Nelze tento postoj získat z teorie, ale pouze zkušeností.

Gunnar Repp (1996) friluftsliv vymezuje jako bytí se základem na původním životě v přírodě a jako volnočasové aktivity v přírodě v moderní době. Konec šedesátých let ukázal odlišnost hodnot friluftslivu dříve a později. Původní život v přírodě se rozchází s využíváním přírody jako prostoru pro extrémní sporty nebo místo pro osobní růst.

Friluftsliv původně neměl nikdy vzdělávací účel. Avšak postupně s rostoucím vnímáním friluftslivu jako životního stylu přicházela i edukativní a didaktická perspektiva. Hlavním zaměřením friluftslivu ve vzdělávání byl a stále je osobní rozvoj skrz mnoho variací fyzických aktivit v přírodě a s přírodou. Tento postoj očekává prožitek a nabytí mnoha zkušeností v rovině osobní i sociální. Prožití plného života s jednoduchými zdroji, které nám nabízí příroda a touha po kvalitním životě, který je nezávislý na životních standardech (Hofmann, 2018).

Během friluftslivu je vždy, co se učít neformálně a nevědomě. Například nabytí zkušeností, jak se obléknout do přírody v různých formách počasí, jak se vhodně pohybovat v přírodě a jak najít správnou cestu. Další nabyté zkušenosti na kognitivní a fyzické rovině mohou být: základní vědomosti o přírodě, jak sesbírat a zpracovat ovoce nebo jak využívat přírodní zdroje (Hofmann, 2018).

Od roku 1974 začal být friluftsliv jako samostatná kapitola tělesné výchovy. Friluftsliv nyní přispívá do tělesné výchovy velmi rozšířeným pojmem well-being. Tabulka 1 uvádí přehled hlavních komponentů tělesné výchovy v norském kurikulu z roku 2015 (Hofmann, 2018).

Školní rok	Hlavní okruhy předmětu		
1–4	Fyzické aktivity v různých prostředích a uspořádáních		
5–7	Sportovní aktivity	Friluftsliv	
8–10	Sportovní aktivity	Friluftsliv	Cvičení a životní styl

Tabulka 1 – Hlavní komponenty tělesné výchovy v norském kurikulu (Hofmann et al., 2018)

Kurikulum norského vzdělávání je sestaveno extrémně flexibilním způsobem. Neobsahuje limity, které by omezovaly organizování friluftsliv aktivit. Je možné absolvovat jednohodinové, dvouhodinové či celodenní exkurze. Také různá putování s přespáním v blízkém okolí či vzdálenějších lokacích (Hofmann et al., 2018).

Hofman et al. (2018) poukazuje také na realitu organizace friluftsliv aktivit. Využití extrémně flexibilního kurikula k organizování friluftsliv aktivit je velmi nízké. Žáci mají celkově mnohem méně friluftsliv hodin, než by měli mít a kvalita hodin je mnohem chudší,

než by mohla být. Výuce friluftslivu chybí neformální výchova a vzdělávání na základě „*pedagogy of grandfathers*“, což je přirozená metoda vzdělávání v outdoorových aktivitách. Být outdoor, užívat si pohyb v přírodě a v případě nějaké výzvy, najít jednoduše adekvátní řešení.

Norské kurikulum informuje o základních hodnotách a principech vzdělávání. Celkově také udává směr výuce. Kurikulum je rozdělené do tří kapitol s určitými tématy.

1. Základní hodnoty vzdělávání – Lidská důstojnost, identita a kulturní odlišnost, kritické myšlení a etické vědomí, zábava z tvoření, zapojení a nutkání objevovat, respekt k přírodě a vědomí o životním prostředí, demokracie a participace.

2. Principy vzdělávání a všestranného rozvoje – Sociální učení a rozvoj, kompetence v předmětech, základní schopnosti, učení učit se, mezioborová témata (zdraví a schopnosti pro život, demokracie a občanství, rozvoj udržitelnosti).

3. Principy vzdělávání pro fungování školního režimu v praxi – Inkluzivní vzdělávání, učení a rozdílnost instrukcí podle individuality žáka, spolupráce mezi domovem a školou, příprava na pracovní život, pedagogické prostředí a rozvoj školy (Utdannings-direktoratet, 2023).

Norské vzdělávání má také soubor zásad nazývaných KAMPVISE, které se převážně připisují k výuce tělesné výuky. Slovo KAMPVISE je složené ze začátečních písmen principů vyučování. K – konkretizace, A – aktivace, M – motivace, P – progres, V – variace, I – individualita, S – spolupráce, E – evaluace (Hellenes, 2022).

Tělesná výchova v norském vzdělávání

Tělesná výchova v norském vzdělávání je popsána jako ústřední předmět pro stimulaci celoživotní radosti z pohybu a pohybově aktivního životního stylu na základě vlastních předpokladů. Základem předmětu je učení skrz pohybovou aktivitu, společné procházky v přírodě, kooperaci a respekt k ostatním. Předmět by měl motivovat studenty k udržení zdravého životního stylu po ukončení školní docházky a i v budoucím profesním životě. Dále je v obecném znění zmíněno, že předmět vyzývá žáky k odvaze a překročení vlastních limitů. Outdoorové aktivity jsou nedílnou součástí norského vzdělávání. Závěrem

základního popisu předmětu tělesná výchova je tvrzení: Procházky přírodou představují základ pro přírodní prožitek (Utdannings-direktoratet, 2023).

Jádro tělesné výchovy je rozděleno do 3 složek – pohyb a pohybové učení, participování a interakce v pohybových aktivitách, venkovní aktivity a procházky přírodou. Venkovními aktivitami a přírodními pochůzkami je myšleno – žáci využívají okolí k objevování všech outdoorových aktivit během jakéhokoliv ročního období. Základem je také zkušenost z přírodního dění a udržitelné cestování. Žáci se soustředí na odlišné kultury během venkovního učení, a to převážně na Sami kulturu – domorodí obyvatelé Skandinávie, u nás známí pod označením Laponci, mají vlastní kulturu, zvyklosti a způsob vzdělávání (Utdannings-direktoratet, 2023).

Celkově je norské kurikulum velmi zaměřeno na rozvoj udržitelnosti, který má velký vliv na pohyb v přírodě. Rozvoj udržitelnosti je také mezioborové téma norského vzdělávání. Dává důraz na bezpečnou a udržitelnou dopravu. Téma vede k pochopení, že individuální volba má význam pro udržitelnost a ochranu našeho života na zemi, jak lokálně, tak regionálně i globálně (Utdannings-direktoratet, 2023).

Friluftsliv není na základních školách jako samostatný předmět. Je ale integrován do předmětů tělesná výchova a do přírodních věd. Hlavní kompetencí je tzv. *naturglede*, což znamená ve volném překladu štěstí s přírodou nebo z přírody (Utdannings-direktoratet, 2023).

Kompetence v norském vzdělávání na základních školách jsou rozděleny do čtyř úrovní podle stupně vzdělávání a věku. Na konci těchto stupňů by měli žáci dosáhnout kompetencí pro příslušný stupeň. 2. stupeň (7–8 let), 4. stupeň (9–10 let), 7. stupeň (11–13 let), 10. stupeň (14–16 let) (Utdannings-direktoratet, 2023).

Podobně jako české RVP rámuje znalosti a kompetence, které si na základě výuky žáci příp. studenti osvojí, i norský systém určuje kompetence, které žáci a studenti studiem získají. Pro potřeby předkládané práce uvádíme kompetence pro 7. a 10. stupeň.

Kompetence pro 7. stupeň:

- Účastnit se aktivit podle vlastních zájmů a schopností (tanec, outdoorový život, sportovní aktivity).

- Využít mapy, digitální nástroje a značení v přírodě k orientaci v lokálním prostředí.
- Odhadnout bezpečnost během outdoorových aktivit a putování v přírodě, učit se sebezáchrany ve vodě.
- Využít lokální prostředí a prozkoumat kulturu outdoorového života.
- Vysvětlit veřejná práva ke vstupu do přírody a chování v přírodě.
- Jít na výlet s přespaním a reflektovat vlastní zkušenosti z přírody.

Kompetence pro 10. stupeň:

- Zkoumat vlastní možnosti pohybu, zdraví a well-beingu prostřednictvím her.
- Tanec, outdoorový život, sportovní aktivity a další pohybové aktivity.
- Rozumět několika druhům map a digitálním nástrojům k orientaci ve známém i neznámém prostředí.
- Umět zahájit první pomoc v přírodě, na vodě i mimo ni.
- Praktikovat outdoorový život ve všech ročních obdobích. Zahrnuto kempování, reflexe nabytých zkušeností a zkušeností ostatních.
- Odhadnout risk a bezpečnost v outdoorových aktivitách, rozumět a absolvovat udržitelné a bezpečné putování přírodou (Utdannings-direktoratet, 2023).

1.3.1 Plánování a příprava friluftsliv aktivit

Hofmann et al. (2018) podrobně popisuje plánování friluftsliv aktivit. Základem jsou dva důležité aspekty, a to je dobrodružství a bezpečnost. Plánování je obvykle rozděleno do 3 částí.

PLÁN A

Výběr místa podle daných aktivit a cílů, které chceme splnit. Při plánování je třeba brát zřetel na náročnost terénu, který velmi ovlivňuje čas, který bude potřeba ke zdolání zamýšlené trasy. Dále musí plán obsahovat začátek trasy a konečnou destinaci. Přesný popis cesty, kudy se půjde a místo, kde se bude nocovat. Popis by měl také nastínit alternativní cesty s ohledem na terén a navigující vodní říčky a vrstevnice. Dále by se v první fázi mělo diskutovat

o možnostech nebezpečí na trase. Změna délky trasy se také odvíjí od tíhy batohů, převýšení a formy přesunu (chůze, kajak, běžky). Plán by měl také obsahovat časový harmonogram, pokud máme naplánované určité individuální nebo skupinové aktivity.

Důležitý bod je pokládání si bezpečnostních otázek: Co může ovlivnit bezpečnost? Jak by se mělo rozhodovat v nebezpečí? Co dělat v případě neštěstí nebo nehody?

V kontextu vzdělávání při outdoorovém výletě je při plánování nutné brát na zřetel i následující skutečnost. Unavený jedinec není schopen kvalitního učení, tudíž by se žáci neměli příliš unavit, natož dostat do stavu přepětí. Za takového stavu by ani skupinový úkol nemusel být splněn, a vzdělávací část výletu by nebyla naplněna.

PLÁN B

Tato část plánování obsahuje myšlenky o změnách, které mohou nastat a o dostupném řešení těchto změn. Klademe si otázky: Jsou v okolí možné alternativy na přespaní? Jaké máme možnosti pro návrat, pokud bude muset být výlet přerušen? V tomto případě je nutné mít seznam přístřešků, míst, kde je možné se schovat před nepřízní počasí, možnosti dopravy a podobné zdroje. Během putování mohou nastat různé situace mezi žáky, změnit se počasí, individuální potíže, zranění nebo rychlá spotřeba zásob jídla atd.

PLÁN C

Poslední část navazuje na část předchozí. Zaměřuje se znovu na možné nehody, které mohou nastat během putování. Klademe si další otázky: Kde je další telefon nebo nejbližší místo, kde můžeme najít pomoc (přístřešek, chata)?

Je běžné a užitečné mít s sebou telefon, který nás může zachránit v krizové situaci. Musíme si být jistí, že budeme mít v dané oblasti signál. Mobil by měl být plně nabitý. Je nutné myslet také na teplotu. V zimě se akumulátor mobilních telefonů rychle vybíjí. Je vhodné ho uschovat do uzavíratelné kapsy, blízko k tělu, kde zůstane v teple. Povolení mobilů je velké téma při organizování friluftsliv aktivit. Může velmi ovlivnit dynamiku skupiny, ale pro bezpečnost v případě nouze autoři mobilní telefon doporučují. V plánu C by mělo být také rozvrženo, jak se bude postupovat v případě krizové situace. Musí být zmíněny všechny případy. Když bude žák sám, ve skupině nebo s celou třídou. Je nutné se nespolehat na známé prostředí nebo lehkost putování. Krizová situace může nastat kdekoli a kdykoli. Nelze brát tuto část plánování na lehkou váhu.

Hlavní bezpečnostní kompetencí v rámci friluftsliv aktivit je schopnost se správně rozhodnout a dělat správné věci ve správný čas. Těchto schopností by měli žáci nabývat díky zkušenostem během exkurzí s odbornou osobou, a ne tvrdým posouváním limitů. Samozřejmě stále zůstává u žáků výzva k rozvoji zkušeností a odbornosti (Hofmann et al., 2018).

Být učitelem „uvnitř“ a učitelem venku je velmi odlišné. Outdoorový učitel znamená být konstantně flexibilní a být schopný měnit plány. Tyto schopnosti dělají outdoorové dny výjimečnými. Outdooroví učitelé mají možnost najít rozdílné charakteristiky v každém ze skupiny. *Kdo je ten, co má velikou radost ze sbírání dřeva a koukání do ohně? Někdo se zajímá o vaření, míchá kotlík a nevyrušitelně čte recept jídla. To jsou přece ti dva, kteří nejsou v lavici nikdy slyšet. Čtení z mapy vyžaduje velký trénink, ale on to pochopil velmi rychle.* Když zpomalíme a dáme žákům čas a prostor pro ně samé, tak tyto informace o žácích můžeme zjistit pouhým pozorováním. Je také nutné počkat na skupinovou práci, kde si každý z žáků hledá své místo.

Být učitelem v přírodě je o bytí se skupinou, ale ne o tom říkat jim vše, co mají dělat nebo dělat nějaké věci za ně (Brügge et al., 2021).

Vybavení a oblečení

Abychom získali nejvíce z toho, co nám příroda nabízí, musíme znát um friluftslivu a to je zůstat v suchu, v teple a být najedený (Brügge et al., 2021).

Každý je zodpovědný za vlastní vybavu. Hoffman et al. (2018) doporučuje, aby proběhlo sepsání vybavení pro skupinu, ale také individuální vybavení. Nevýhodnější oblékací metodou je princip trojvrstvého oblékání. Vnitřní vrstva přemísťuje vlhkost (vlna), střední vrstva izoluje a vrchní vrstva je větru a vodě vzdorná. Schopnost regulovat tělesnou teplotu pomocí sundávání a nandávání vrstev oblečení je otázka zkušenosti. Navlhnuté či mokré oblečení se suší během dne u ohně.

Čím delší je výlet, tím více potřebujeme věcí a také větší batoh. Batoh by měl být vždy přizpůsobený postavě člověka. Na delší pochody by měl mít určitě bederní pás, který nadlehčuje batoh a také vyztužená záda a ramena. Obecně lze říci, že váha připraveného batohu by neměla být těžší než třetina naší váhy. Dosud batohu skládáme lehké věci, které přes den nebudeme potřebovat. Těžké věci patří do středu k zadům. Těžiště batohu bude co nejbližší těžišti těla. Na stejnou úroveň dále od těla patří lehké věci a nakonec věci, co potřebujeme během dne. Součástí kompetence spolupráce ve skupinách během friluftslivu je také rozdělení si skupinového vybavení. Každý účastník se musí cítit tak, že vybavení je spravedlivě rozděleno.

Na severu Norska je dávná tradice spaní a posedávání na sobí kůži. Kůže je velmi pohodlná, ale také udržuje teplo. V zimě je vhodné mít matraci a na tom ještě sobí kůži. Nevýhoda sobí kůže je její velikost a člověk si musí zvyknout na její pach. Dále také, pokud kůže navlhne, musí být specificky usušena (Hoffman et al., 2018).

Součástí friluftsliv aktivit je také orientace podle mapy. V bakalářské práci *Porovnání zájmu dětí o turistiku na 2. stupni základních škol v Liberci a v Praze*, bylo zjištěno, že dle mapy se orientuje 17 žáků z 65 (Praha) a 14 žáků z 98 (Liberec). Zbytek se orientuje pouze podle turistického značení nebo navigace v mobilu (Bucharová, 2021).

Hoffman et al. (2018) v publikaci popisuje základní informace pro práci s mapou jednotlivce a ve skupině (viz Příloha 8).

Klást si otázky před daným úkonem je to nejzákladnější, co můžeme při friluftsliv aktivitách udělat. Při kempování jsou základními otázkami: Je tato strana přístřešku vhodná kvůli větru? Je zde možné rozdělát oheň? Je zem vhodná pro postavení stanu na tomto místě? (Bez tvrdých objektů jako je například kámen, dřevo, kořeny atd.) Je zem hladká a dostatečně měkká? Kde je zdroj vody?

Ve skupinách je cílem splnit společné úkoly – táborák, sklad dříví, místo na vaření, místo na mytí a vymezení nečisté zóny, kam se bude chodit na záchod. Mělo by to být dostatečně daleko od kempu a dostatečně daleko od zdroje vody. Tyto úkoly lze snadno rozdělit, tak že každá skupina bude mít jeden z úkolů (Hoffman et al. 2018).

Tato diplomová práce je také inspirována zkušenostmi získanými při studijním pobytu v Norsku. Během studijního pobytu jsem absolvovala několik friluftsliv výletů. Například dvoudenní lokální výlet na běžkách v oblasti GrønkJær, kde jsem poprvé stanovala na sněhu. Jako úkol skupiny jsme měli postavit trojnožku a vytvořit místo pro socializaci okolo ohně. V tuto chvíli jsem si uvědomila, jak je sníh tvárný a může nám sloužit mnohem více, než si myslíme. Okolo ohniště jsme vytvořili ze sněhu sezení. Hlavní bod, který jsme reflektovali později u ohně, byl až moc velký kruh. Seděli jsme daleko od sebe, a proto jsme si neudrželi dostatek tepla a byli i daleko od ohně. Následovala diskuze, jaká je možnost tomuto problému předcházet. Dalším poznatkem bylo, že do sněhu lze zahloubit „podlahu“ předsínky stanu, a tím navýšit její výšku (větší úložný prostor nebo místo pro postavení). Některé skupiny si dokonce postavili plot či místo na sezení pro skupinu.

Základem friluftslivu je oheň. Okolo ohně je místo, kde si vyměňujeme zkušenosti z celého dne. Vždy je vhodné mít u sebe březovou kůru a krabičku sirek v plastovém sáčku z důvodu navlhnutí. Hoffman et al. (2018) v publikaci podrobně popisuje přípravu ohně a práci s ním (viz Příloha 9).

Během putování je vhodné dávat dostatečné množství přestávek, aby měl každý prostor se napít a něco malého sníst. Každá skupina je zodpovědná za to, že jídlo, které si nese s sebou, by neměl být problém připravit a sníst v přírodě. K svačinám autoři doporučují oříšky, sušené ovoce, čokoládu, müsli, granolové sušenky atd. Na oběd v období léta nebo

podzimu si turisté berou nejčastěji sendviče, oříšky nebo ovoce. Dále je také možnost si ohřát vodu a udělat si jakékoliv rychlé instantní jídlo. Nejjednodušší řešením je jídlo sušené mrazem nebo předvařené jídlo. Omáčka, osmažené maso, těstoviny, rýže nebo slanina může být připravena ještě před samotným výletem. Poté bude jídlo v přírodě rychlé. K zachování hydratovaného těla je vhodné uvařit jako předkrm polévku nebo horkou čokoládu jako dezert (Hoffman et al., 2012).

1.3.2 Rozbor a hodnocení výletu

Hofmann et al. (2018) upozorňuje, že v případě organizace friluftsliv aktivity ve škole je velmi důležité zpracování zkušeností a rozbor určitých výukových cílů. Hodnocení by mělo probíhat v podobném stylu jako plánovací schůzka. Všichni účastníci by měli mít příležitost popsat svoje zkušenosti a vyjádřit své názory. Hodnocení může být vypracované písemně nebo ústně. Efektivní zhodnocení je reflexe dvou hlavních fází výletu - plánování a realizace.

Diskuze by měla obsahovat tato témata:

- Vybavení: Co fungovala, co nefungovalo?
- Cíle: Jak byly dosaženy?
- Subjektivní zkušenost: V norském friluftslivu je cílem samo o sobě se účastnit outdoorových aktivit. Do jaké míry byla tato skutečnost vnímána? Která situace nebo určitý moment byl pro jednotlivce stěžejní?
- Rozhodovací procesy: Byla přijatá správná rozhodnutí? Byla všechna rozhodnutí spravedlivá, byli všichni ze skupiny spokojení?

Takové hodnocení posiluje pozitivní zkušenosti a zdůrazňuje vzdělávací výsledky. Systematické posouzení je nedílnou součástí friluftsliv aktivit. Speciálně, když zastoupí místo ve vzdělávacím prostředí.

Studie ukazuje, že studenti připisují friluftsliv výletům velký emocionální prožitek, mnoho zkušeností z přírody a kamarádství, kde jednotlivci ukazují, že věří jeden druhému. Lyngstad et al. (2021) se ptali studentů na 3 slova popisující zkušenosti z výletů. Očekávali

vyjmenování outdoorových sportů jako je například jízda na kajaku. Studenti ale nejvíce zmiňovali slova jako je učení, soudržnost a osobní zkušenost.

1.3.3 Důležitá legislativa k pobytu v přírodě

Právo obecného přístupu do volné přírody se nazývá *Allemannsretten* neboli „*rights to roam*“ ve volném překladu práva k toulání. Toto právo se datuje od roku 1957. Z pohledu historie je toto právo odvozené z principů přírody, která je obrovským zdrojem pro lidstvo. Každý má tedy právo sekát dřevo na oheň, kopat do země, chytat ryby, lovit zvířata a sbírat bobule. Dále měla legislativa za úkol zpřístupnit každému vstup do přírody. Konkrétně nižší třídě pracujících dát možnost opustit stísněné, nezdravé životní podmínky ve městech. *Allemannsretten* nereguluje pouze práva, ale také povinnosti pro vlastníky půdy a uživatele, kteří jsou součástí během friluftsliv aktivit. Tyto práva jsou převážně blízká problémům životního prostředí.

Na neobdělávané půdě se může každá osoba pohybovat – na lyžích, saních, koni a kole po celý rok. Naopak na obdělávané půdě se může každá osoba pohybovat na lyžích a saních, tak dlouho, dokud je zem zmrzlá nebo pokrytá sněhem. Není povolen pohyb v období od 30. dubna do 14. října. Výjimkou jsou farmy, kde je v blízkosti obydlí, pozemky ve vlastnictví a oplocená místa, kde vstup je omezený majiteli. Plavání je možné ze všech přírodních pláží nebo z lodě tak daleko, aby byla dodržena dostatečná vzdálenost od obydlených domů nebo chat. Není povoleno dělat piknik nebo přespávat na obdělávané půdě bez povolení od vlastníka. Na neobdělávané půdě je kempování povoleno na 48 hodin a se vzdáleností od obývaných budov 150 metrů. Povolení pro více nocí neplatí v horských oblastech nebo v oblastech vzdálených od obydlí, pokud pobyt nezpůsobuje značné škody nebo nepříjemnosti. Výjimkou je také období před sezónou lovu divokých sobů, kdy ministerstvo reguluje povolení k táboření. Vždy je kempování na vlastní nebezpečí (Hofmann, 2018).

Výraz *uncultivated land* znamená ve volném překladu jako neobdělávaná půda. Je zem, která není považována jako obdělávaná půda – farmy, ploty okolo domů a chat, obdělávaná plocha, louky, pastviny a podobné oblasti, kde by mohl mít veřejný přístup dopad na kvalitu

půdy. Právo především definuje *cultivated land* – obdělvanou půdu, což jsou pole, zahrady, lesy v soukromém vlastnictví (Ministry of Climate and Environment's, 1957).

Rozdělávání ohně je v Norsku zakázáno v období od 15. dubna do 15. září, nebo v období, kdy dojde k výraznému suchu. V takových období místní samosprávy vyhláší mimořádné zákazy rozdělávání ohňů. Někdy je situace tak vážná, že pravidlo platí i pro grily, plynové hořáky a kempingové hořáky a vařiče. Uživatelé jsou zodpovědní za oheň a jeho šíření. Pokuty za rozdělávání ohně se pohybují v rozmezí 1 000 až 10 000 NOK, přičemž 1 000 NOK je cca 2 000 Kč (listopad 2023).

Dřevo na topení si musí každý zajistit a přinést do lesa, ale je i možné volně sbírat suché dřevo k podpalu ohně (Iversen, 2022).

2 Cíle a úkoly práce, hypotézy

2.1 Cíl práce

Cílem práce je realizovat školní výlet s prvky norského friluftslivu a následně zhodnotit chování, reakci a reflexi žáků a učitele a na základě reflexe navrhnout implementaci norského friluftslivu do českého vzdělávání.

2.2 Úkoly práce

1. Vypracovat rešerši odborných a vědeckých pramenů a stanovit teoretická východiska.
2. Vytvořit design výzkumu:
 - a) Navrhnout školní výlet s prvky norského friluftslivu,
 - b) zvolit výzkumný soubor probandů,
 - c) naplánovat výlet s žáky i třídní učitelkou,
 - d) realizovat (absolvovat) výlet,
 - e) reflektovat výlet s žáky i třídní učitelkou.
3. Zpracovat odpovědi z dotazníků po skončení výletu.
4. Formulovat a interpretovat závěry.
5. Navrhnout implementaci norského friluftslivu do českého vzdělávání.

2.3 Hypotézy práce

H1: S mapou v současné době pracuje jen minimum dětí, a proto práce s ní byla pro skupinu obtížná.

H2: Základem friluftslivu je zkušenostní učení, proto si každý z respondentů nese minimálně jednu zkušenost do života.

H3: Bezpečnost při pořádání školních výletů je hlavní výzvou učitelů, proto největší obavou třídního učitele bylo, aby nedošlo k nějakému úrazu.

H4: Výlet inspirovaný norským friluftslivem klade jen minimální finanční nároky na účastníky (jejich rodiče), proto neúčast některých žáků byla z jiného důvodu.

H5: Zkušenost respondentů s plánováním aktivit inspirovaných friluftslivem je nulová, proto přípravná fáze byla pro skupiny velmi náročná.

H6: Podpora výchovy v přírodě v základním vzdělávání není obvyklá, proto je pohyb a pobyt v přírodě pro respondenty nevšední a nepřírozený.

H7: Teorie afordance je nedílnou součástí pobytu v přírodě, proto bylo pozorováno během výletu několik situací spjatých s touto teorií.

3 Metodika výzkumu

3.1 Použité metody

Kvalitativní výzkum byl hodnocen na základě zúčastněného pozorování účastníků školního výletu a na základě analýzy odpovědí z dokumentů pro plánování výletu (Příloha 12) a následné reflexe (Příloha 13, 14, 15). Tyto dokumenty byly vytvořeny analogicky dle publikace Norwegian Friluftsliv a dle zkušeností získaných při studijním programu Erasmus v Norsku na USN ve městě Notodden.

„Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“ (Švaříček a Šeďová, 2007)

3.2 Charakteristika sledovaného souboru

Sledovaným souborem byla třída 6. A ze ZŠ Vrchlického Liberec s 26 žáky (11 dívek, 15 chlapců) ve věku 11–12 let a jejich třídní učitelka Mgr. Renata Hellmichová.

Sledovaný soubor byl rozdělený do 5 skupin dle volby žáků. Konečné rozdělení určila třídní učitelka, která zvážila různá postavení žáků. Zároveň zohlednila sociální přijetí ukrajinských žáků do jednotlivých skupin.

3.3 Sběr dat – realizace šetření

Protože friluftsliv výlety mají vzdělávat, je zapotřebí, aby jeho organizace byla přizpůsobena dané skupině, z tohoto důvodu jsem absolvovala s žáky a třídní učitelkou jednodenní výlet na hrad Grabštejn (viz Příloha 10). Tento výlet proběhl 30. 3. 2023, kde jsem získala povědomí o skupině, o jejím fungování, kohezi atp., ale také jsem měla šanci si uvědomit, které informace je zapotřebí žákům před vlastním friluftsliv výletem zdůraznit (např. vhodné oblečení do přírody).

Představení a plánování výletu s prvky norského frilutslivu proběhlo 14. 4. 2023 ve třídě na ZŠ Vrchlického a výlet byl realizován 19. 4. 2023 v oblasti Jizerských hor. Rodiče žáků dostali informace (viz Příloha 11) o výletu 14 dní předem. Reflexe výletu proběhla den po realizaci - 20. 4. 2023 ve třídě. Žáci dostali 2 dotazníky. První dotazník byl pro celou skupinu (viz Příloha 13) a druhý pro jednotlivce (viz Příloha 14). Třídní učitelka dostala také dotazník (viz příloha 15).

Povolení k získání dat k výzkumu bylo podepsáno zástupcem ředitele ZŠ Vrchlického. Dále také práce obsahuje fotografie z výletu, na kterých se vyskytují žáci. Každý žák má od zákonného zástupce podepsaný informovaný souhlas se zpracováním osobních údajů, do kterých spadá i fotografie žáka. Fotografie jsou použity pouze pro tuto práci v rámci prezentace školy.

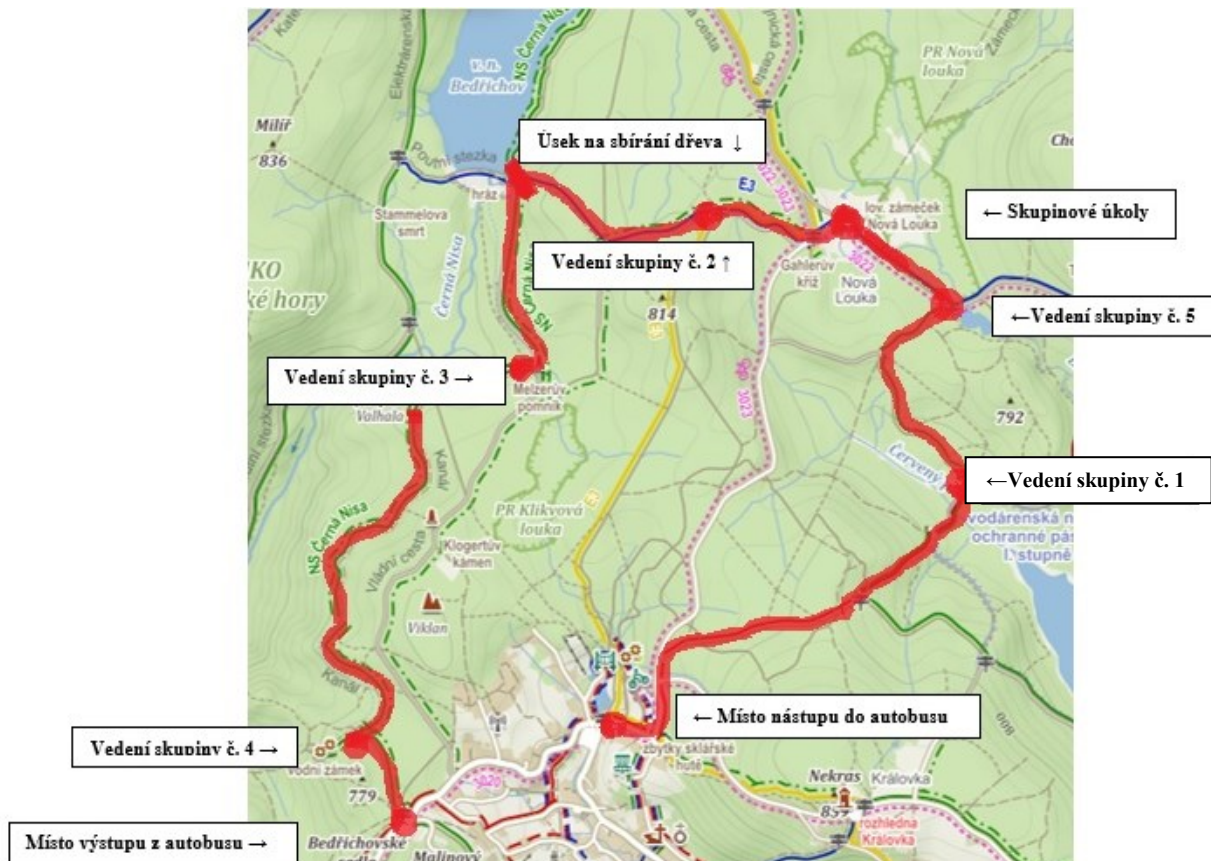
Pro frilutsliv výlety je typické zkušenostní učení a mají tři nedílné součásti: plánování, realizaci a reflexi.

Plánování školního výletu proběhlo ve školní budově ve třídě 6. A, a to 14. 4. 2023. Po představení výletu (celé akce) byl žákům rozdán Plán školního výletu – dokument, ve kterém našli organizační informace, potřebné základní dovednosti, které při výletě uplatní, rozdělení do skupin, úkoly pro jednotlivé skupiny. Součástí dokumentu byla i tabulka, do které měli účastníci výletu popsat skupinový úkol, potřebné vybavení skupiny a jednotlivce, plán společné svačiny, zodpovědnost jednotlivce a skupiny.

3.4 Analýza dat

Při realizaci všech fází výletu probíhalo zúčastněné pozorování, během kterého byly sepsány zjištěné interakce, rozhovory a náhlé nápady, z nichž byly vybrány podstatné informace k dalšímu zkoumání. Dotazníky pro jednotlivce, skupinu a třídní učitelku byly přepsány a sumarizovány tak, aby vytvářely ucelený a podrobný popis prožitků a názorů na novou zkušenost. Bylo vyhodnoceno 26 individuálních dotazníků, 5 dotazníků skupinových a 1 dotazník pro třídní učitelku.

4 Výsledky



Obrázek 2 - Plán výletu s důležitými body

Žáci byli seznámeni s výletem prostřednictvím souboru Plán školního výletu (viz Příloha 12), skrz který byli informováni o organizačních záležitostech výletu a možnostech výběru ze skupinových úkolů:

1. Vytvořit trojnožku a upravit místo na sezení u ohně.
2. Nasbírat dřevo a připravit oheň.
3. Vymyslet a uvařit oběd na ohni pro všechny.
4. Připravit dezert s pomocí ohně pro všechny.
5. Vymyslet a realizovat hru pro celou třídu.

Součástí Plánu školního výletu (viz Příloha 12) byl také úkol pro všechny skupiny - dokumentace výletu žáky. V tabulce měli žáci vyplnit členy skupiny, úkol skupiny a co je potřeba připravit pro jeho splnění. Dále měli doplnit nutné vybavení skupiny, vybavení jednotlivce, plán společné svačiny pro skupinu a napsat, jaká je odpovědnost skupiny a jednotlivce na výletě. Na poslední stránce Plánu žáci našli mapu oblasti, ve které se budou pohybovat.

Do skupin se žáci rozdělili dle vlastní volby s finálním určením třídní učitelkou. Celkové nadšení z výletu během představení a plánování nebylo totožné s náladou během realizace. I když žáci neprojevovali nespokojenost, bylo pro ně náročné trpělivě čekat na oběd s pocitem hladu v sychravém počasí a mít určitou zodpovědnost. Také o úkol vaření na ohni byl velký zájem, ale na výletě ho aktivně připravovaly pouze 2 dívky ze skupiny.



Obrázek 3 – Vaření na ohni



Obrázek 4 – Servírování oběda

Protože jeden z žáků trpí intolerancí na lepek, všichni žáci byli obeznámeni s touto problematikou vzhledem ke společně připravovaným pokrmům. Skupina s úkolem připravit dezert na ohni si byla velmi nejistá s výběrem a celkovou realizací. Bylo nutné žákyním pomoci a navést je. V závěru to byl pro žáky jeden z nejlepších momentů z výletu, protože měli jiná očekávání a nedokázali si chutný dezert z ohně představit.

V rámci plánování svačin ve skupinách byla zmínka i o rozpočtu, který neměl přesáhnout 150 Kč. S žáky jsme se dotýkali finanční gramotnosti, která mohla být více prohloubena do praxe prostřednictvím samostatného nákupu potravin. Z dotazů žáků usuzují, že vidí důležitost v naplánování svačiny. Dokáží se zamyslet nad cenou potravin,

zda je určité potraviny zasytí, a také berou ohled na spolužáka s bezlepkovou dietou. Myslím si, že právě společné stravování vede ke společné komunikaci.

Ve vybavenosti a připravenosti žáků na výlet byly velké rozdíly, které vycházely z jejich zkušeností s pobytem v přírodě.



Obrázek 5 - Společná svačina 1



Obrázek 6 - Společná svačina 2

Děvčata ze skupiny 2 a 3 s úkolem vaření na ohni se zbytečně stresovala, že na něco zapomněla. Je nutné vést žáky k uvědomění si důležitosti plánování výletu. Myslím si, že tato věková kategorie by měla být schopna takový výlet realizovat zcela samostatně (např. nakoupit suroviny, vzít naběračku a hrnec apod.). Pokud by na něco účastníci zapomněli, museli by improvizovat.

Naopak u skupiny 5 bylo viditelné, že 2 žákyně měly velké zkušenosti s pobytem v přírodě a vedení skupiny v rámci organizace hry pro celou třídu. Tyto zkušenosti získaly na letních táborech, které pravidelně absolvují.

Využití telefonu bylo povoleno z důvodu dokumentace výletu, která byla intenzivní pouze u skupiny 3. Na začátku výletu byl moment, kdy žáci věnovali pozornost mobilním aplikacím na autobusové zastávce, ale naopak při čekání na autobus na konci výletu se žáci věnovali rozhovorům mezi sebou a pohybu v okolí.



Obrázek 7 - Čekání na autobus do Bedřichova

K práci s mapou žáci potřebovali několik rad. Jedním z úkolů, který měly splnit všechny skupiny, bylo vedení celé skupiny částí plánované trasy výletu (viz Obrázek 2). Během vedení se skupiny snažily brát ohled na celou třídu a rozdílné rychlostní schopnosti chůze účastníků. V určitých momentech bylo pro žáky velmi obtížné určit přesnou polohu skupiny. Obecně byli žáci při práci s mapou nadšeni a měli zájem o další informace a rady.



Obrázek 8 - Práce s mapou 1



Obrázek 9 - Práce s mapou 2

S teorií afordace, která je zmíněna v teoretických východiscích, jsme se setkali během výletu 3x. Jednalo se o klacek, tzv. pistoli Glock 22, na zemi narovnané roští jako tzv. chill zóna, a jeden z chlapců využil dřevo jako kopí.



Obrázek 10 - Ukázka teorie afordance – kopí

Během turistiky jsme se zamýšleli nad mnoha tématy o přírodě (pulcích, hořlavosti dřeva, o možném vstupu mimo vyznačené cesty do CHKO, NP, PR, o měřítku v mapách a že mají barvy turistických cest další významy, než pouze odlišení cest v mapách a krajině). Díky pozorování okolí jsme měli možnost také odtrhnout kousek břízy na zátop a vidět její hořlavost.

U loveckého zámečku Nová Louka proběhly hlavní skupinové úkoly. Nejvíce samostatná byla skupina 1 s úkolem vytvořit trojnožku. Ostatní skupiny bylo nutné velmi informovat, korigovat a úkolovat. Třídní učitelka začala s žáky připravovat oheň a bohužel nebyl prostor na vysvětlení, jak oheň rozdělát. Tím skupina 4 ztratila svou kompetenci. Žáci se během skupinových úkolů dozvěděli nové informace o hořlavosti dřeva, podpalu, příkládání, vaření v kotlíku, medvědí česneku, dochucování pokrmů, spolupráci a ohleduplnosti.



Obrázek 11 - Sestavení trojnožky



Obrázek 12 - Příprava ohniště

Děvčata ze skupiny 2 byla při plánování i realizaci velmi nejistá a bylo pro ně obtížné vymyslet, jaký dezert budou připravovat. S mou pomocí se rozhodla pro přípravu ovoce v čokoládě, které mělo veliký úspěch u ostatních spolužáků. V dotazníku děvčata zmínila, že se na výletě nenaučila nic. Z mého pohledu byla velmi sebekritická a nebylo pro ně lehké se ocenit za svůj úspěch.



Obrázek 13 - Příprava dezertu

Během hry připravované skupinou 5 došlo ke dvěma zraněním. Jedna žákyně utrpěla distorzi kotníku a jeden žák frakturu horní končetiny, což se ale na místě zdálo jako naraženina a až RTG vyšetření (absolvované po návratu z výletu) odhalilo zlomeninu. Žáci se ke zraněným zachovali velmi ohleduplně, pomáhali jim a byli nápomocni třídní učitelce při realizaci první pomoci zraněným.



Obrázek 14 - Vysvětlení pravidel hry



Obrázek 15 - Průběh hry

Zranění nebyla tak závažná a postižení žáci byli schopni dojít do Bedřichova (cca 3 km) na autobus. Vzhledem k situaci byla operativně zvolena cesta pohodlnějším terénem, než bylo původně v plánu. Díky nepříjemné situaci již nedošlo na žádnou orientaci dle mapy. Žáci tedy poznali, jak je potřeba mít připravené varianty cesty, vč. jednodušších variant pro případ „nouze“.



Obrázek 16 - Třída 6. A s třídní učitelkou

4.1.1 Dotazník pro skupiny

Dotazník pro skupiny obsahoval 5 otázek (viz Příloha 13). Žáci ve skupinách společně diskutovali nad výletem a vždy napsali odpověď za celou skupinu.

Skupina 1

Název skupiny: Křečkožrouti

Charakteristika: 5 chlapců

Úkol: Vytvořit trojnožku a upravit místo na sezení u ohně.

Zhodnocení: Dle skupiny 1 spolupráce probíhala bez problému, naučili se vytvořit trojnožku. Učili se to z důvodu, aby tuto dovednost ovládali do budoucna. Skupina si je vědoma, že tuto dovednost může využít k přežití v lese a rádi by se naučili vařit na ohni.

Skupina 2

Název skupiny: Dezertíčci

Charakteristika: 3 děvčata

Úkol: Připravit dezert s pomocí ohně pro všechny.

Zhodnocení: Děvčatům se ve skupině pracovalo dobře, v dotazníku zmiňují, že se jako skupina nenaučily nic. Neví, proč se určité věci učily a stejná odpověď byla i u otázky s možností budoucího využití těchto dovedností. Skupina by se ráda naučila, jak kempovat a stavět stan.

Skupina 3

Název skupiny: Šnečci

Charakteristika skupiny: 4 děvčata

Úkol: Vymyslet a uvařit oběd na ohni pro všechny.

Zhodnocení: Skupině 3 se pracovalo dobře. Dohromady se naučily vařit na ohni a důvodem učení bylo, že to byl jejich úkol. Děvčata se shodla na tom, že mohou tuto dovednost využít, když se ztratí v lese a rády by se naučily, jak se zahřát v lese, když nemohou rozdělávat oheň.

Skupina 4

Název skupiny: Da coconut 69

Charakteristika: 6 chlapců

Úkol: Nasbírat dřevo a připravit oheň.

Zhodnocení: Chlapcům se ve skupině pracovalo dobře. Odpovědí na to, co se jako skupina naučila, bylo nic, proto nezazněla odpověď ani u otázek následujících. Skupina se dohodla na tom, že by se rádi naučili v přírodě lovit.

Skupina 5

Název skupiny: Lištičky

Charakteristika: 5 děvčat

Úkol: Vymyslet hru pro celou třídu.

Zhodnocení: Skupině se spolupracovalo dobře, ale hodnotí, že na tento úkol jich bylo mnoho a bylo těžké se na něčem domluvit. Jako skupina se naučily lépe orientovat v mapách a došly k závěru, že se to učily, aby se v přírodě neztratily. Tuto dovednost děvčata hodnotí jako užitečnou při výletech různého typu. Dále by se skupina ráda naučila sama vařit na ohni.

4.1.2 Dotazník pro jednotlivce

Co ses nového naučil/a během výletu? (Pokud ses toho naučil/a více, napiš vše, co si pamatuješ.)

Nejvíce žáci zmiňovali, že se naučili orientovat v mapě a rozumět různobarevnosti tras, dále jak vytvořit trojnožku, co je to medvědí česnek. Naučili se novou hru, jak rozpustit čokoládu na ohni, jak rozdělat oheň, že je důležitá spolupráce. Žáci si také uvědomili, že pobývat v přírodě není lehká záležitost.

Jeden z žáků zmínil, že si měl vzít teplejší oblečení. Žákyně ze skupiny, kde vařily oběd na ohni, uvedla, že je nutné, aby se příště nezapomnělo na koření, díky čemuž oběd mnoha lidem nechutnal. Tři žáci napsali, že se na výletě nenaučili nic.

Měl/a jsi vhodné oblečení, boty, batoh a zbytek vybavení?

Pouze tři žáci usoudili, že měli nevhodné oblečení na tento typ výletu.

Splnili jste úkol pro vaši skupinu? ANO/NE Jak se vám to podařilo?

Všichni žáci uvedli, že splnili skupinový úkol.

Jaké jsi měl/a místo ve skupině, jaký byl tvůj osobní úkol ve skupině?

Každý žák si našel ve skupině své místo a dokázal popsat osobní úkol. Osobní úkoly si žáci vybírali přirozeně dle situace bez určitého rozdělení.

Děvčata ze skupiny, kde vařily oběd na ohni, si uvědomila, že jídlo mnoha účastníkům výletu nechutnalo.

Která situace z výletu ti zůstala v paměti?

Nejvíce žákům zůstala v paměti situace se zraněním. Dále pak hra, oběd na ohni, dezert nebo kouř v očích. Žáci také uváděli vázání šátku pro zraněného spolužáka, dokumentaci výletu, vodní kanál a vedení cesty podle mapy.

Poslední otevřenou otázkou (zvolenou dle situace ve třídě) bylo:

„Co si představíte pod pojmem příroda?“

Nejvíce odpovědí zastupoval les, stromy, rostliny, zvířata, louka a houby. Dále pak také vodní toky, lesní ovoce, keře, zelená barva, mechy a lišejníky, hory, výlet, oheň a prostředí bez lidí.

4.1.3 Dotazník pro třídní učitelku

Celkový dojem třídní učitelky z výletu byl velmi kladný. Největší obavou bylo počasí a úraz dětí. Nejvíce se líbila hra a zapojení dětí do aktivit. Naopak nejméně zima, o které učitelka zmiňuje, že nejde ovlivnit, a dále také přístup některých dětí. Odlišností od výletů, které sama organizuje, je vaření s dětmi na ohni. Inspirací a možným využitím v praxi pro třídní učitelku je mapování (orientace, vedení) nebo příprava hry samotnými dětmi na výletě.

Závěrem zmiňuje, že by měla pro své žáky zájem o pravidelné výlety tohoto stylu, ale s tím, že by výlety organizoval někdo jiný.

5 Diskuze

Propojení prvků norského životního stylu s českým vzděláváním je možné v rámci školního výletu či exkurze. Každý učitel si může v pořádání takovýchto výletů najít to, co vnímá jako velmi důležité a toho se držet. Dle mých zkušeností a informací od učitelů z Norska je nejdůležitější plánování a reflexe. Co je novým obsahem samotného výletu je velké zpestření a motivace pro žáky, avšak vždy musí dojít k reflexi.

Výlety by mohly probíhat každé roční období, tedy čtyřikrát za školní rok, a za každého počasí, i přesto, že jednou z obav třídní učitelky bylo počasí. Žáci bezproblémově přijmou proměnlivé počasí. Během dne se vystřídal slunce s deštěm, silným větrem a jemným sněžením. I přestože byli někteří nevhodně oblečeni, nedávali najevo velkou nespokojenost, oproti mému očekávání.

Dále musím zmínit věk žáků, který byl k těmto aktivitám adekvátní. Myslím, že by se tento výlet mohl organizovat s žáky, jak 2. stupně, tak se studenty středních škol. Určitě by mohl proběhnout i s žáky 1. stupně, kdyby se některé aktivity přizpůsobily věku. Je třeba také budovat v žácích schopnost reflektovat své úkoly a uvědomit si důležitost určitých aktivit.

Na plánování bych volila větší časovou dotaci – minimálně 60 minut. Až by byli žáci více zvyklí na takové plánování, tak by časová dotace mohla být kratší. V Plánu školního výletu bych přidala kolonku „očekávání od výletu“ a „předchozí zkušenosti s pobytem v přírodě“. Toto očekávání by se později v dotazníku s reflexí mělo zhodnotit.

Dále bych se soustředila na rozdělení do skupin, kde bych se zaměřila na genderovou vyváženost a také různorodé rozdělení žáků do skupin dle schopností a dovedností. Soudržnost ve skupině bych se snažila více podpořit, a to např. používáním názvů skupin.

Dle zrealizovaného výletu můžeme usoudit, že žáci v této věkové kategorii již dokáží přemýšlet o cenách potravin, důležitosti výběru atd. Proto bych navrhovala, aby žáci sami nakoupili (ve skupinách s dohledem organizátora akce) potřebné potraviny, ať na svačiny, oběd či dezert.

Ačkoliv rodiče před výletem obdrželi informace ohledně stravovacího režimu na výletě, stejně měli tendenci vybavit svého potomka svačinou z domova. Můžeme tedy usuzovat, že pokud by žáci absolvovali podobné výlety pravidelně, jejich rodiče pochopí, že opravdu nebudou jejich děti na výletě trpět hladem, zimou apod. a že se naučí různé dovednosti, které využijí v životě.

Podle norského přístupu, aby při takových výletech probíhalo opravdové zkušenostní učení, jsou organizátoři – učitelé dětem průvodci či mentory, kteří promyšleně žáky situují do takových situací, aby sami přicházeli na řešení problému a tím se s maximálním efektem učili jak ze svých úspěchů, tak neúspěchů. Při friluftsliv výletech se využívá didaktický styl se samostatným objevováním, který je považovaný za nejúčinnější styl učení. A pokud chceme, aby byl učební proces opravdu efektivní, nesmíme ani my průvodci podléhat tlaku žáků, když vystoupí ze své komfortní zóny, kde jim není zcela příjemně (např. mají hlad, ale oheň nehoří, je jim chladno a už nemají co na sebe apod.) a nepřebírat jejich kompetence.

Dokumentace výletu, stejně jako jiných lidských činností, velmi napomůže k reflexi a zpětné analýze. Proto je žádoucí, aby se žáci naučili dokumentovat – v tomto případě fotit či natáčet zajímavé momenty, místa atd. Tím také získají dovednosti k práci s fotoaparátem ve svém telefonu a také by se měli naučit vybrat ty nejdůležitější momenty pro finální hodnocení, a ne každou fotku či video.

Dle dotazníků lze usoudit, že žákům dělá problém obecná reflexe a zhodnocení skupinových úkolů. Je třeba se více zaměřit na vysvětlení otázek v dotazníku a nabádat k rozsáhlejším a konkrétnějším odpovědím.

V rámci organizace dalších výletů během roku bych vycházela jak ze skupinové reflexe, tak z reflexe jednotlivců. V tomto případě bych se více zaměřila na výměnu skupinových úkolů, protože mnoho žáků psalo, že se chtějí naučit vařit na ohni. Některé skupiny psaly, že se nenaučily nic, proto bych se více snažila podpořit sebereflexi a skupinovou reflexi a konfrontovat ji s předchozími zkušenostmi s pobytem v přírodě. Jsem osobně přesvědčená, že každý žák se na výletě naučil minimálně jednu novou dovednost.

Dalšími dovednostmi, které by se žáci chtěli naučit, jsou: jak se zahřát v lese, když nemohou rozdělávat oheň, jak lovit v přírodě a jak postavit stan. V tomto případě bych zorganizovala výlet s přespáním, kde bychom mluvili o vrstvách oblékání, vybavení na kempování, možnosti spaní pod širým nebem ve volné přírodě, jak už zmiňuji v teoretických východiscích. K lovení v přírodě bych objednala mysliveckou přednášku např. z organizace Myslivost – Stráž myslivosti. Dále je také možné oslovit studenty z ČZU v Praze studující obor Provoz a řízení myslivosti.

V rámci organizace výletu během všech čtyř ročních období by proběhlo i závěrečné individuální shrnutí celoročního výletování v jakékoliv podobě (příběh, básnička, koláž, prezentace atd.). Shrnutí by mohlo obsahovat: nejlepší zážitek, nejobtížnější situaci, hodnocení dalších skupin, tří a více dovedností, které si osvojili, čtyři místa, kde se během výletů pohybovali atd.

Potvrzená hypotéza ukazující, že jednou z největších obav třídního učitele jsou úrazy žáků, ukázala na dobře zvládnutou nepříjemnou situaci, která však nezastínila celkovou dobrou atmosféru a průběh výletu. Došlo ke dvěma zraněním – distorzi kotníku a fraktuře horní končetiny při hře v lese. Třídní učitelka k celkové situaci přistoupila velmi klidně, i přesto, že má z těchto situací největší strach. Zranění žáci byli velmi stateční a ostatní se v situaci zachovali nápomocně. Následné reakce rodičů byly velmi chápající a bez panik. Celkově mě tato situace a zachování klidu všech velmi překvapila.

Velký úspěch z mnoha stran měla práce s mapou. Je možné využít mini aktivity, jako je skupinové vedení, rozhodování na rozcestí, aktuální pozice, vysvětlení měřítka, různě barevného označení, oblastí jako je NP, CHKO nebo PR. Určitě bych se více zaměřila na střídání žáků ve vedení skupiny. Další úspěch měla také práce skupin během skupinových úkolů, a především zapojení žáků do organizace hry pro zbytek třídy. Velmi překvapivý pro mě byl také zájem o vaření na ohni od všech skupin, kde nehrálo žádnou roli, zda jsou ve skupině děvčata či chlapci. To je informace, která se dotýká i genderových otázek, které jsou při organizaci frilufťsliv aktivit ke zvážení. Dle mého názoru je vhodné nechat žáky vyzkoušet všechny aktivity, nehledě na to, zda se jedná o dívky či chlapce. V neposlední

radě bych ráda zmínila volnost při pohybu v přírodě. Žáci se pohybovali velmi přirozeně a žádné překážky v přírodě jim nedělaly problém.

V rámci diskuze bych také ráda shrnula české a norské subjekty k organizaci školních výletů. RVP pro základní vzdělávání v České republice zmiňuje pobyt v přírodě a aktivity s ním spojené velmi málo. Uvedené cíle, jako jsou přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy a tepla, nejsou, dle mého názoru, na většině škol naplněny. Příčinou nenaplnění vzdělávacího obsahu může být nedostatečná podpora od vedení školy nebo rodičů či malé nadšení učitelů pro organizování aktivit tohoto typu. Dle dalších dokumentů je organizace takovéto mimoškolní akce také velmi byrokraticky zatížená.

Obsah norského základního vzdělávání je plný mnoha kompetencí, které jsou spjaté s pobytem v přírodě. Friluftsliv je velmi prostoupen do tělesné výchovy. Už od nástupu do školy se Norové snaží u žáků podporovat vztah k přírodě. Dle mé zkušenosti jsou zdůrazňovány tyto u nás neobvyklé kompetence: objevování outdoorových aktivit v každém ročním období, orientace v přírodě, vysvětlení veřejných práv týkajících se vstupu do přírody, chování v přírodě, účastnit se výletu s přespaním a reflektovat vlastní zkušenosti, chovat se bezpečně, umět přiměřeně v přírodě riskovat atd.

Během mého studia v Norsku jsem viděla mnoho situací, které mě utvrdily v tom, že učitelé a vedení škol je mnohem více otevřené k organizaci aktivit v přírodě. Absolvovala jsem týdenní praxi na základní škole *Tveiten skole*, kde měl každý žák povinnost jít na velkou přestávku ven. Nikdy jsem neslyšela žádného pedagoga okřiknout žáka za nebezpečné či nevhodné chování. Žáci 1. stupně jezdili po zábradlí, klouzali se po ledě, sjížděli strmou 3metrovou skálu, kde pod nimi byly stromy, do kterých mohli narazit. Všichni byli veselí a šťastní. Žáci jsou na pobyt v přírodě zvyklí a přirozeně se pohybují venku v každém ročním období. Málokdy jsem zahlédla nemotornost žáků ovlivněnou přírodními subjekty či úraz.

Lucie Vožehová (2019) ve své práci zmiňuje, že kurikulum v České republice a v Norsku klade důraz na integraci a propojování poznatků mezi obory. Podle ní bohužel české vzdělávání podporuje spíše výuku rozdělenou do jednotlivých předmětů. Celkově

struktura norského kurikula se jeví jako méně komplikovaná pro integraci přírodních věd do dalších oborů. Zajímavou informací z výsledků jejího výzkumu je, že by norští pedagogové volili při vysvětlování přírodovědné problematiky praktické činnosti. Čeští učitelé měli v několika případech tendenci odkazovat žáky pouze na informace. Dalším rozdílem byly nejčastější důvody pro výuku přírodních věd. U českých učitelů to byla využitelnost poznatků v každodenním životě (vždy uvedli i konkrétní situaci). Norští učitelé uváděli schopnost lepšího porozumění okolnímu světu.

Ve vzdělávacím systému v České republice narazíme minimálně na implementaci výchovy v přírodě, na rozdíl od norského vzdělávacího systému, kde je friluftsliv zastoupen ve všech stupních vzdělávání. Hlavním společným činitelem výchovy v přírodě a friluftslivu je důraz na zkušenost a prožitek při učení. „*Na základě přímých zkušeností dochází k rozvoji znalostí, dovedností, návyků a hodnot.*“ (Tomanec, 2010, str. 49)

V Čechách můžeme výchovu v přírodě vidět převážně v mládežnických organizacích, jako je například Skaut. Zatímco v Norsku je friluftsliv rozšířen i v neformálních skupinách, jako jsou rodina a přátelé. Friluftsliv nemusí být vázán na žádnou organizaci (Tomanec, 2010).

Pobyt v přírodě v obou zemích je také ovlivněn mnoha činiteli. Česká republika má rozlohu 78 867 km², což je přibližně pětkrát méně, než je rozloha Norska. Na našem území máme několik oblastí, kde je omezený pohyb v přírodě. Z tohoto důvodu je pro nás pro Čechy těžší proniknout do divoké přírody. Rozloha přístupných míst nezasazených člověkem je v Norsku mnohem větší. Naopak hustota 14 obyvatel/km² v Norsku je mnohem menší než v České republice. Proto se u nás málokdy stane, že bychom se na nějakém místě v přírodě ocitli úplně sami. Zvláště turistická místa odradí další návštěvníky svou přelidněností.

Tomanec (2010) vidí rozdíly také v přístupu k přírodě. Ta může být pouhou kulisou k aktivitám, které jsou prostředkem k osobnímu rozvoji, kde je centrem člověk a ne příroda. Ve friluftslivu je příroda vždy na prvním místě. Příroda nám dává prostor stát se součástí přírodní jednoty. Základem je přirozené bytí a soulad s přírodou.

Z pohledu společenského jsou Norové na svůj stát velmi pyšní, a to nejen z důvodu přírodních krás. Také z ekonomického a politického hlediska. Norové mají velmi bohatou

historii běžeckého lyžování. Nejznámější závody se organizují u fenomenálního skokanského můstku Holmenkollen. I během závodů je podporován friluftsliv. Lidé si okolo staví stany, kde přes noc spí, vaří si na ohni a jsou pospolu. Společně se radují a sdílí vášeň k běžeckému lyžování s celým národem. Závodů se také tradičně účastní norský král, který se nejen snaží podpořit norské sportovce, ale také chce národu ukázat, že běžecké lyžování, hrdost národa a láska k přírodě je norská síla.

Propojení kultury a přírody je velkým rozdílným faktorem v Norsku a v České republice. Odlišnost můžeme vidět už v historii. V období romantismu byla výchova v přírodě v Čechách součástí vlastenectví a národní angažovanosti. V Norsku se hájila svrchovanost proti Dánům a Švédům. Tvořila se norská identita jako národ milující a žijící v blízkém kontaktu s přírodou (Tomanec, 2010).

„Friluftsliv však může být výchově v přírodě inspirujícím podnětem do budoucna.“
(Tomanec, 2010, str. 49)

Vyhodnocení hypotéz

H1: S mapou v současné době pracuje jen minimum dětí, a proto práce s ní byla pro skupinu obtížná.

Hypotéza byla potvrzena. Při prvních dotazech k orientaci v mapě byli žáci zmateni, ale po podání podstatných informací k orientaci byli téměř schopni vést celou skupinu.

H2: Základem friluftslivu je zkušenostní učení, proto si každý z respondentů nese minimálně jednu zkušenost do života.

Hypotéza byla potvrzena.

H3: Bezpečnost při pořádání školních výletů je hlavní výzvou učitelů, proto největší obavou třídního učitele bylo, aby nedošlo k nějakému úrazu.

Hypotéza byla potvrzena. Třídní učitelka se obává vždy počasí a úrazu dětí.

H4: Výlet inspirovaný norským friluftslivem klade jen minimální finanční nároky na účastníky (jejich rodiče), proto neúčast některých žáků byla z jiného důvodu.

Hypotéza byla potvrzena.

H5: Zkušenost respondentů s plánováním aktivit inspirovaných friluftslivem je nulová, proto přípravná fáze byla pro skupiny velmi náročná.

Hypotéza byla potvrzena. Během plánování bylo nutné žáky koordinovat a pomáhat jim.

H6: Podpora výchovy v přírodě v základním vzdělávání není obvyklá, proto je pohyb a pobývání v přírodě pro respondenty nevhodné a nepřirozené.

Hypotéza byla vyvrácena. Žáci se v přírodě pohybovali přirozeně. Neměli obavy, pouze nálada pár jedinců byla ovlivněna chladným počasím.

H7: Teorie afordance je nedílnou součástí pobytu v přírodě, proto bylo pozorováno během výletu několik situací spjatých s touto teorií.

Hypotéza byla potvrzena. Během výletu byly zpozorovány 3 situace z teorie afordance.

6 Závěr

Práce se věnuje tématu, které je velmi specifické a neobvyklé. Zaměřuje se na propojení životního stylu ve skandinávských zemích s organizací školních výletů u nás v České republice. Téma je inspirováno a ovlivněno mou vlastní zkušeností s absolvováním friluftsliv aktivit v Norsku během studijního pobytu. Zhodnocení a celkový pohled na plánování, realizaci a reflexi školního výletu je ovlivněno mými subjektivními zkušenostmi, ale zároveň jsou prvky podloženy publikací Norwegian Friluftsliv. Díky těmto podkladům proběhl celý výzkum bez problémů se zajímavými poznatky. Dále bych ráda zmínila, že dynamika skupiny na výletě je vždy z velké části vytvářena organizátorem/vedoucím akce, třídním učitelem a samotnými osobnostmi žáků.

Úkoly práce byly realizovány a cíl práce byl naplněn.

Použité dokumenty pro plánování (viz Příloha 12) výletu navrhuji pro potřeby českého školství doplnit – rozšířit o zamyšlení žáků, co od výletu očekávají a jaké mají předchozí zkušenosti s pobytem v přírodě. Tyto myšlenky je nutné následně v reflektivních dotaznících zhodnotit. Při realizaci výletu s prvky friluftslivu v českých podmínkách je zapotřebí žákům vysvětlit, co je na výletě bude čekat, nechat jim dostatečnou časovou dotaci na přípravu plánu výletu, dobře promyslet rozdělení žáků do skupin (doporučuji heterogenní skupiny složené s žáků s různými schopnostmi a dovednostmi).

Učitel by se měl držet své role průvodce výukovým procesem (se samostatným objevováním) a tudíž by měl promyšleně žáky navádět do takových situací, aby se díky řešení daných problémů efektivně učili (práce s mapou v neznámém prostředí, příprava ohně a následné řešení příčin, proč oheň nehoří, organizace aktivity pro spolužáky a řešení sociálních situací).

Již v průběhu výletu je vhodné s žáky diskutovat ohledně reflexe – pocitů, poznatků z výletu, a neponechat reflexi až na další den do školy. Žáci si pak lépe uvědomí, co se díky takovému výletu naučili a jaké nové dovednosti osvojili.

Předkládaná práce může být návodem a vzorem pro realizaci výletů s friluftsliv prvky v českém prostředí. Takovéto výlety dle mého názoru dobře naplní kapitolu RVP Turistika

a pobyt v přírodě. Dále by výzkum mohl být rozšířen o navržení celoročního plánu friluftsliv výletů s následnou reflexí a úpravami pro další realizaci.

Dále bych ráda zmínila využitelnost této práce k obecné organizaci turistických aktivit v rámci všech stupňů vzdělávání. Jako studenti KTV na PedF UK máme ve státnicových otázkách podotázku Turistika a pobyt v přírodě, ale během studia jsme se setkali s minimem praktických zkušeností, dovedností a znalostí, které by mohly být využity ke zpracování této otázky. Proto si myslím, že tato práce by mohla být i kvalitním zdrojem pro budoucí učitele.

V neposlední řadě vidím potenciál práce v nabídnutí tohoto typu školního výletu pro školy s různými stupni vzdělávání. Došlo by k naplnění učebního obsahu, který častokrát nebývá realizován z důvodu malého množství zkušeností učitelů, obav ze zranění, špatného počasí či vysokých nákladů a náročné organizace, kterou se snažím touto prací usnadnit.

Díky realizaci tohoto výletu doporučuji implementovat do českého vzdělávání pobyt v přírodě za každého počasí z několika důvodů. Především je důležité zvyšovat odolnost vůči nepříznivému počasí, zlepšit znalost přírody v různých obdobích a umět se obléknout do každého počasí. Žáci by měli mít během každého výletu povědomí o oblasti, kde se pohybují, čemuž by mělo předcházet nastudování místa a okolí učitelem. Kooperace je nedílnou součástí života, a proto navrhuji heterogenní rozdělení do skupin a také rozdělení dle schopností a dovedností před plánovací fází výletu. Doporučuji do výletů zapojit friluftsliv aktivity, jako je orientace dle mapy (jednotlivci, skupiny), informovanost o zdrojích, které nám příroda nabízí. Dále také skupinové úkoly, jako je například příprava ohně, organizace společenské aktivity žáky a samostatné vaření na ohni. V neposlední řadě navrhuji podpořit reflexi, jak skupinovou, tak individuální. Vždy je nutné, aby došlo k reflexi i u učitele, který je organizátorem výletu. Všem vedoucím výletů doporučuji být připraven na každou situaci a mít nachystaný náhradní plán (kvůli případnému zranění či náhlé změně počasí nebo jiné neočekávané situaci), a být vytrvalí, pokud v těchto aktivitách vidíme smysl.

7 Seznam použitých informačních zdrojů

BOUŠKA, Petr. Chůze v přírodě je cesta do vlastní duše i k druhým lidem. Jak nás léčí procházky a výlety?: Podcast [online]. In: Balanc. 2023 [cit. 2023-01-22]. Dostupné z: <https://www.mujirozhlas.cz/balanc/chuze-v-prirode-je-cesta-do-vlastni-duse-i-k-druhym-lidem-jak-nas-leci-prochazky-vylety>

BOWMAN, Katy. Move your DNA: Restore your health through natural movement. 2017. ISBN 978-1-943370-10-8.

BRÜGGE, Britta; Glantz, Matz; Sandell, Klas; Lundqvist Jones, Therese; Szczepanski, Anders & Andersson, Per (eds.) 2021. Friluftsliv Explored: An environmental and outdoor teaching approach for knowledge, emotions and quality of life. Skrifter från Forum för utomhuspedagogik, No 4, Linköping University, Linköping

BUCHAROVÁ, Tereza. Porovnání zájmu dětí o turistiku na druhém stupni základních škol v Liberci a v Praze. Praha, 2021. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Kašpar, Ladislav

DITRICH Jakub, vedoucí oddílu Pelikáni spolku Pionýrská skupina Záře, elektronická pošta, únor 2023. Osobní komunikace.

Etický kodex učitele [online]. Asociace děkanů pedagogických fakult et al., 2022 [cit. 2023-03-12]. Dostupné z: <https://ucitelskykodex.cz/>

FJØRTOFT, Ingunn a Jostein SAGEIE. The natural environment as a playground for children: Landscape description and analyses of a natural playscape. 2000.

GELTER, Hans., Friluftsliv – the Scandinavian philosophy of outdoor life. Canadian Journal of Environmental Education 5. (2000): 77-92

HELLENES Ola, učitel v rámci studijního pobytu Erasmus, Norsko –Notodden, 2022

HOFMANN, Annette R., Carsten Gade ROLLAND a Kolbjørn RAFOSS. Norwegian Friluftsliv: A Way of Living and Learning in Nature. 2018. Waxmann.

CHKO Jizerské hory [online]. Agentura ochrany přírody a krajiny ČR [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://jizerskehory.nature.cz/chci-taborit-ve-zvlaste-chranenem-uzemi>

IVERSEN, Nicklas. Campfires In Norway Explained: (When And How To Safely Light Campfires) [online]. Norsko, 2022 [cit. 2023-02-06]. Dostupné z: <https://thenorwayguide.com/campfires/>

LE CORRE, Erwan. The Practice of Natural Movement. 2019. ISBN 978-1-628602-83-8.

LEDVINOVÁ, Zuzana. Sportovní kurzy v přírodě na druhém stupni základních škol v Libereckém kraji. 2013. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Kašpar, Ladislav.

LOKAJOVÁ, Iva. Ředitel školy a organizace školních výletů na základních škole. [2010 cit. 2023-01-08]. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce PaedDr. Jan Mikáč.

LYNGSTAD, Idar a Eivind SÆTHER. The concept of ‘friluftsliv literacy’ in relation to physical literacy in physical education pedagogies. Sport, Education and *Society*. 2021, 26(5), 514-526. ISSN 1357-3322. Dostupné z: doi:10.1080/13573322.2020.1762073

MATĚJKA, Karel. Přírodní lesní oblasti České republiky: Velkoplošná chráněná území ČR. In: Information and data systems [online]. [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: https://www.infodatasys.cz/lesnioblasti/cr/np_chko.htm

Metodický pokyn č. j.: 37014/2005-25. In: MŠMT, 2005.

Na výletě se školou: [tipy a náměty pro třídní učitele]. Praha: Raabe, c2012. Třídní učitel. ISBN 978_80-87553-41-1.

NEUMAN, J. & Mytting, I. (2007) Friluftsliv - svobodný život na čerstvém vzduchu

Outdoor Recreation Act: Act of 28 June 1957 No.16 Relating to Outdoor Recreation. In: Ministry of Climate and Environment's. Dostupné také z: <https://www.regjeringen.no/en/dokumenter/outdoor-recreation-act/id172932/>

PAVELKOVÁ, Eva. Lesní moudrost jako prostředek zvýšení zájmu o pobyt v přírodě. 2017. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Syřiště, Ivo.

PŮTA, Michal. Afordance. Medium: DESIGN KISK [online]. 2021 [cit. 2023-01-22]. Dostupné z: <https://medium.com/design-kisk/afordance-69d26fc2cd92>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2021 [cit. 2023-08-01]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4983/>

REPP, G. (1996). Norwegian relationships to Nature through Outdoor Life. In Neuman, J., Brtník, J. & Mytting, I. (1996). Outdoor activities. Proceedings of international seminar Prague 1994. Luneburg: Erlebnispädagogik.

Směrnice ředitele k pořádání mimoškolních akcí základní školy, Liberec, Vrchlického 262: Č.j.: 65-09-18. In: Liberec: Jiří Skalský, 2018.

ŠIRCOVÁ, Ivana. Spontánní aktivity dětí v přírodě a předškolní výchova. Praha, 2012. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Oddělení pro vědeckou činnost. Vedoucí práce Opravilová, Eva.

Školní řád: Základní škola, Liberec, Vrchlického 262/17, příspěvková organizace. In: Liberec: Jiří Skalský, 2021.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TOMANEC, Jakub. Srovnání výchovy v přírodě v České republice a friluftslivu v Norsku [online]. Olomouc, 2010 [cit. 2023-01-07]. Bakalářská práce. Vedoucí práce Mgr. Radek Hanuš Ph.D.

The Norwegian education system [online]. Norsko: Ministry of Education and Research, 2022 [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://www.udir.no/>

VOSÁTKOVÁ, Lucie. Odcizení dětí přírodě – mění se děti? [online]. 2015 [cit. 2023-01-08]. Diplomová práce. Univerzita Karlova.

VOŽEHOVÁ, Lucie. Srovnání integrované a do jednotlivých předmětů rozdělené výuky přírodních věd na vzdělávací úrovni ISCED 2 v České republice a v Norském království. 2019. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra biologie a environmentálních studií. Vedoucí práce Jedličková, Tereza.

Vyhláška č. 106/2001 Sb. o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti. In: Ministerstvo zdravotnictví, 2001.

Vyhláška č. 48/2005 Sb.: Vyhláška o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky. In: Sbírka zákonů. 2005.

Záchranka: Tísňové vydání nové generace [online]. Xproduction [cit. 2023-01-09].
Dostupné z: <https://www.zachrankaapp.cz/>

Zákon č. 561/2004 Sb.: Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: Sbíрка zákonů. MŠMT, 2005

8 Seznam příloh

Příloha 1 - Povolení mimoškolní akce (Skalský, 2018)	66
Příloha 2 - Pověření vedoucího mimoškolní akce (Skalský, 2018).....	67
Příloha 3 - Souhlas rodičů s účastí dítěte na školním výletě (Bláhová et al., 2012)	68
Příloha 4 - Prohlášení o zdravotním stavu dítěte (Bláhová et al., 2012)	69
Příloha 5 - Minimální rozsah vybavení lékárničky pro zotavovací akce pro děti a pro školy v přírodě (Ministerstvo zdravotnictví, 2001).....	70
Příloha 6 - Desatero školních výletů pro začínající ředitele (Lokajová, 2010, str. 55–56) .	72
Příloha 7 - Role školního výletu (Bláhová et al., 2012)	73
Příloha 8 - Práce s mapou (Hofmann, 2018)	74
Příloha 9 - Práce s ohněm (Hofmann, 2018)	76
Příloha 10 - Informace pro rodiče – Grabštejn	77
Příloha 11 - Informace pro rodiče – Bedřichov	78
Příloha 12 - Plán školního výletu	80
Příloha 13 - Skupinová reflexe	84
Příloha 14 - Reflexe jednotlivce	85
Příloha 15 - Reflexe třídního učitele.....	86
Příloha 16 - Informovaný souhlas	87

Seznam obrázků

Obrázek 1 – Velkoplošná chráněná území ČR (Matějka, 2023).....	19
Obrázek 2 - Plán výletu s důležitými body	39
Obrázek 3 – Servírování oběda	40
Obrázek 4 – Vaření na ohni	40
Obrázek 5 - Společná svačina 1	41
Obrázek 6 - Společná svačina 2.....	41
Obrázek 7 - Čekání na autobus do Bedřichova	42
Obrázek 8 - Práce s mapou 1	42
Obrázek 9 - Práce s mapou 2	42

Obrázek 10 - Ukázka teorie afordance – kopí	43
Obrázek 11 - Sestavení trojnožky.....	43
Obrázek 12 - Příprava ohniště	43
Obrázek 13 - Příprava dezertu	44
Obrázek 14 - Vysvětlení pravidel hry.....	44
Obrázek 15 - Průběh hry.....	44
Obrázek 16 - Třída 6.A s třídní učitelkou.....	45
Obrázek 17 - Příprava ohně (Hofmann, 2018)	76

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Hlavní komponenty tělesné výchovy v norském kurikulu (Hofmann et al., 2018)	24
--	----

Příloha 1 - Povolení mimoškolní akce (Skalský, 2018)

Povolení mimoškolní akce (zájezdu)

Název akce:

Třída/y – žáci:

Vedoucí akce:

Pedagogický dohled:

Místo:

Telefon:

Přesná adresa:

Odjezd: Příjezd:

Použitý dopravní prostředek:

Náklady na žáka:Kč

Náklady na pedagogický doprovod:Kč

Program akce-časové rozvržení:

Datum a podpis vedoucího akce:

Povoluji - Nepovoluji

Datum a podpis ředitele školy:|

Příloha 2 - Pověření vedoucího mimoškolní akce (Skalský, 2018)

Pověření vedoucího mimoškolní akce (zájezdu)

Název akce:

Vedoucí zájezdu:

je pověřen organizováním výše jmenované mimoškolní akce ze dne:|

Pověřený vedoucí mimoškolní akce potvrzuje podpisem, že byl seznámen s pokynem č. 65-09-18 o pořádání mimoškolní akcí a dalšími navazujícími směrnici a pokyny. Dále je povinen předložit seznam účastníků nejpozději jeden měsíc předem (u vnitrozemského a tři měsíce předem u zahraničního zájezdu). Na základě toho ředitel vydá definitivní povolení ke konání zájezdu.

.....
pověřený vedoucí zájezdu

.....
ředitel školy

1. Souhlas rodičů s účastí dítěte na školním výletě

Š K O L N Í V Ý L E T

Vážení rodiče, oznamujeme vám, že se vaše dítě:
ze třídy: účastní ve dnech školního výletu do

Místo a čas odjezdu:

Místo a čas příjezdu:

1. nocleh:

2. nocleh:

Co s sebou:

Třídní učitel – mobil: Doprovod – mobil:

Další informace:

V dne:

Podpis učitele

odstříhněte a přineste prosím třídnímu učiteli nejpozději do:

✂ ----- ✂ ----- ✂

N Á V R A T K A

Souhlasíme Nesouhlasíme
s tím, aby se náš syn/naše dcera: ze třídy:
zúčastnil/a plánovaného školního výletu. Bereme na vědomí, že součástí
akce jsou individuální rozchody žáků, a dále bereme na vědomí infor-
maci o žádoucím chování žáků.

Naše dítě bude vybaveno průkazem zdravotní pojišťovny nebo jeho
kopií.

V dne:

mobil

podpis zákonného zástupce

2. Prohlášení o zdravotním stavu dítěte

PROHLÁŠENÍ O ZDRAVOTNÍM STAVU DÍTĚTE		
Prohlašuji, že můj syn / moje dcera:..... ze třídy:		
bydliště:.....		
<ul style="list-style-type: none">• nemá od okresního hygienika ani ošetřujícího lékaře nařízené karanténní opatření (karanténu, zvýšený zdravotní dozor nebo lékařský dohled) a nepřišel/nepřišla v posledních dnech do styku s osobami, které onemocněly přenosnou karanténní nemocí• je nemocný/á (např. astma, srdeční vada, epilepsie...) a trvale užívá léky.		
Onemocnění:		
.....		
Léky a způsob, čas jejich podávání:.....		
.....		
<ul style="list-style-type: none">• je alergický/á (na hmyz, pyl...)		
Alergie:.....		
.....		
Léky a způsob, čas a jejich podávání:.....		
.....		
Jiná důležitá sdělení, která se nemusí týkat zdravotního stavu dítěte:		
.....		
.....		
.....		
.....		
Souhlasím, aby se dítě na školním výletě koupalo:		
<ul style="list-style-type: none">• Ano• Ne		
V dne:
	mobil	podpis zákonného zástupce

Příloha 5 - Minimální rozsah vybavení lékárníčky pro zotavovací akce pro děti a pro školy v přírodě (Ministerstvo zdravotnictví, 2001)

I. „Léčivé přípravky (pouze ty, jejichž výdej není vázán na lékařský předpis)

- *přípravky proti teplotě a bolestem (antipyretika, analgetika)*
- *tablety proti nevolnosti při jízdě dopravním prostředkem (antiemetika)*
- *přípravky k užití při průjmu*
- *přípravky proti kašli (antitusika, expektorancia)*
- *kloktadlo pro dezinfekci dutiny ústní a při bolestech hltanu (stomatologika)*
- *oční kapky nebo oční mast s dezinfekčním účinkem, oční voda na výplach očí (oftalmologika)*
- *mast nebo gel při poštípaní hmyzem (lokální antihistaminika)*
- *tablety při systémové alergické reakci (celková antihistaminika)*
- *přípravek k dezinfekci kůže a povrchových ran*
- *inertní mast nebo vazelína*

II. Obvazový a jiný zdravotnický materiál

- *gáza hydrofilní skládaná kompresy sterilní, různé rozměry*
- *náplast na cívce, různé rozměry*
- *rychloobvaz na rány, různé rozměry*
- *obinadlo elastické, různé rozměry*
- *obvaz sterilní, různé rozměry*
- *obinadlo škrťící pryžové (60 × 1250 mm)*
- *šátek trojcípý*
- *vata obvazová a buničitá*
- *teploměr lékařský*
- *rouška resuscitační*
- *pinzeta anatomická*
- *pinzeta chirurgická rovná*
- *lékařské rukavice pryžové*

- *rouška PVC 45 × 55 cm*

III. Různé

- *nůžky*
- *zavírací špendlíky, různé velikosti*
- *záznamník s tužkou*
- *svítilna/baterka, včetně zdroje“*

Příloha 6 - Desatero školních výletů pro začínající ředitele (Lokajová, 2010, str. 55–56)

„1. PLÁNUJTE!!!! I pro školní výlety platí plánování (zařadte je do ŠVP, plánu práce školy, měsíčních plánů atd. – předejdete tak mnoha nepříjemnostem)

2. Vypracujte směrnici pro školní výlety a prokazatelně s ní seznamte všechny pracovníky

3. Pověřte vedoucího akce a seznamte ho se všemi povinnostmi (povolení akce, seznam žáků, podrobný itinerář výletu, seznámení rodičů s cílem a organizačním zajištěním výletu, zajištění písemného souhlasu rodičů s účastí jejich dítěte na akci, prověření zdravotní způsobilosti žáků, seznámení žáků s režimem dne a s pokyny pro dobu nočního klidu, poučení žáků a ostatních účastníků o BOZP, požární ochraně, dopravní kázni, ekologických předpisech, nebezpečí pobytu v přírodě, zásadách slušného chování, apod., zápis o poučení uvede do třídní knihy, dostatečný počet zletilých osob pro vykonávání dozoru nad žáky, možnost telefonického kontaktu, dodržování všech předpisů, metodických pokynů a zásad, bezpečnost a ochranu zdraví žáků, vyúčtování akce atd.)

4. Dbejte na dodržování zásad BOZP: poučení všech osob, náležitý dozor, zdravotní způsobilost žáků, předcházení rizikům, první pomoc a ošetření

5. Výlet je pracovní cesta – nezapomeňte na cestovní příkaz a všechny náhrady

6. Nezapomínejte na proplácení nadtarifních nárokových složek platu: příplatek za noční práci, příplatek za práci v sobotu a neděli, příplatek za práci přesčas

7. Nezapomeňte uzavřít dohody o provedení práce s dalšími osobami, které se účastní školního výletu

8. Pojistěte se – i při sebevětší opatrnosti dochází k nehodám (odpovědnost školy za škody)

9. Spolupracujte s rodiči – plánování akce, organizační zajištění, souhlasy a potvrzení a prokazatelně je seznamte s vyúčtováním výletu

10. Kontrolujte – i při výletech platí: důvěřuj, ale prověřuj!“

Příloha 7 - Role školního výletu (Bláhová et al., 2012)

PROSPEKTOŘI – soustředí se na mapu, časový plán, dopravu, trasu a vytvoření možné alternativy podle počasí nebo náročnosti.

PRŮVODCI – mají za úkol si připravit informace o zajímavostech, které na výletě uvidíme (historie, osobnost...), u památek, které se dají navštívit, zjistí otevírací dobu a vyhledají si legendy ke kraji, ve kterém se budeme pohybovat.

PŘÍRODOVĚDCI – najdou zajímavé a důležité informace o fauně a floře z dané oblasti.

GEOGRAFOVÉ – vyhledají informace o zeměpisném okolí: hory, potoky, řeky apod.

RESTAURATÉŘI – zaměří se na možnosti občerstvení, otevírací doby, jídelní lístky, ceny jídel a také pokud má oblast místní specialitu, kterou by stálo za to ochutnat.

HOTELIÉŘI – zjistí možnosti ubytování a ceny, také se podívají na vybavení kempů, veřejných tábořišť.

ZDRAVOTNÍCI – zajistí řádné vybavení lékárničky, zjistí adresy blízkých nemocnic.

KUCHAŘI – vaříme-li si sami na ohni či ve společné kuchyni, tak je třeba připravit jídelníček, seznam potravin a vhodného nádobí.

TECHNICI – tato role se odvíjí od typu výletu. Pokud se jedná o výlet cyklistický, je nutné zajistit základní náčiní na opravy a důležité informace k opravám. Spíme-li ve stanech, je vhodná sekera, lopata, rezervní kolíky nebo lanka. V závěru je nutné zmínit, že jednotlivé skupinky spolu musí spolupracovat. Především v rozdělení věcí do batohů.

Příloha 8 - Práce s mapou (Hofmann, 2018)

Obečně mnoho friluftsliv aktivit je většinou situovaných na blízké okolí domova nebo školy, kde dochází k intuitivní orientaci. Během jakéhokoliv výletu se ale můžeme dostat na místo, kde to neznáme a nebude tam žádné značení. V tomto případě je nutná mapa. Zásadou je mít mapu ve vodotěsném obalu, aby nedošlo k promočení a poškození. Orientace v mapě je neustálý proces pozorování okolí a porovnávání s turistickou mapou. Schopnost se orientovat v mapě = umět číst z mapy.

Jako první je důležité vědět, jaké je měřítko mapy. Vysvětlíme si na příkladu: 1:50 000 znamená, že jeden centimetr na mapě je 50 000 centimetrů nebo 500 metrů ve skutečnosti. Dále je také nutná zmínka o vrstevnicích, díky kterým víme, jaký bude mít trasa terén, a můžeme odhadnout, jak dlouho budeme na cestě. Mezi každou vrstevnicí je určitá nadmořská výška, kterou může mít každá mapa vyznačenou jinak. Tučně označená vrstevnice je v mapách vyznačená z důvodu vyšší přehlednosti, kdy např. u každé páté máme napsáno, v jaké nadmořské výšce se nachází. Více nahuštěných vrstevnic u sebe značí strmý terén. Vrstevnice daleko od sebe zobrazují méně strmý terén.

Schopnost čtení z mapy je vhodné zkusit buď na začátku nebo do cíle výletu. Úkol pro skupinu, dovést celou třídu na určité místo bude nejen testem, ale také upozorněním, zda žáci pochopili, jakým způsobem se čte z mapy. Autoři publikace zmiňují otázky k inspiraci, na co se můžeme při putování ptát: Jaká hora je před námi? Jak strmá je tato cesta před námi, když se podíváte do mapy? Můžeme jít někudy, kde je méně strmé stoupání? Jak daleko jsme od nejvyššího kopce?

Díky těmto otázkám by měl každý člen skupiny postupem času zjistit, kde se nacházíme. Určitě je nutné praktikovat orientaci v mapě pravidelněji pro jasné pochopení.

Zmínka o pomocných značkách při orientaci v mapě je na místě. Záchytné body při orientaci v mapě jsou – kopce, řeky, potoky, les nebo jezera. Když je před námi otevřená krajina s vodítky, pobídneme skupiny, aby si mapu srovnaly tak, aby otevřenou krajinu měly před sebou. Tímto občasným úkolem vedeme žáky k lepší orientaci.

Dalším bodem pro friluftsliv aktivity je orientace v neznámém terénu pomocí kompasu. Nejprve je vhodné zkusit používat kompas ve známém okolí a později můžeme pokročit do míst, která neznáme. S kompasem je velmi lehké udělat chybu. V rámci výletů

je třeba vysvětlit, jak se s kompasem pracuje. Kompas má strelku se 2 šipkami, sever a jih. Červená šipka určuje vždy sever. Podle severu si otáčíme mapu tak, aby šipka směřovala k horní hranici mapy. Dále je také možnost využití azimutu, který nám pomáhá se dostat na určité místo bez držení mapy.

Příloha 9 - Práce s ohněm (Hofmann, 2018)

Oheň zahřívá naše tělo fyzicky i psychicky. Okolo ohně si připravujeme jídlo, ohříváme se a socializujeme se. U ohně je místo, kde si vyměňujeme zkušenosti z celého dne. Avšak vytvořit oheň není vždy nejjednodušší. Zapálit zápalku je jednoduché, ale vytvořit kvalitní základ dřeva, anebo vytvořit oheň v deštivém počasí, je náročné. Proto je důležité mít vždy s sebou suchou březovou kůru a krabičku sirek v igelitovém pytlíku, aby nedošlo k navlhnutí. Pokud během výletu někdo uvidí březové dřevo, které je vyschlé a ne čerstvé či navlhlé, tak je vhodné ho vzít s sebou. Březové dřevo je základním nástrojem pro vytvoření táboráku. Před zapálením kůry je vhodné si vytvořit svazky březových větviček, které položíme na oheň vytvořený z březové kůry. Později, pokud je oheň dostačující, pokládáme kusy dřeva, která jsou suchá, a ne z čerstvého stromu.

Friluftsliv aktivity se organizují ve všech ročních obdobích, a to i v zimě. Když vytváříme oheň v zimě, prvním úkolem je udusat sníh a vytvořit pevnou zem. Větší a silné kusy dřeva jsou položeny na zem. Poté na ně položíme úzké kousky dřeva – větve. Následovně položíme malé větvičky, a nakonec kousky březové kůry (viz Obrázek 3). Vrstvy by měly začít hořet samy. Větvičky by měly ležet napříč, protože oheň hoří seshora dolů a v tomto směru má oheň vždy dostatek kyslíku. Zajímavým poznatkem z publikace *Norwegian Friluftsliv* je také položení novin pod základ tlustého dřeva. Novinami se zpozdí kontakt dřeva se sněhem.



Obrázek 17 - Příprava ohně (Hofmann, 2018)

Příloha 10 - Informace pro rodiče – Grabštejn

Školní exkurze, 6. ročník, hrad Grabštejn

Kdy: 30. 3. 2023 (čtvrtek)

Sraz: 7:40 před školou

Příjezd na vlakové nádraží: 13:55

Pokud nebude žák odcházet samostatně domů, tak příchod ke škole bude v 15:00.

Plán výletu: společný odchod od školy na nádraží, vlakem směr Chotyně, prohlídka hradu Grabštejn, z Hrádku nad Nisou odjezd do Liberce

S sebou: jídlo a pití na celý den, pohodlná pevná obuv, pláštěnka, kartička pojištěnce, dobrá nálada

Cena: 110 Kč (vstupné, jízdenky)

Podmínky: odevzdání peněz a návratky do pondělí 27.3. třídní učitelce

✂-----

Žák/žákyně _____ bude po příjezdu na **vlakové nádraží**

Liberec odcházet sám/sama domů: **ANO – NE.** (zakroužkujte)

V Liberci dne _____

Podpis zákonného zástupce: _____

Příloha 11 - Informace pro rodiče – Bedřichov

Školní exkurze, 6. ročník, Bedřichov

Kdy: 19. 4. 2023 (středa)

Sraz: 7:45 ve třídě

Příjezd na zastávku Tržní náměstí (u bazénu): 16:25 nebo 17:25 (dáme vám vědět prostřednictvím SMS).

Pokud nebude žák odcházet samostatně domů, tak příchod ke škole bude v 17:00 nebo v 18:00.

Plán výletu: Autobusem směr Bedřichov, cca 10 km okruh s netradičními aktivitami (orientace dle mapy, vaření na ohni, hry v přírodě).

S sebou: Batoh na turistiku (nezaplnit celý, každý dostane pár věcí do batohu ve škole – svačinu, oběd, polínko), pohodlná pevná obuv, pláštěnka!!!, kartička pojištěnce, průkaz s fotkou na prokázání totožnosti, 2 studentské jízdenky na MHD nebo lítačka, propiska, ešus/miska, do které lze dát horké jídlo, lžice, věci, na kterých se domluví ve skupině 14. 4. (v plánovací tabulce, kterou si také vezměte s sebou V EROUOBALU) a dobrou náladu.

Opravdu je nutné, aby každý žák měl boty na turistiku, oblečení vhodné do přírody a s sebou pláštěnku!!!

Poznámka: Součástí výletu je plánování výletu, které proběhne 14. 4. kde si žáci ve skupinách rozhodnou, co budou společně svačit a vařit k obědu, proto nedávejte dětem do batohů svačinu a oběd, vše bude obstarané vašimi šikovnými dětmi. Také bych Vás chtěla poprosit, zda byste níže mohli napsat případné alergie dítěte na určité potraviny.

Cena: 50 Kč

Podmínky: Odevzdání peněz a návratky do 11. 4. třídní učitelce.

✂-----

Žák/žákyně _____ bude po příjezdu na **zastávku Tržní náměstí** odcházet sám/sama domů či bude pokračovat stejným spojem směr centrum: **ANO – NE.** (zakroužkujte)

Alergie _____

V Liberci dne _____

Podpis zákonného zástupce: _____

Příloha 12 - Plán školního výletu

Plán školního výletu

2023



Místo: Jizerské hory

Kdy: 19. 4. 2023

Sraz: 7:45 ve třídě

Příjezd: 17:00/18:00 ke škole

Základní dovednosti:

- Být zodpovědný za svoje činy.
- Být aktivní ve skupině.
- Umět se obléknout a vybavit do daných podmínek.
- Vzájemně si pomáhat ve skupině.

SKUPINOVÝ ÚKOL

Vytvořit trojnožku a upravit místo na sezení u ohně.

Nasbírat dřevo a připravit oheň.

Vymyslet a uvařit oběd na ohni pro všechny.

Připravit dezert s pomocí ohně pro všechny.

Vymyslet hru pro celou třídu.

+ **Úkol pro všechny skupiny:** dokumentace výletu (fotky, videa).

Skupinový plán školního výletu

Členové skupiny:

Úkol skupiny a rozbor úkolu (Co je potřeba připravit?):

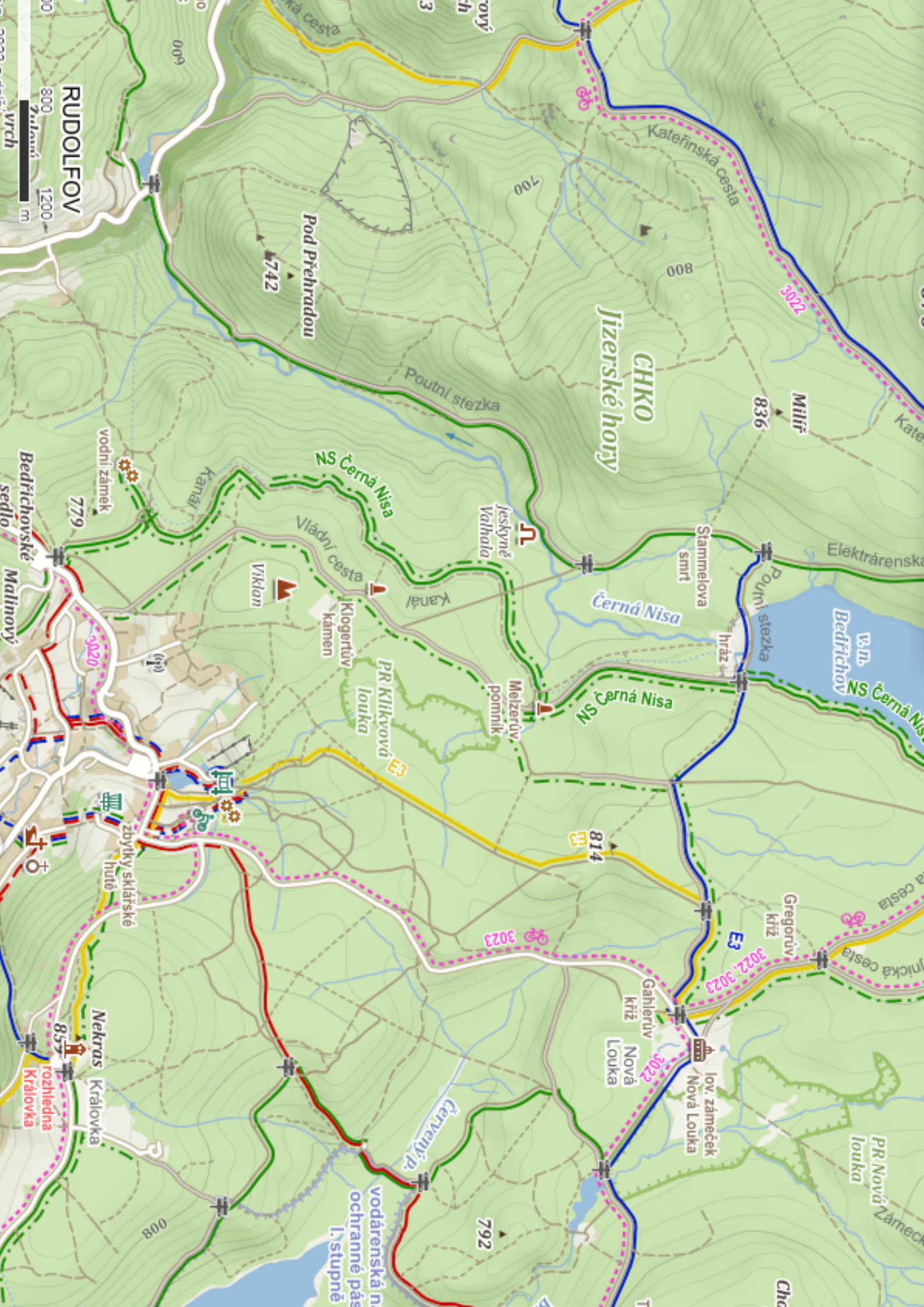
Vybavení skupiny:

Vybavení jednotlivce:

Plán společné svačiny (Co budeme jíst?):

Zodpovědnost skupiny:

Zodpovědnost jednotlivce:



Jizerské hory

CHKO

Černá Nisa

NS Černá Nisa

Pod Přehradou

NS Černá Nisa

Vládní cesta

Kanál

Klogetův kámen

PR Klívková louka

jeskyně Vahola

Melzerův pomník

Milf 836

Stammelova hráz

Poutní stezka

Elektrárenská

Bedřichov v. n. NS Černá Nisa

814

3023

3022, 3023

Gregorův kříž

Gahlerův kříž

Nová Louka

lov. zámeček Nová Louka

PR Nová Zámecká louka

Červený p.

792

vodárenská ochranná pásma I. stupně

RUDOLFOV

800 1200 m

Bedřichovské sedlo

Malinový

zbytky sklaříské huťe

Nekras Královka

rozhledna Královka

008

Příloha 13 - Skupinová reflexe

OTÁZKY PRO SKUPINU č.

Jak se vám spolupracovalo ve skupině?

Co jste se naučili jako skupina?

Proč si myslíte, že jste se to učili?

V jakých dalších situacích v životě můžete tyto dovednosti využít?

Co byste se rádi ještě naučili v rámci pobytu v přírodě?

Příloha 14 - Reflexe jednotlivce

ZHODNOCENÍ ŠKOLNÍHO VÝLETU

Co ses nového naučil/a během výletu?

(Pokud ses toho naučil/a více, napiš vše, co si pamatuješ.)

Měl/a jsi vhodné oblečení, boty, batoh a zbytek vybavení?

Splnili jste úkol pro vaši skupinu? ANO/NE Jak se vám to podařilo?

Jaké jsi měl/a místo ve skupině, jaký byl tvůj osobní úkol ve skupině?

Která situace z výletu ti zůstala v paměti?

Příloha 15 - Reflexe třídního učitele

**ZHODNOCENÍ ŠKOLNÍHO VÝLETU S PRVKY NORSKÉHO
FRILUFTSLIVU**

Jaký je Váš celkový dojem z výletu?

Jaká byla Vaše největší obava z výletu?

Co se Vám nejvíce líbilo?

Co se Vám nejméně líbilo?

V čem byl tento výlet jiný než výlety, které organizujete?

Inspirovalo Vás něco během výletu, co byste ráda využila ve své praxi?

Měla byste zájem o pravidelné výlety tohoto stylu s vašimi žáky, kdyby je někdo vedl místo Vás?



Informovaný souhlas

Prohlášení:

Já níže podepsaný tímto dávám souhlas Bc. Tereze Bucharové k provedení výzkumu na základní škole Zš Vrchlického, Liberec, za účelem získání dat do její diplomové práce s názvem „Implementace norského friluftslivu při organizaci školních výletů na základní škole v ČR“, která je vedena pod záštitou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Veškerá data jsou anonymní a budou využita pouze ve výzkumu k výše zmíněné práci.

V dne

Podpis ředitele školy.....

Podpis autora výzkumu.....