

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Návrh dílčí metodiky skautské stezky s využitím reflexe pro výchovné cíle
lanových aktivit

Design of a partial methodology of „Skautská stezka“ with the use of review
for the educational goals of rope activities

Bc. Petr Klusáček

Vedoucí práce: PaedDr. Zdeňka Hanková, Ph.D.

Studijní program: Vychovatelství (B7505)

Studijní obor: BC-VYCH (7505R008)

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Návrh dílčí metodiky skautské stezky s využitím reflexe pro výchovné cíle lanových aktivit potvrzuji, že jsem ji vypracoval 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 4. 12. 2021

Poděkování

Za odborné vedení mé bakalářské práce velkou mírou trpělivosti lidský přístup a za cenné a podnětné rady při zpracování práce děkuji mé vedoucí PaedDr. Zdeňce Hankové, Ph.D. Rovněž děkuji všem instruktorům lanových aktivit za rozhovory, které pomohli k vytvoření mé práce.

ABSTRAKT

Výstupem této práce je rozšířit vzdělávací metodiku pro nižší skautskou věkovou kategorii o lanové aktivity. Cílem bakalářské práce je dále rozvíjet metodiku pro horský skauting a přispět k rozvoji této výchovné metody. Jako příspěvek a cíl pro výchovu je vytvoření návrhu metodických karet pro skautské stezky mladší věkové kategorie vlčat a světlušek pro oddíly horských skautů.

Pro tvorbu této metodiky je východiskem porovnání rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělání a skautské výchovné metody. V postupu používám analýzu Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání a rozhovorů s instruktory lanových aktivit.

KLÍČOVÁ SLOVA

Výchova ve volném čase, skauting, lanové aktivity, zážitková pedagogika, reflexe

ABSTRACT

The outcome of this thesis is to extend scout educational methodology by rope activities for the younger scout age group. The aim of my BT is to further develop the methodology for mountain scouting and to contribute to the development of this educational method. As a contribution and goal for education is the creation of draft method cards for scout competence handbook “skautské stezky” for the younger age category of boys (“vlčata”) and girls (“světlušky”) for mountain scout troops.

The basis for the development of this methodology is the comparison between framework curriculum for primary education and the Scout method. I use an analysis of the framework curriculum for primary education (“Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání”) and interviews with rope activity instructors.

KEYWORDS

Leisure education, scouting, rope activities, experiential pedagogy, review

Obsah

Úvod	1
1 Pedagogika volného času.....	3
1.1 Cíle, podmínky a prostředky výchovy ve volném čase	8
1.2 Požadavky na výchovu ve volném čase.....	9
2 Skauting.....	12
2.1 Organizační struktura a věkové kategorie Junáka	14
2.2 Skautská výchovná metoda a „stezky“	17
3 Lanové aktivity	25
3.1 Základní terminologie.....	27
3.2 Pravidla a bezpečnost při lanových aktivitách.....	29
3.3 Horský skauting – definování pojmu.....	33
4 Zážitková pedagogika.....	39
4.1 Principy zážitkové pedagogiky	41
4.2 Reflexe	45
5 Cíle a východiska návrhu metodiky	49
5.1 Analýza RVP pro základní vzdělávání v komparaci s analýzou cílů skautské stezky pro nižší věkovou kategorii.	50
5.2 Výstupy rozhovorů s instruktory lanových technik.....	63
6 Návrh metodiky pro skautskou stezku vlčat a světlušek.....	70
6.1 Návrh souboru metodických karet pro skautskou stezku nižší věkové kategorie vlčat a světlušek oddílu horských skautů	71
Závěr.....	85
Seznam použitých informačních zdrojů	86
Seznam obrázků a tabulek	89

Úvod

Důvod, proč mě láká zabývat se větším využitím překážek a jejich zdolávání ve výchově, je nejspíš fakt, že mě už jako dítě fascinovalo lezení po skalách, slézání zídek a pořádání různých setkání v korunách stromů. Postupem času mě zlákal i fenomén skálolezení a tomu jsem úspěšně propadnul. Překážky mě lákaly také proto, že mě bavilo jejich překonávání. Byly to pro mě postupné výzvy a já je přijímal. Toto zdolávání výzev šlo v ruku v ruce i s další činností, která se stala součástí mého života a tím byl skauting. Ve skautském oddíle jsem strávil většinu dětství a následně jsem se začal i podílet na výchově a vedení dětí. To později předurčilo i mé další působení ve školství, kde se snažím využívat své zkušenosti ze skautingu. Během práce ve školní družině jsem zjistil, že možnost překonávání různých překážek od prolézaček na hřišti, po stromy až horolezecké stěny je pořád velice lákavá a dětmi s nadšením přijímána.

Ve skautingu jsme zároveň začali pracovat na začlenění outdoorových aktivit a horolezení do vzdělávacího programu pro starší skauty. Nyní bych v rámci této práce chtěl zařadit jako přípravu na aktivitu – lezení práci s lanovými překážkami pro mladší skauty, a tak využít její potenciál pro výchovu. Zároveň mě ovšem zajímá, jak by se tyto aktivity daly použít a využít dále ve vzdělávání dětí mimo skautskou organizaci, k čemuž mi poslouží řečené aktivity s Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání.

Výstupem této práce je rozšířit vzdělávací metodiku pro nižší skautskou věkovou kategorii o lanové aktivity. Cílem mé bakalářské práce je dále rozvíjet metodiku pro horský skauting a přispět k rozvoji této výchovné metody. Jako příspěvek a cíl pro výchovu je vytvoření návrhu metodických karet pro skautské stezky mladší věkové kategorie vlčat a světlušek pro oddíly horských skautů.

Pro tvorbu této metodiky je východiskem porovnání rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělání a skautské výchovné metody. V postupu používám analýzu Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání a rozhovorů s instruktory lanových aktivit.

Seznam použitých zkratk

PVČ	Pedagogika volného času
SVM	Skautská výchovná metoda
OWB	Outward Bound
ZV	Zpětná vazba
Stezky	Skautské stezky vlčata světlušek
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání
B.P.	Robert Baden-Powell

Teoretická část

1 Pedagogika volného času

Pedagogika volného času (dále jen PVČ) je jednou z pedagogických disciplín, která je zařazována mezi společenské vědy. *Zabývá se výchovou ve volném čase, cíli, podmínkami a prostředky výchovy ve volném čase, pedagogickým ovlivňováním či zhodnocováním volného času. Sleduje možnosti rozvoje osobnosti člověka v různých věkových obdobích – dětí, mládeže, dospělých v produktivním věku i seniorů.*¹

Za všeobecný cíl pedagogiky se klade dosažení relativní samostatnosti jedince ve společnosti, tzv. umět se svobodně, solidárně a zodpovědně rozhodovat a jednat, dále pak účastnit se společenského života a umět komunikovat. Dále také naučit se svobodně, tvořivě a zodpovědně nakládat se svým volným časem.²

PVČ jde ruku v ruce i s dalšími pedagogickými obory. Jedná se o obecnou, speciální a sociální pedagogiku. Pedagogika volného spolupracuje také s jednotlivými obory psychologie, konkrétně s psychologíí obecnou, sociální a vývojovou. V této souvislosti nelze opomenout pohledy a stanoviska filozofická, náboženská, politologická a zdravotnická.

PVČ jako obor nemá dlouhou historii. Počátky jsou datovány do druhé poloviny devatenáctého a první poloviny dvacátého století. První instituce poskytující péči dětem v této oblasti byly církve, dobročinné organizace a spolky. Jednalo se především o péči pro bezprizorní děti nebo děti z chudých rodin. Tato péče byla spíše péčí sociální.

Počátky výchovy ve volném čase v novodobé společnosti jsou spjaty s proměnami práce a životního způsobu obyvatel měst a vesnic po skončení třicetileté války (roku 1648). Tehdy začal dlouhodobý proces uvolňování života člověka od domova jako současného bydliště, pracoviště i místa trávení volného času. V průběhu 17. století si bohatší obyvatelé měst začali mimo městské hradby budovat – řečeno dnešním výrazem – víkendové domy, ve městech vznikaly kluby (první ve Velké Británii v roce 1693), kavárny, spolky a společnosti

¹ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. s. 8. ISBN 978-80-7290-666-6.

² VALIŠOVÁ, Alena a Hana KASÍKOVÁ. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). s. 85. ISBN 978-80-247-1734-0.

dospělých. Oddělování bydliště, pracoviště a místa volného času probíhalo ve zrychleném tempu zvláště od první poloviny 19. století.³

Blíže popisuje vývoj PVČ Vážanský. V jeho pojetí je kolébkou tohoto oboru USA, kde byla roku 1952 založena Světová asociace volného času a rekreace (WLRA) a také se zde v 19. století zrodilo hnutí parků a hřišť. Od 70. let 20. století se začaly vyvíjet jednotlivé směry PVČ zaměřené například na volnočasové poradenství, sport, turistiku a cestovní ruch nebo vědu o kultuře. Od 80. let bylo možno studovat obory spojené s volným časem na univerzitách. Tento vývoj byl s jistým časovým odstupem realizován také v Evropě.⁴

Názory a pohledy na volný čas jsou v každém státě i společnosti různé. Ovlivňují je různá dění v konkrétním prostředí, ať už se jedná o vliv politický, kulturní anebo dokonce náboženský. Významný rozdíl je mezi západní evropskou a východní nebo kulturou asijskou.

Zásady a legislativa volného času

Z volného času vychází, že se jedná o období, kdy není člověk vázaný žádnou povinností. Má možnost volby využití volného času a také činnosti. Ačkoliv se tato skutečnost mnohdy společnosti nejeví jako zásadní, je volný čas tak důležitý a cenný, že se Česká republika zavázala plnit Úmluvu o právech dítěte, která v čl. 31 stanoví:

- 1. Státy, které jsou smluvní stranou úmluvy, uznávají právo dítěte na odpočinek a volný čas, na účast ve hře a oddechové činnosti odpovídající jeho věku, jakož i na svobodnou účast v kulturním životě a umělecké činnosti.*
- 2. Státy, které jsou smluvní stranou úmluvy, uznávají a zabezpečují právo dítěte na účast v kulturním a uměleckém životě a napomáhají k tomu, aby dětem byly poskytovány odpovídající a rovné možnosti v oblasti kulturní, umělecké, oddechové činnosti a využívání volného času.⁵*

³ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. s. 21. ISBN 978-80-7290-666-6.

⁴ VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, 2001. s. 72-84. ISBN: 80-86384-004.

⁵ *Úmluva o právech dítěte a související dokumenty*. [Praha]: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2016. ISBN 978-80-7421-120-1.

Výchova ve volném čase má svoji charakteristiku a jedinečnost, kterou je potřeba vnímat a respektovat ji. Tato výchova se liší od běžného školního vyučování, přesto klade velký důraz na zachování smysluplnosti a záměrnosti v procesu výchovy, v souladu s legislativní dohodou a základními principy. V odborné literatuře je možné PVČ najít pod pojmem neformální výchova.

Funkce pedagogiky volného času

Pedagogické ovlivňování volného času je významnou oblastí výchovného působení. Ukazuje jedinci cestu ke smysluplnému využívání volného času, učí jej formovat hodnoty, uspokojovat i kultivovat lidské potřeby a upevňovat žádoucí morální vlastnosti. To, jakým způsobem využíváme svůj volný čas, má značný význam z hlediska duševní hygieny. Způsob odpočinku, rekreace a zábavy se odráží i ve studijních a pracovních výkonech člověka. Dalším důležitým úkolem výchovy mimo vyučování je rozvíjení potřeby celoživotního vzdělávání, zejména v souvislosti se zájmovou orientací člověka. Tato oblast výchovy tedy plní funkci výchovnou, vzdělávací, preventivní, zdravotní i sociální.⁶

Výchovně vzdělávací funkce

Na tuto funkci je kladen velký důraz. Jednotlivé instituce se podílejí podle svých specifických možností a legislativně vymezeného poslání na rozvíjení schopností dětí a mládeže. Jedná se o usměrňování, kultivaci a uspokojování jejich zájmů a potřeb. Zároveň, i na formování žádoucích postojů a morálních vlastností.

Prostřednictvím atraktivních činností jejich zájmu je možno děti motivovat k využívání volného času formou, která je uznávaná společností. Především k získávání nových vědomostí, dovedností i návyků a díky tomu i k rozvoji poznávacích procesů a k celoživotnímu vzdělávání. Vhodné využívání volného času nabízí zažít úspěch i neúspěch v bezpečném prostředí a díky tomu pomoci dosáhnout osobního růstu a vytváření vlastního názoru.

⁶ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. s. 37. ISBN 80-7178-711-6.

Zdravotní funkce

Zdravotní funkci plní instituce pro výchovu mimo vyučování hlavně tím, že udávají jedinci režim dne tak, aby pomáhal vytvářet zdravý životní styl. To spočívá ve střídání činností různého charakteru. Mezi tyto aktivity řadíme aktivity duševní a tělesné, odpočinek a činnosti organizované a spontánní. Velký důraz se klade na poskytování příležitostí k dostatečnému pohybu na čerstvém vzduchu. Pohybové, tělovýchovné a sportovní činnosti ve volném čase vyvažují dlouhé sezení během vyučování a jsou pro zdraví dětí nezbytné. Velký zdravotní význam má i účelně volené, hygienicky nezávadné a estetické materiální prostředí a dostatek prostoru pro aktivity.

Sociální funkce

Instituce pro výchovu mimo vyučování mají také velmi důležitou sociální funkci. Ovlivňováním volného času dětí a péčí o ně zbavují rodiče do značné míry starostí v době, kdy jsou v práci, nebo mají jiné povinnosti. Výchovně-vzdělávací zařízení mají také možnost v čase mimo vyučování vyrovnávat rozdíly mezi nestejnými materiálními i psychologickými podmínkami v rodinách. Tím pomáhají zejména dětem z méně podnětného nebo z konfliktního rodinného prostředí. Celou svou prací se dále podílejí na utváření bohatých a akceptovatelných sociálních vztahů. Jednotlivé typy výchovných zařízení plní sociální funkci různým způsobem a v odlišné míře. Zvláště významná je sociální funkce zařízení, která pracují s mladšími dětmi nebo přechodně či trvale plní funkci rodinné výchovy. Mezi tato zařízení patří školní družiny, dětské domovy a domovy dětí a mládeže.

Součástí sociální výchovy mimo vyučování je i nácvik komunikativních dovedností, rozvoj sociálních kompetencí a seznamování s pravidly společenského chování.

Preventivní funkce

Smysluplně a hodnotně využitý volný čas je nejlepším a přirozeným předpokladem prevence nežádoucích jevů a prevenci kriminality. V současné době se na prevenci nežádoucích jevů a prevenci kriminality klade na školách, i při volnočasových aktivitách velký důraz.

Prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže se směřována do následujících oblastí:⁷

- *Drogová závislost, alkoholismus a kouření;*
- *Kriminalita a delikvence;*
- *Virtuální drogy (počítače, televize, video);*
- *Patologické hráčství (gambling);*
- *Záškoláctví*
- *Šikanování, vandalismus a jiné formy násilného chování;*
- *Xenofobie, rasismus, intolerance.*

Prevenci těchto jevů můžeme chápat ve třech rovinách.

Široce založená primární prevence určená celé populaci. Zejména té části, která není kriminálně riziková a ani narušená.

Sekundární prevence zahrnuje aktivity zaměřené na kriminálně rizikové jedince a skupiny, u kterých je zvýšená pravděpodobnost, že se stanou nositeli závadové činnosti, i na ty, u nichž je vyšší pravděpodobnost, že se stanou jejichmi oběťmi.

Terciální prevence usiluje o léčení nebo přesněji řečeno o zabránění recidivy u těch, kteří jsou již negativními jevy zasaženi. Prevence se zaměřuje na sociální prostředí, příčiny a podmínky vzniku závadového jednání a jeho recidivy. Jakýkoli systémový přístup k problémům dětí a mládeže (drogy, delikvence, nezaměstnanost atd.) musí obsahovat všechny tyto tři složky.

⁷ Tamtéž, s. 41.

1.1 Cíle, podmínky a prostředky výchovy ve volném čase

Za cíl PVČ je považováno naučit člověka to, jak smysluplně využívat volný čas a rozvíjet jeho zájmy. Celkově jde o zlepšení kvality života jednotlivce i celé společnosti, čehož má být dosaženo především nabídkou volnočasových aktivit a jejich nenásilnou integrací do života člověka již od jeho začátku.

Pojmy cíle, podmínky a prostředky jsou v pedagogice velmi důležité. Pedagog či instruktor při svém výchovném působení stanovuje výchovný cíl nebo výchovné cíle. U každého jedince nebo osob je třeba předem uvážit, čeho mají dosáhnout a kam směřují. Cílevědomost je základním znakem výchovy. Pro stanovení přiměřených cílů je nutná znalost podmínek, ve kterých výchova probíhá. Podle stanovených cílů pak může pedagog nebo instruktor zvolit vhodné prostředky.

Ty mohou být různé, a pro každou oblast výchovy jsou specifické a formulují se podle různých hledisek, např. podle věku vychovávaných jedinců, podle druhu výchovné instituce, podle druhu činnosti, podle toho, na kterou složku osobnosti je potřeba se zaměřit. Obecným cílem výchovy ve volném čase je naučit jedince hospodařit s volným časem, rozumně ho využívat a oceňovat volný čas jako významnou životní hodnotu.

Z takto obecně formulovaného cíle lze odvodit řadu dílčích cílů⁸:

- *Naučit vychovávaného jedince efektivně odpočívat.*
- *Umět volit účinné formy rekreace.*
- *Rozvíjet zájmy, podporovat aktivní zájmy.*
- *Objevovat a rozvíjet specifické schopnosti.*
- *Uspokojovat a kultivovat potřeby.*
- *Naučit jedince vhodně využívat dostupných materiálních prostředků pro trávení volného času.*
- *Vést k celoživotního vzdělání.*

⁸ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. s. 17. ISBN 978-80-7290-666-6.

1.2 Požadavky na výchovu ve volném čase

Aby byly naplněny stanovené výchovné cíle, je zapotřebí znalost podmínek výchovy, a volba vhodných prostředků. Pro správnou práci i správně zvolené prostředky je nepochybně důležitá a samozřejmá připravenost vychovatele nebo pedagoga volného času na odpovídající úrovni, a také splnění patřičných požadavků. Některé požadavky formuloval ve svých pedagogických spisech už J. A. Komenský, například postup od blízkého k vzdálenému, od konkrétního k abstraktnímu, od známého k neznámému.

Existují požadavky s různou mírou obecnosti. Ty nejobecnější tvoří požadavky humanity, demokratičnosti, vědecké odbornosti a spojení teorie s praxí. Požadavky pro PVC⁹ jsou následující⁹:

- Pedagogické ovlivňování volného času
- Požadavek dobrovolnosti
- Požadavek jednoty a specifičnosti výchovy mimo vyučování
- Požadavek aktivity
- Požadavek seberealizace
- Požadavek pestrosti a přitažlivosti
- Požadavek zajímavosti a zájmového zaměření
- Požadavek odpočinkového a rekreačního zaměření
- Požadavek citlivosti a citovosti
- Požadavek sociálního kontaktu

Pedagogické ovlivňování volného času

Právo dětí na volný čas a jeho účelné využívání je dáno Úmluvou o právech dítěte, kterou Česká republika přijala. Smyslem je citlivé, nenásilné, ale cílevědomé vedení k smysluplnému využívání volného času. Z tohoto důvodu je důležité zajištění zkušených a vzdělaných instruktorů.

⁹ Tamtéž, s. 23-25.

Požadavek dobrovolnosti

Tento bod možná zní rozporuplně s PVČ, kdy cílem pedagoga je vychovávat a někým jedince směřovat. Jestliže je však přístup pedagoga správný a motivuje konkrétní skupinu lidí může být opak pravdou. Požadavek dobrovolnosti znamená dobrovolnou účast na volnočasových aktivitách. Nevhodné je používání příkazů např. k účasti na zájmových činnostech. Umění motivovat žáky nebo účastníky kurzu k dané volnočasové aktivitě je základní kompetence pedagoga volného času nebo vychovatele. Když není motivace dostatečná, není možné žáky do programu nutit. Je samozřejmé, že pro některé výchovné situace požadavek dobrovolnosti neplatí. Jsou to hlavně situace, kdy žákům vysvětlujeme dodržování pravidel, respektování morálních zásad apod.

Od tohoto a předešlého požadavku je ještě odvozen další, a to **požadavek jednoty a specifičnosti vyučování a doby mimo ni**. Ve stručnosti to znamená, že tyto požadavky mají společný cíl, kterým je rozvoj osobnosti dítěte.

Požadavek aktivity

Tento požadavek vede k aktivnímu zapojení dětí do všech činností. Od přípravy plánování akce, přes její realizaci až po závěrečné činnosti a hodnocení. Pedagog působí jako průvodce programem a podporuje u dětí nápaditost, samostatnost, iniciativu a podílení se na činnosti. Zároveň se pedagog snaží děti povzbudit, naučit je nebát se zklamání a dát jim pocit úspěchu. *Spíše, než děti bavit je správné naučit se je se bavit.*¹⁰

Požadavek seberealizace

Jedním z předpokladů pro naplnění tohoto požadavku je, aby dítě mohlo uplatnit svoje vloh a schopnosti ve svém volném čase, a aby bylo v této činnosti úspěšné. Požadavek znamená nabídnout dítěti prostor pro vyzkoušení svých schopností a nápadů v bezpečném prostředí, kde lze dělat chyby. Díky zkušenému pedagogovi zde možnost odbourání, což vede k duševní pohodě samotného dítěte. Tento stav je z článků, který může pomoci překonat obtíže, problémy nebo neúspěch při plnění jejich školních povinností.

¹⁰ Tamtéž, s. 25

Požadavek pestrosti a přitažlivosti

Tento požadavek se týká obsahu, metod a forem práce. Znamená střídání a pestrost vykonávaných činností i jejich vyváženost. Samozřejmě by měl pedagog brát v úvahu i samotná přání žáků.

Požadavek odpočinkového a rekreačního zaměření

Podle zaměření volnočasové instituce je vhodné brát v úvahu odpočinek a regeneraci. Znamená to zařazování takových činností, které umožňují a které dávají možnost kompenzace činností v zaměstnání nebo vyučování. Regenerací mohou být pohybové aktivity. Pokud je to možné, tak je třeba zvolit takové pohybové činnosti, které lze realizovat venku a čerstvém vzduchu. Jako ideální lze považovat pohyb v přírodě. Cílem je odstranit únavu, stres a umožnit obnovu nejen tělesných, ale především duševních sil.

Požadavek citlivosti a citovosti

Citlivost a citovost vyžaduje od pedagoga velkou míru empatie. Vhodné a přiměřené jednání v této oblasti vytváří prostředí klidu a důvěry vzhledem k požadavku dobrovolnosti. Důvěra je základ vztahu mezi pedagogem nebo instruktorem a daným jedincem.

Požadavek sociálního kontaktu

Tento požadavek upozorňuje na význam osobních vztahů, jako je přátelství a kamarádství, stejně tak i na důležitý vliv sociálních skupin na vývoj jedince. Volnočasový klub může mít velmi rozmanitou skladbu dětí, které pocházejí z různého sociálního, ekonomického, kulturního a náboženského prostředí. V tomto prostředí dochází k přirozenému posilování vzájemné komunikace a respektu. Výchovné principy a zásady pro výchovu ve volném čase a jejich respektování mohou značně přispět k účinnosti výchovného působení. Zamyšlení nad tím, které požadavky a do jaké míry pedagog naplňuje, mohou také posloužit při posuzování jeho práce i pro jeho vlastní zpětnou vazbu.

2 Skauting

Skauting je celosvětové hnutí, jehož cílem je výchova a sebevýchova dětí a mladých lidí. Členové této organizace se nazývají skauti. Posláním skautingu je všestranně rozvíjet děti a mladé lidi k plnění povinností vůči sobě, svému okolí a vyšším hodnotám. Tyto tři principy jsou vyjádřeny ve skautském slibu a zákoně, které je konkretizují do podoby morálního kodexu pro každodenní život. Činnost skautského hnutí je pak naplňována skautskou výchovnou metodou. Výchovné prostředky se v průběhu let měnily, idea zůstala stejná. Posláním skautingu již od jeho založení je podpora rozvoje osobnosti mladých lidí, jejich duchovních, mravních, intelektuálních, sociálních a tělesných schopností. *Skautské hnutí je dobrovolné, nepolitické výchovné hnutí pro mladé lidi, přístupné jim bez ohledu na původ, rasu, nebo náboženské vyznání, v souladu s cílem, principy a metodou.*¹¹

Posláním skautského hnutí je přispívat k rozvoji mladých lidí a pomoci jim dosáhnout jejich plného fyzického, intelektuálního, emočního, sociálního a duchovního potenciálu jako jednotlivců, odpovědných občanů a členů svých místních, národních a mezinárodních společenství.¹²

Skauting založil Angličan Robert Baden Powell (dále jen B.P.). B.P. byl vojenským důstojníkem a vyznačoval se výbornými schopnostmi zvěda, a také prací s dětmi ve vojenských táborech, kde sloužil. Za jeden z jeho největších úspěchů lze považovat především velení obrany města Mafeking v Jižní Africe, které odolávalo dlouhé měsíce více než desetinásobné přesile búrských obléhatelů, dokud nebylo osvobozeno britskými posilami. Při obraně města používal B.P. skupiny mladých chlapců, kteří fungovali jako zvědové a doručovatelé důležitých vojenských zpráv.

Po návratu do Anglie se B.P. stal hrdinou a pro mnoho chlapců se stal vzorem. Nejen kvůli vojenským úspěchům, ale také příručkám o stopování a životě v divočině, napsaným pro vojenské zvědy. Ty však nadchly i chlapce v Anglii. Rozhodl se využít svých zkušeností a uspořádal pro téměř dvě desítky chlapců, v létě 1907 na ostrově Brownsea na jihu Velké Británie tábor, kde je učil dovednostem skautů. Zde vznikl skauting, stejně jako

¹¹ ZAJÍC, Jiří. *Myšlenkové základy skautingu*. 2., opr. a dopl. vyd. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2001. Vůdcovská zkouška. s. 21. ISBN 80-86109-73-9.

¹² SKAUTSKÁ KŘÍŽOVATKA [online]. [cit. 2021-09-19]. Dostupné z: <https://krizovatka.skaut.cz>

myšlenka B.P. jej nabídnout chlapcům v celé zemi. V roce 1908 sepsal knihu *Scouting For Boys*, která se stala hitem. Kniha oslovila také děvčata. Když se v roce 1909 ukázaly dívčí družiny na setkání skautů, které B.P. uspořádal, přijal je také do skautské organizace. Jejich vedení později převzala manželka B.P. Olave. To už skauting oslovoval tisíce mladých lidí, začal se šířit do celého světa a B.P. se mu věnoval naplno. V roce 1920 se v Londýně konalo první celosvětové setkání skautů – jamboree, které se od té doby koná každé čtyři roky.

Skauting je ovlivněn ještě jedním významným myšlenkovým proudem. Za zakladatele tohoto proudu je považován americký spisovatel, malíř a přírodovědec Ernest Thompson Seton. Ten se nechal inspirovat životem Indiánů a v roce 1902 založil hnutí *Woodcraft Indians*. S mladými kluky se učil přežívat v přírodě a poznávat ji. Mezi jeho nejznámější knihy patří *Knihla lesní moudrosti*.

Zakladatelem českého skautingu byl středoškolský profesor tělocviku Antonín Benjamin Svojsík. Myšlenka skautingu ho zaujala, odjel se inspirovat přímo do Velké Británie. Skauting pak přizpůsobil českým poměrům a přidal k němu národní tradice. Byla založena česká organizace *Junák*. Na první tábor vyrazil Svojsík s několika hochy v roce 1912 pod hrad Lipnici. Mezi účastníky tohoto tábora patřil např. i básník Jiří Wolker.

Český skauting si ale v historii musel procházet těžkou cestou. Třikrát se stal nepohodlným pro své demokratické smýšlení a třikrát byl v českých zemích zrušen, poprvé v roce 1940 nacisty. Obnoven byl v roce 1945 a do svého dalšího zákazu komunistickým režimem v roce 1951 oslovil 400 000 skautů. V roce 1968 oslavil skauting nakrátko své další vzkříšení, ale jen do roku 1970. Mnoho skautských vůdců bylo pronásledováno režimem. Přesto některé oddíly i nadále fungovaly v utajení. Třetího obnovení se český skauting dočkal po sametové revoluci v roce 1989.

Dnes je na světě více než 40 milionů skautů a skautek a s výjimkou několika zemí s totalitním režimem ho lze najít všude. Existují dvě mezinárodní organizace – chlapecká a dívčí. Chlapecká je označována jako WOSM (*World Organisation of Scout Movement*) a dívčí WAGGGS (*World Association of Girl Guides and Girl Scouts*). Novodobá historie českého *Junáka* se píše od Sametové revoluce v roce 1989. *Junák – český skaut, z.s.*, jak zní oficiální název organizace, má dnes téměř 70 000 členů.

2.1 Organizační struktura a věkové kategorie Junáka

Organizační struktura Junáka se skládá z mnoha jednotek a orgánů a na několika úrovních – od celostátních po místní. Junák je podle stanov činovníckou demokracií, na jeho řízení se tedy podílí všichni, kdo mají v rámci organizace nějakou funkci, od vedoucích oddílů po náčelní a náčelníka celé organizace.¹³

- Družina:
 - Družina je skupina většinou šesti až deseti dětí, ve které se odehrává velká část programu. Práce v družinách je jedním z bodů skautské výchovné metody.
- Oddíl
 - Základní funkční jednotka Junáka je skautský oddíl. Je to jednotka, která má za úkol přímo naplňovat poslání Junáka definované ve Stanovách junáka. Oddíly bývají spolu s roverskými kmeny označovány coby výchovné jednotky. Nejčastěji mají 12-30 dětí a jsou vedeny několika dospělými činovníky. Minimálně jeden z nich musí mít složenou vůdcovskou zkoušku.
- Středisko
 - Několik skautských oddílů dohromady tvoří skautské středisko. Funkcí střediska je zajišťovat základní servis oddílům a koordinovat skautskou činnost a poskytovat servis tak, aby se mohly oddíly v maximální míře věnovat své výchovné činnosti. Oproti oddílu disponuje středisko vlastní právní činností, a může tedy vlastnit majetek a vstupovat do různých právních vztahů.
- Vyšší organizační jednotky
 - Střediska jsou seskupena do větších celků buď z historického hlediska do okresů, nebo již rovnou přímo do krajů, kterým předsedají řídicí orgány. Funkcí těchto orgánů je koordinovat výchovnou činnost podřízených jednotek, vytvářet organizační a finanční zázemí, poskytovat podporu nižším organizačním jednotkám a spoluorganizovat skautské vzdělání.

¹³ STRUKTURA SKAUTINGU [online]. [cit. 2021-08-09]. Dostupné z: <https://www.skaut.cz>

- Ústřední orgány
 - Valný sněm, scházející se přibližně jednou za tři roky a plnící funkci členské schůze spolku.
 - Náčelnictvo Junáka – vrcholný strategický a koncepční orgán.
 - Výkonná rada – zajišťující každodenní řízení spolku.
 - Rozhodčí a smírčí rada Junáka – řešící spory a vnitřní právo spolku
 - Ústřední revizní komise Junáka – kontrolující činnost, s důrazem na hospodaření.

Věkové kategorie v Junáku

Věkové kategorie v Junáku pomáhají přizpůsobovat program potřebám a specifickým členů různého věku. Junák pracuje s několika věkovými kategoriemi. Program se vytváří speciálně pro každou kategorii na základě potřeb dětí a jejich věku. Věkové rozmezí uvedené u jednotlivých kategorií není striktně dodržováno. Ve skutečnosti rovněž záleží na situaci v daném oddíle a nesmí se samozřejmě zanedbat ohled na vyspělost a schopnosti dítěte. Uvedený věk slouží tedy k přibližné orientaci.¹⁴

Benjamínci

Nejmladší věková kategorie pro děti ve věku 5-7- let. Program je uzpůsoben pro děti, které ještě neumí číst. Důležitá je sestava her, objevování a získávání nejrůznějších dovedností.

Vlčata a světlušky

Věková kategorie přibližně odpovídá prvnímu stupni základní školy. Jde tedy o děti ve věku 7-11 let. Chlapci bývají označováni jako vlčata a dívky jako světlušky. Toto označení souvisí se symbolickým rámcem, se kterým se u nejmladších dětí pracuje. U chlapců se pracuje s příběhem díla Rudyarda Kiplinga Kniha džunglí. Jako příklad bývá uváděna dětem hlavní postava Knihy džunglí Mauglí – lidské dítě ve vlčácké smečce. Chlapci se jako Mauglí musí naučit žít v prostředí skupiny ostatních dětí a zachovávat určitá

¹⁴ STRUKTURA SKAUTINGU [online]. [cit. 2021-08-09]. Dostupné z: <https://www.skaut.cz>

oddílová a společenská pravidla, „zabalená“ do symbolického rámce. Symbolické rámce jsou dalším prvkem Skautské výchovné metody. Pro dívky se dříve využíval motiv Broučků od Jana Karafiáta. Nyní se pracuje s příběhem Kouzelná Lucerna od Radka Kučery.

Skauti a skautky

Do této kategorie patří děti ve věku deset až patnáct let. To odpovídá přibližně druhému stupni základní školy. V této výchovné kategorii se ještě více rozvíjí v podvědomí dětí družinový systém. Družina znamená mikrokollektiv dětí se vším, co k němu patří. Družiny zpravidla tvoří 6-8 členů, které vede o něco starší člen družiny, označovaný jako rádce. Družina má svá vlastní pravidla a vlastní identitu, která ji charakterizuje. I v době, kdy je kladen důraz na individualitu, mají děti v rámci družiny šanci vyzkoušet si fungování v týmu, naučí se spolupracovat, stejně jako řadu jiných důležitých sociálních kompetencí. To vše na pozadí většího kolektivu oddílu a pod dohledem vedoucího.

Roveři a rangers

Další výchovnou kategorií tvoří tzv. Roveři, hledající sebe sama i své místo v životě. Spadají sem všichni členové nad patnáct let. Do osmnácti let hovoříme o tzv. mladším roverském věku. Mezi osmnácti a šestadvaceti lety hovoříme o starším roverském věku. Členové staršího roverského věku již nemusí být nutně jako roveři označováni. Záleží na jejich rozhodnutí. Roveři se již nesdružují v oddílech, ale v „roverských kmenech“. Většinou sejiž organizují sami, tvoří si program i plánují svou činnost. Často uskutečňují náročnější expedice, jejichž cílem je snaha překonat sama sebe a zdolat své osobní překážky.

Oldskauti

Dospělí členové Junáka starší 25 let se nazývají oldskauti. Často se podílí na chodu oddílů a středisek buďto jako činovníci, nebo zajišťují technické záležitosti, spolupřádají akce či tábory apod. Některá střediska mají dospělé členy sdružené do oddílů či družin s vlastním programem.

2.2 Skautská výchovná metoda a „stezky“

Skautská výchovná metoda (dále jen SVM) závazně charakterizuje skautskou výchovu. Vychází ze zásad stanovených již zakladatelem skautského hnutí, které byly ověřeny více než sto lety praxe i poznatky moderní pedagogiky. SVM se skládá z osmi vzájemně provázaných prvků tvořících jednotný a integrovaný celek. Tyto stejně důležité prvky pracují společně jako soudržný systém a jejich uskutečňování, kombinovaným a vyváženým způsobem, přiměřené konkrétní věkové skupině. To činí skauting unikátním.

Každý z osmi prvků má výchovnou funkci. Přispívá do vzdělávacího procesu svým vlastním způsobem a doplňuje vliv těch ostatních. Klíčové prvky SVM nemohou být posuzovány jednotně. Vzájemně spolu reagují a vytvářejí dynamické vzdělávací prostředí, které je otevřené.¹⁵

Slib a zákon

Během skautského života se vyvíjí pochopení slibu a zákona, jejich význam se postupně prohlubuje a jsou čím dál důležitější. Tato vzdělávací cesta je ústřední částí intelektuálního, emocionálního, sociálního a duchovního rozvoje prožívaného skrze skauting, přičemž zdůrazňuje klíčové principy skautingu.

Pro kategorii, na kterou jsme se zaměřili tedy kategorie vlčat a světlušek, s tímto bodem pracuje tak, že s pomocí dospělých se snaží vyjádřit své vlastní chápání skautského slibu a zákona. Pro zdůraznění jejich důležitosti jsou ve vhodných chvílích slib a zákon zmiňovány během programu.¹⁶

Učení se zkušeností

Skauting využívá praktických dovedností (zkušeností z běžného života) a jejich reflektování během průběžného učení se a rozvoje. Učení se činností ukazuje skrze praktický přístup skautingu ke vzdělání jako výsledku zkušenosti z první ruky, proti pouhým teoretickým instrukcím, které jsou založeny na učení prostřednictvím příležitostí k zážitkům, vyvstávající při sledování svých zájmů a při vypořádávání se s každodenním životem.

¹⁵ SKAUTSKÁ KŘIŽOVATKA [online]. [cit. 2021-09-19]. Dostupné z: <https://krizovatka.skaut.cz>

¹⁶ Tamtéž.

Ve skautingu se dosahuje získávání nových kompetencí – znalostí, dovedností, postojů a hodnot – pomocí prováděných aktivit, které jsou zábavné a smysluplné. Vedou mladé lidi k akci, děláním chyb, reflexi a objevování. Umožňují jim se rozvíjet ve všech aspektech jejich osobnosti skrze odlišení toho, co je osobnostně důležité, od všeho ostatního, co zažijí.

Vlčata a světlušky jsou vystaveny většímu množství aktivit a příležitostí různého druhu. Učí se tak dělat chyby a riskovat v bezpečném prostředí.

Družinový systém

Skauting využívá malých skupin, družin, coby způsobu, jak se mohou lidé účastnit společenského učení a rozhodovacích procesů. Zaměřuje se na rozvoj efektivní týmové práce, mezilidských dovedností, vůdčích schopností a vybudování smyslu pro zodpovědnost a pocit sounáležitosti.

Tento přístup usnadňuje a obohacuje život ve skupině a může být efektivním nástrojem k podpoře mladých lidí. Umožňuje jim rozvinout své osobní a kolektivní schopnosti díky sdružování, stavění na jejich individuálních dovednostech, talentech a zkušenostech. Pomocí rozvoje děti vzájemně podporují týmového ducha a kolektivního řešení problémů.

Vlčata a světlušky jsou rozděleni do šestek. Učí se spolupráci a berou v potaz pocity ostatních. Ukazují smysl pro férovost při hrách i dalších aktivitách.

Symbolický rámec

Skauting využívá sjednocující strukturu témat a symbolů, která usnadňuje učení a rozvoj jedinečné identity člověka jako skauta. Ve skautingu je symbolický rámec sadou symbolů, témat a příběhů, která rozvíjí pocit sounáležitosti. Pomáhá předat určité výchovné poselství a stimuluje soudržnost i solidaritu v rámci skupiny a globálního hnutí. Pomáhá skautům ztotožnit se s účelem a hodnotami skautingu vyjádřenými pomocí různých prvků a témat.

Vlčata a světlušky mají větší nezávislost a jsou si více vědomi osobního rozvoje díky individuálním cestám, přiznané unikátnosti a respektu vůči druhým a díky větší příležitosti k reflexi.

Příroda

Skauting vytváří příležitosti k učení venku, což podporuje lepší pochopení vztahu se širším okolím. Přírodní prostředí poskytuje ideální prostor pro skautské aktivity, nabízí dobrodružství a možnosti k učení pro fyzický, intelektuální, emoční, sociální a duchovní rozvoj mladých lidí. Aktivity se mohou zaměřovat na různá témata, od klasických outdoorových aktivit, jako jsou výpravy a stanování po projekty vztahující se k udržitelnosti životního prostředí nebo vzdělávání i tam, kde je přírodní svět v okolí omezen, i tam se mohou konat venkovní aktivity.

Nicméně využití přírody jako prvku skautské výchovné metody zahrnuje více než jen aktivity, které se odehrávají v krásné přírodě, aby došlo k vytvoření konstruktivního kontaktu s přírodou. Zahrnuje také vzdělávací hodnotu v podobě výzvy pobytu v přírodě, která povzbuzuje mladé lidi k vynalézavosti a růstu. V neposlední řadě také zahrnuje udržitelný přístup, který nabízí lepší propojení, respektuje a povzbuzuje individuální udržitelné chování.

Vlčata a světlušky pravidelně pobývají v přírodě a učí se základním dovednostem pobytu v přírodě – jak se obléct, na co si dát pozor atd. Poznávají přírodniny, zkoumají, jak příroda funguje. Učí se pojmenovat, co se jim v přírodě líbí. Osvojují si ohleduplné chování v přírodě a zjišťují, jak přírodě mohou pomáhat a neublížovat jí.

Zapojení do společnosti

Práce se společností a v jejím rámci (na místní, národní a globální úrovni) umožňuje mladým lidem zvýšit svůj závazek vůči své komunitě na všech úrovních, své mezikulturní porozumění a mezinárodní solidaritu. Je nezbytným prvkem v procesu rozvoje mladého člověka a každou vzdělávací příležitost propojuje s tím, jak může posloužit společnosti. Služba by neměla být vnímána jen jako dělání věcí pro ostatní, ale skrze angažovanost to znamená dělání věcí s ostatními bez ohledu na jejich původ.

Tento prvek skautské výchovné metody také zvyšuje vzdělávací hodnotu společnosti samotné z pohledu vzdělávacího prostředí. Ve skautingu je důležitá role ve společnosti na místní, národní, regionální a světové úrovni, a je tudíž nezbytnou součástí SVM.

Vlčata a světlušky se s pomocí dospělých zapojují do plánování a realizace větší pomoci, např. pomoc při Tří králové sbírce. Díky tomuto zapojení si začínají uvědomovat, že to, co dělají i nedělají, má různé dopady na okolí a zkouší se podle toho rozhodovat. Rozmanitost v blízkém okolí (zvyky, názory, zájmy apod.) vnímají jako přirozenou součást života a inspiraci. Získávají zkušenosti, které jim umožňují pozitivně ovlivňovat dění kolem sebe. Dokážou říct, co se díky jejich aktivitě změnilo.

Podpora dospělých

Skauting nabízí potenciál pro partnerství mezi mladými lidmi a dospělými, které je založené na vzájemném respektu, důvěře a vzájemném přijetí druhých jako osobností. Dospělý poskytuje mladým lidem během jejich vlastního vývoje vzdělávací, emoční, informativní a hodnotící podporu.

Podstata vztahů mezi mladými lidmi a dospělými se ve skautingu mění v závislosti na věku a schopnostech konkrétních mladých lidí. Kdekoliv je to možné, měla by být mladým lidem dána zodpovědnost dělat rozhodnutí a přispívat k procesu vedení, a také by jim mělo být umožněno dělat chyby v bezpečném prostředí. Obecně je rolí dospělých pomáhat mladým lidem připravit se na budoucí život a také je podporovat, vést, mentorovat a umožňovat jim vzdělávací zážitky. Ve své podstatě představuje role dospělých ve skautingu podporu programu do takové míry, aby mohl být vedený mladými vedoucími.

U vlčat a světlušek je role dospělého důležitá. Šestky mají dostat prostor pro vlastní život, vytváření vlastních tradic a kultury. Šestky vedou kluci a holky o něco málo starší než zbytek skupiny a tito mladí vedoucí od dospělých jako průvodců potřebují podporu a pocit bezpečí.

Osobní rozvoj

Skauting se zaměřuje na postupnou výchovu jedince a jeho průběžný rozvoj. Skauti a skautky jsou na cestě, na níž se postupně vzdělávají a mají k tomu širokou paletu příležitostí a nástrojů. Jedním z takovýchto nástrojů je i stezka, která jim pomáhá projít každou věkovou kategorií a získat patřičné dovednosti.

Tento přístup umožňuje mladým lidem posouvat se ve svém rozvoji svým vlastním způsobem a svým vlastním tempem směrem ke vzdělávacím cílům odpovídajících jejich

věkové kategorii, s pomocí uznávání dosaženého pokroku. Ten jim pomáhá růst a získat sebedůvěru.

U vlčat a světlušek je pozornost zaměřena na všestranný program, už je možné využít jejich zájmů, i když ty nejsou vždy dlouhodobé. Postupně jsou vytvářeny příležitosti, aby se mohli sami rozhodnout, co se naučí, v čem se zlepší. Například výběr vlčka nebo světýlka (nástroje sloužící k dosažení výchovných cílů), výběrové úkoly ve stezce apod. Je třeba dbát na postupnost rozvoje, začínáme tím nejjednodušším a pak teprve rozšiřujeme. Vodítkem jsou kompetence skautské výchovy a především stezka/cestička.

Stezky vlčat a světlušek

Stezka slouží k všestrannému rozvoji dětí a tvoří komplexní a ucelený systém, který má pomáhat při plánování a vedení oddílů a šestek. Vlčata a světlušky je označení pro věkovou kategorii, kterou můžeme přibližně ohraničit prvním stupněm základní školy, jak bylo zmíněno výše. I v této kategorii je velký rozdíl mezi vlčetem potažmo světluškou v první a páté třídě a rozdílné jsou i jejich znalosti. Z tohoto důvodu je stezka rozdělena do čtyř kategorií – nováček a tři stupně stezky rozdělné podle věku dítěte.¹⁷

Nováček slouží pro seznámení se s oddílem, se skautingem a jeho ideály a obsahuje základní dovednosti, které by měl nováček zvládnout. Kromě nováčka jsou všechny stupně rozdělené do šesti výchovných oblastí, které obsahují jednotlivé úkoly vhodné pro daný věk a naplňující cíle jednotlivých oblastí. Úkoly jsou dále proloženy komiksy a obrázky ze symbolického rámce (pro vlčata z Knihy džunglí, pro světlušky z Kouzelné lucerny).

Výchovné kategorie jsou:

- Co umím a znám
- Kdo jsem
- Můj kamarád
- Můj domov
- Svět okolo nás
- Příroda kolem nás

¹⁷ SKAUTSKÉ STEZKY [online]. [cit. 2021-08-09]. Dostupné z: <https://krizovatka.skaut.cz/svetlusk-y-zabicky-vcata/stezky-a-cesticky-vc-at-svetlusek-a-zabicek>

Co umím a znám

Jde o převážně praktickou část stezky, kde se děti učí činnostem každodenního života doma i v oddílu. Tato část se na první pohled jeví zbytečná a všechny body by měly být samozřejmostí, ale opak je pravdou. Cílem této části je, aby si děti uvědomily, že věci, které se dějí kolem nich, nejsou samozřejmostí, ale že je někdo musí udělat. Zároveň je vede k tomu, aby se na každodenních činnostech postupně začaly podílet a samostatně o nich uvažovat. Vyšší přesah této části je nejen naučit děti samostatnosti, ale i respektovat a vážit si práce druhých.

Světlušky a vlčata by měly mít o svých věcech přehled. Umí je si je uklidit, ví, kam patří. Měly by zvládnout přípravu lehkého jídla. Začíná se rozvíjet schopnost komunikovat s cizími lidmi. Často děti dostávají také první kapesné a učí se základům hospodaření s penězi.¹⁸

Kdo jsem

Skauting se zrodil díky přání jeho zakladatele B.P. zlepšit společnost. To byl cíl, kterého se podle jeho názoru dalo dosáhnout pouze pozvednutím jedinců ve společnosti. B.P. skutečně považoval „charakter jejích obyvatel“ za největší sílu země. Ve skautingu je „povznesení jedince“ – nebo přesněji řečeno výchovný proces – dosaženo pomocí systému postupné sebevýchovy, což je skautská metoda. Jedním ze základních prvků této metody, jsou slib a zákon, které představují osobní dobrovolné rozhodnutí (skautský slib) snažit se co nejlépe dodržovat etický kodex chování (skautský zákon). Zjednodušeně řečeno, slib a zákon zahrnují hodnoty, na kterých musí být podle B.P. založena společnost. Tyto hodnoty představují základní etický rámec, podle kterého skauting funguje.¹⁹

Mravní a duchovní myšlenky jsou nedílnou součástí skautingu a jeho výchovy a na tento jejich rozvoj u skautů a skautek všech věkových kategorií je zaměřena tato část stezky. Cílem je budování vzájemných vztahů v rodině i v jiných sociálních skupinách (proces

¹⁸ ŽÁRSKÁ, Magdaléna a Karel LOUCKÝ. *Co umím a znám: metodika ke skautské stezce*. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2011. s. 6. ISBN 978-80-86825-58-8.

¹⁹ ZAJÍC, Jiří. *Kdo jsem: metodika ke skautské stezce*. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, tiskové a distribuční centrum, 2008. s. 9. ISBN 978-80-86825-32-8.

socializace), uvědomovat se rozdíly mezi dobrem a zlem při svém jednání vůči ostatním lidem a postupně budovat zodpovědnost za své rozhodování.

Oblast, Kdo jsem obsahuje nástroje k přímému i nepřímému rozvíjení duchovního života v charakteristikách bodů, doprovodných příbězích, aktivitách a částečně i symbolickému rámci.

Můj kamarád

Smyslem této části stezky je podpořit děti v uvědomění, že *dobrý vztah – přátelský, láskyplný, je tou nejcennější skutečností v lidském životě.*²⁰ Cílem skautingu je rozvíjet a podporovat růst jedince jako osobnosti, uvědomění, že člověk je součástí většího celku s ostatními a od dětství je na něj odkázán. Umět si ve svém životě budovat přátelské vztahy a umět s ostatními spolupracovat.

Můj domov

*Domov je místo důvěrně obeznámenosti a úběžný bod našeho zakotvení, čas osobního prožívání a naladění, je to výjimečné, zcela jedinečné místo, které nám dává pocit zázemí, patřičnosti a zakořeněnosti. Domov je místo, kde jsme „doma“, tedy kde si můžeme dovolit být sami sebou, kam patříme, kde jsme si jisti, kde víme, kdo jsme.*²¹

Tato část je vede děti k aktivitě a pomoci přímo v rodině a uvědomění si skutečnosti, čím je jeho rodina charakteristická, a jak s touto informací pracovat dále. Vlčata a světlušky by měly znát pravidla ve své rodině respektovat je a postupně se podílet i na jejich utváření.²²

Svět okolo nás

*Člověk se nikdy nemůže zastavit a se zadostiučiněním si říct – už toho o světě vím dost, už mu úplně rozumím. Ve světě kolem nás je jen jedna jistota – že se neustále mění, a tak ho vlastně poznáváme celý svůj život.*²³

²⁰ ŠIMKOVÁ, Svatava a Jiří ZAJÍC. *Můj kamarád: metodika ke skautské stezce*. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2013. s. 7. ISBN 978-80-86825-84-7.

²¹ ŠIMKOVÁ, Svatava a Jiří ZAJÍC. *Můj domov: metodika ke skautské stezce*. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, Tiskové a distribuční centrum, 2015. s. 3. ISBN 978-80-7501-071-1.

²² Tamtéž, s. 7.

²³ KLÁPŠTĚ, Petr, Kateřina HOŘAVOVÁ a Marek BEČKA. *Svět okolo nás: metodika ke skautské stezce*. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2008. s. 1. ISBN 978-80-86825-31-1.

Cílem oblasti Svět okolo nás je naučit vlčata a světlušky dokázat se orientovat nejen v okolí jejich bydliště, ale i v rozsáhlejší měřítku, a také umět pochopit jeho propojení. I mnoho dospělých má s orientací ve světě problém a tento bod si klade za cíl, aby se v něm mladí lidé neztratili.

Příroda kolem nás

Skauting je s přírodou úzce spjatý a tyto dvě věci patří k sobě už od začátku vzniku skautingu. *Pobyt a činnost v přírodě, její poznávání a ochrana*²⁴ je rovněž součástí již několikrát zmiňované SVM viz. kapitola 2.3 Skautská výchovná metoda. Ačkoliv se jedná o jeden bod z mnoha lze snadno pochopit, že má ve skautingu výsadní postavení, a to hned ve dvou rovinách. Příroda je pro nás nekonečný prostor pro spoustu her a činností a vztah k ní a ke krajině formuje naši osobnost. Druhou rovinou je důležitost budování vztahu k přírodě kvůli její ochraně a péči o ní. Učíme se chovat tak, abychom přírodu co nejméně narušovali a poškozovali.²⁵

Všechny body stezky pomáhají všestranně rozvíjet jedince, který postupuje podle svého vlastního uvážení. Některé úkoly jsou otevřenější a lze tedy využít více možností ke splnění. Změnu či úpravu úkolu by měl vždy schválit vedoucí (pokud se jedná o výraznou změnu). Tento model nabízí oddílům pomůcku a nástroj, jak všestranně rozvíjet své členy a zároveň si stezku přizpůsobit svému vlastnímu zaměření. Vodní skauti mají například stezku doplněnou o vodácké doplňky.

²⁴ KLÁPŠTĚ, Petr. *Příroda kolem nás: metodika ke skautské stezce*. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2008. s. 1. ISSN 1210–9827.

²⁵ Tamtéž, s. 1.

3 Lanové aktivity

Od nového tisíciletí se zvyšuje zájem o dobrodružné programy a aktivity v přírodě vzrůstá. K tomu je mnoho důvodů, které jsou vyvolané současným stylem života. Se vzrůstajícím počtem obyvatelstva se lidstvo stěhuje do stále větších sídel a aglomerací a tím se vzdaluje více a více od přírody. Lidstvo si toto však začíná uvědomovat a začíná se zvyšovat touha po zážitcích. Tyto tendence vedou k širšímu využívání aktivit v přírodě.²⁶

Pro rozšíření možností a nabídek dobrodružných činností se řada sportů i nově vytvářených aktivit začala organizovat a provádět v blízkosti měst, v umělých areálech a halách. Více lidí dostalo šanci se účastnit, akce jsou finančně a časově dostupnější. Postupně vzniká něco, čemu by se dalo říkat „umělé dobrodružné prostředí“.²⁷

Lanovými aktivitami rozumíme veškeré činnosti, které využívají lan či konstrukcí z nich vytvořené. Tyto aktivity využívají lana jako pedagogického prostředku k osobnostnímu, sociálnímu či morálnímu rozvoji jedince. Mezi lanové aktivity se řadí například uzlování, vázané stavby, lanové hry, slaňování, lanové překážky.

S lanovými aktivitami člověk pracuje od samého počátku svého historického vývoje. Užívané formy jsou vybírány, modifikovány či přímo vytvářeny dle společensky žádaných cílových požadavků.

Lezení na lezeckých stěnách a v lanových centrech je zařazováno do čtených kurzů a ty poskytují řadu vzdělávacích programů. V dnešní době lanové aktivity využívají pedagogické přístupy postavené na autentickém prožívání, takovým přístupem je i zážitková pedagogika. Jako aktivační a motivační faktory působí na účastníky vysoké subjektivní riziko, zajímavé prostředí a atraktivní problémy k řešení. Nabízí v něm silný prožitek a pro mnoho lidí představuje vykročení do oblasti, kde lze zažít skutečné dobrodružství. Lanové aktivity vytvářejí situace, jejichž řešení samo v sobě skrývá fyzické, sociální či psychologické riziko. V běžném životě je neúspěšné jednání tvrdě trestáno. V prostředí

²⁶ PAVLOK, Petr. (2017). Horolezení: Pohyb těl – pohyb ducha. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, 21, s. 84-86.

²⁷ NEUMAN, Jan, Ladislav VOMÁČKO a Soňa BOŠTÍKOVÁ. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Ilustroval Petr ĐOUBALÍK. Praha: Portál, 1999. s. 45. ISBN 80-7178-292-0.

lanových aktivit se sice člověk nachází na první pohled v nekomfortní zóně, ale program probíhá v prostředí, kde je objektivní riziko minimalizováno.²⁸

Práce s překážkami není žádný nový fenomén, i když v novém tisíciletí zaznamenala tato aktivita velký rozmach. Kořeny překážek a lan však sahají až do dávné minulosti lidstva. Tyto poznatky z historie stojí i za úvahu v tom směru, jak je dále rozvíjet a používat pro výchovu. Byl to právě tvůrčí prvek obsažený v aktivním chování člověka, který přeměnil sběračské a lovecké komunity v pastevecké a později v zemědělské. Čistě účelové pohybové činnosti směřující k obživě a uchování života se začaly měnit v určité soubory tělesných cvičení. Takto je možné nazvat základní pohybový fond člověka.

Zvyšující se technická náročnost při výběru a použití náradí a zbraní kladla stále vyšší nároky na fyzickou přípravu. Postupně byl do této přípravy vnesen umělý prvek více či méně organizovaného výcviku určitých skupin. Přednostně u chlapců specializujících se na lov či boj. Tito členové skupin museli podstoupit určité rituály, do kterých byly začleněny soubory cvičení a činností, které vyžadovaly odvahu, vytrvalost, obratnost a mnoho dalších prvků. Jednalo se o různé zkoušky, během kterých přecházeli mladí muži v dospělost.²⁹

Užívání různých překážek z lan a jiných materiálů pro rozvoj fyzických a psychických schopností jedince můžeme vidět v každém klíčovém období dějin. Příznivý vliv zdolávání překážek na zdraví člověka oceňoval lékař Hippokrates (460-375 př. n. l.). Renesance navazovala na harmonickou antickou výchovu, která se stala individuální. Důležitou součástí výchovy byla hlavně tělesná cvičení a z toho především pohybové hry. V německých zemích patřili mezi propagátory tělesného cvičení M. Luther (1483-1546) a U. Zwingli (1484-1531). Pozitivně viděl tělesnou výchovu mládeže také J. A. Komenský (1592-1670). Vycházel z přirozené potřeby pohybu dětí a vytvořil tělesná cvičení také pro děti předškolního věku. Příkladal ve svém výchovném systému velký význam přírodě jako učitelce.³⁰ Po pádu Bachova absolutismu v roce 1859 došlo k uvolnění národnostního i politického útlaku, což se výrazně projevilo v zakládání různých spolků. Například v roce

²⁸ ŠEBEK, Luděk. (2004) *Inspiromat. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, 1, s. 72.

²⁹ NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 7. Praha: Portál, 1998. s. 33. ISBN: 978-80-7367-572-1.

³⁰ RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. s. 171. ISBN 80-7184-659-7.

1862 byla založena tělocvičná jednota pražská. Od poloviny 19. století se stalo zdolávání přírodních překážek, i pomocí lan a stromů budovaných překážek trvalou součástí letních výcvikových kurzů budoucích tělocvikářů. Trvalejší snahu o zdokonalování tohoto přístupu zaznamenáváme především na Institutu tělovýchovy a sportu a později na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Bývalý Institut tělesné výchovy předběhl v tomto směru dobu, neboť v určitém období bylo lezení a základy horolezectví dokonce součástí povinné výuky.³¹

Rozvoj a využití překážkových lanových drah významně ovlivnilo především hnutí Outward Bound (dále jen OWB) založené v roce 1941 německým pedagogem K. Hahnem a anglickým rejdařem Holtem ve Velké Británii. Původně to byla organizace pořádající několikátýdenní kurzy zaměřené na posílení schopností vojáků námořní pěchoty přežívat těžké vojenské situace. Po válce vznikla civilní organizace stejného názvu. Využívala osvědčených prostředků k osobnostnímu růstu a k výchově charakteru účastníků kurzů. Tato organizace se stala populární především ve Velké Británii, v řadě zemí Commonwealthu a později v Německu i USA. Od roku 1992 je členem této organizace také české občanské sdružení Prázdninová škola Lipnice.

3.1 Základní terminologie

Lanové překážky jsou typickým představitelem přesunu aktivit v přírodě do umělého „dobrodružného“ prostředí.³² Lanové překážky jsou konstrukce, které se skládají z lan (syntetických, ocelových nebo přírodních), trámů, kulatiny a dalších prvků nainstalovaných v předem esteticky a účelově připravených kombinacích. Ty tvoří překážky tak, aby jejich překonávání simulovalo výzvy a problémy, které je nutné řešit. Při řešení se objevují modely chování shodné s běžným chováním při řešení problémů obecně.³³

Cvičení a hry, které využívají lan a klád, jsou řazena do okruhu „Ropes course“. Jednotlivé překážky či jejich série jsou zde předkládány pro skupiny nebo jednotlivce ve

³¹ Tamtéž, s. 24.

³² LANOVÉ PŘEKÁŽKY [online]. [cit. 2021-08-09].

Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/turistika/?stranka=prekazky>

³³ LANOVÉ PŘEKÁŽKY [online]. [cit. 2021-08-09].

Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/turistika/?stranka=prekazky>

formě výzev a situací, které mohou ovlivnit vztahy ve skupině a individuální uvažování jedinců.³⁴

Dělení lanových překážek

Lanové překážky lze dělit dle několika kritérií:

- Podle konstrukce – na stromech, na kůlech, na konstrukcích
- Podle mobility – mobilní, polomobilní, stacionární
- Podle vystavení povětrnostním podmínkám – indoor (halové), outdoor (venkovní-bez zastřešení, se zastřešením)
- Podle výšky nad zemí – nízké a vysoké
- Podle počtu lezců – individuální a skupinové
- Podle směru lezení – horizontální, vertikální
- Speciální překážky – skoky a lanovky

Zásadní pro každého stavitele lanových překážek je dělení na překážky **nízké** a **vysoké**. Při jejich dělení můžeme vycházet z nařízení vlády č. 362/2005, které definuje práci ve výšce vyšší než 1,5 metrů nad zemí jako práci ve výšce s nutností použití speciálních ochranných prostředků osobního zajištění.

Nízké lanové překážky

Nízkými lanovými překážkami rozumíme překážky nízko nad zemí (do 100 cm). Nevyžadují žádný zvláštní záchranný systém, dostačující je důsledná osobní záchrana ostatních členů skupiny. Po mnoha stránkách patří nízké překážky mezi největší zdroj prožitků. Při řešení problémů dochází k rozvoji plného nasazení, důvěry v druhé a kreativní myšlení.

Vysoké lanové překážky

Vysoké překážky mohou být týmové, ale obvykle představují výzvu pro jednotlivce nebo malé skupiny. Překážky jsou instalovány ve výšce mezi 1 m–15 m nad zemí a vyžadují použití lezeckého vybavení a jisticího systému, zaručujícího bezpečnost. Vysoké lanové

³⁴ NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 7. Praha: Portál, 1998. s. 22. ISBN: 978-80-7367-572-1.

překážky obvykle tvoří tu část dobrodružných programů, kterou si účastníci nejdéle pamatují, a to hlavně díky pocitům úzkosti a vítězné euforie, které si po jejich zdolání užívají. Při těchto aktivitách účastníci dalece překračují meze svých dosavadních schopností. Často odcházejí s lepším porozuměním vlastních schopností a větší ochotou postavit se novým výzvám v životě.

3.2 Pravidla a bezpečnost při lanových aktivitách

Jestliže během lanových aktivit nejsou dodržována důkladně veškerá bezpečnostní opatření, mohou být tyto aktivity velice rizikové. Zejména po stránce fyzického úrazu. Základní pravidlo pro dodržení bezpečnosti je používat certifikovaný materiál, který zajistí bezpečnost při provozu na lanových aktivitách.

Z hlediska bezpečnosti je kladen vysoký nárok na organizátory a samozřejmě na účastníky.³⁵

Co se týče bezpečnosti a připravenosti organizací na krizové situace. Vede v připravenosti OWB. Na instruktory OWB jsou kladeny vysoké nároky na dodržování bezpečnostních pravidel, ale zároveň je všem instruktorům poskytnuto dostatečné vzdělání a spousta metodik, jak se na krize připravit nebo jim zabránit. Smyslem těchto nároků je minimalizovat skutečná rizika při zachování subjektivního pocitu náročnosti, dobrodružství a originality jednotlivých aktivit pro účastníky akcí.³⁶

Základy bezpečnosti

Vedoucí lanového programu

Vedoucí musí mít dostatečné zkušenosti s aktivitami na lanových překážkách, dále kurz zaměřený na metodiku stavby a provozování lanových překážek. Musí znát veškerý materiál, se kterým se při lanových aktivitách může setkat, a samozřejmě musí znát, jak ho správně používat. Dalším bodem je nastudování rizik při použití každého typu překážek, aby jim mohl předcházet a rychle a bezpečně provést záchranu účastníka na kterékoli aktivitě.

³⁵ HANUŠ, Radek a Jan HRKAL. *Lanové překážky a lanové dráhy: [praktický průvodce stavbou lanových překážek a lanových drah]*. Olomouc: Hanex, 1999. Hra 2000. s. 28. ISBN 80-85783-25-8.

³⁶ LEBEDA, Petr. (2004). Bezpečnost a riziko. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, 1, s. 78-81.

Současně musí být schopen si udržet přehled o výskytu účastníků na jednotlivých překážkách.³⁷

Dohlížející organizátoři

Pořadatel dohlíží na jednu nebo více překážek s jednou nebo více skupinami účastníků. Každý organizátor musí minimálně na místě projít školením o správném jištění a musí být připraven na případná rizika. Členem týmu by rovněž měl být organizátor, který absolvoval zdravotní výcvik a musí mít patřičné vybavení, které je potřeba pro zajištění první pomoci v případě zranění účastníka.³⁸

Účastníci programu

Než začnou účastníci překonávat lanové překážky, musí projít dostatečným školením, které je zaměřeno na jištění na vysokých lanových překážkách, na metody dopomoci a záchrany na nízkých lanových překážkách, nástupy a sestupy z lanových překážek, a také na to, jak postupovat při zdolávání jednotlivých překážek. Dále si musí vyzkoušet, jak používat bezpečnostní pomůcky, jakým způsobem spolupracovat v malé skupině a jak komunikovat na lanových překážkách.³⁹

Oblečení

Účastník lanových aktivit by měl mít sportovní oblečení, ve kterém se cítí pohodlně a nesmí mu bránit v pohybu. Oblečení by mělo být rovněž zvoleno tak, aby zabránilo přímému kontaktu s lanem. Obuv se doporučuje plná. V pravidlech bezpečnosti při lezení se také zdůrazňuje, aby lezci neměli na sobě žádné řetízky, prstýnky, náramky nebo hodinky a dlouhé vlasy je nutné sepnout do culíku. Zabrání se tak nepříjemným a bolestivým zraněním.⁴⁰

³⁷ HANUŠ, Radek a Jan HRKAL. *Lanové překážky a lanové dráhy: [praktický průvodce stavbou lanových překážek a lanových drah]*. Olomouc: Hanex, 1999. Hra 2000. s. 28. ISBN 80-85783-25-8.

³⁸ Tamtéž, 28. s.

³⁹ Tamtéž, 28. s.

⁴⁰ Tamtéž, 29. s.

Jištění

Jištění na nízkých překážkách

Terén v okolí nízkých překážek by měl být zbaven ostrých předmětů jako jsou kameny, pařezy, šišky a větve. Ideálním povrchem je nízký trávník, jehličí, v případě stacionárních překážek měkká dopadová hmota.

Při překonávání nízkých překážek se podává záchrana jedním až dvěma jističi, kteří sledují pohyb lezce na překážce. Jistič má připravené ruce za zády lezce. V případě pádu zpomaluje lezcův pád a snaží se zabránit pádu na hlavu. Padající se chytá na úrovni boků.

Tomuto druhu jištění se říká **spotting**:

Spotting je specifické pojmenování pro poskytování záchranu a dopomoci v oblasti nízkých lanových překážek a iniciativních her. Slovo je anglického původu. V překladu znamená upozorovat, postřehnout. V praxi představuje soubor činností nutných k zabránění úrazu nebo zranění člověka pohybujícího se na překážce a činnost umožňující lezci překonání překážky, která je nad jeho limity. Spotting je často chybně považován zachytání. Ve skutečnosti pro ty, kteří poskytují záchranu, je velice obtížné padajícího účastníka i z velmi malé výšky chytit. Jedná se spíše o zbrzdění, zmírnění pádu a zabránění především úrazu horní poloviny těla a hlavy.⁴¹

Jištění na vysokých překážkách

Pro jištění na vysokých překážkách se používají celotělové úvazky, které umožňují zapnutí jisticího lana vpředu nebo na zádech podle potřeby.

Jištění na vysokých překážkách rozdělujeme na dva druhy:⁴²

⁴¹ LANOVÉ PŘEKÁŽKY [online]. [cit. 2021-08-09].

Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/turistika/?stranka=prekazky>

⁴² Tamtéž.

Sebejištění

Jištění je vytvořeno z podpůrného lana a jistícího setu. Systém sebejištění je vhodný pro lanové parky, v nich lezec vyleze do výšky a přeleze celý systém překážek. Jedná se o nejčastější jištění u komerčních areálů, kde je sledována plynulost přežení lezců areálem. Lezec musí být v každém okamžiku zajištěn v podpůrném lanu jistícím setem. Jistící set má dvě smyčky s karabinou. Při přechodu bodu, kde je ukotveno podpůrné lano, lezec nejdříve zapne jednu smyčku do nového úseku lana a pak se teprve odepne z prošlého úseku.

Partnerské jištění

Podobný způsob jištění jako při lezeckých aktivitách. Lezec na překážce je jištěn horním jištěním. Nevýhoda systému je neustálé vylézání na jednotlivé překážky. Výhodou je využití systému při výchovných programech, kde je kladen důraz na rozvoj důvěry. Při partnerském jištění se obvykle zapíná lano do zadního oka celotělového úvazku, aby nepřekáželo v pohybu lezce.

Zdroje rizikových situací

Bezpečnost je během programu na lanech velice důležitá. Tím se myslí hlavně bezpečnost účastníků na jednotlivých programech. Jedná se především o tyto dva druhy nebezpečí: subjektivní a objektivní.

Objektivní nebezpečí

Objektivní nebezpečí nezávisí na pozornosti lezce, ani na jeho šikovnosti, vznik tohoto druhu nebezpečí nemůže bezprostředně ovlivnit. Jedná se o podcenění, selhání, případně absenci některého z prvků (např. materiál) sloužících pro bezpečný pohyb po překážkách, kde hrozí pád z velké výšky. Takovému nebezpečí se samozřejmě snaží každý lanový instruktor vyhnout.

Subjektivní nebezpečí

Subjektivní nebezpečí už může ovlivnit samotný lezec, ten také může vznik a zánik tohoto nebezpečí ovlivnit. Díky nepozornosti a malé zkušenosti, nedůvěře, strachu, únavě, fyzické kondici nebo přehnanému riskování může dojít ke vzniku tohoto nebezpečí. Každý lezec vnímá subjektivní nebezpečí jinak. Při překročení této hranice nebezpečí se lezec ocitá ve stresu, který souvisí s jakoukoliv výrazně působící zátěží jak psychickou, tak i fyzickou.

Hlavní cíl instruktorů je, aby se účastník nacházel ve fázi počátečního, tzv. eustresu, díky kterému vzniká tzv. pozitivní zátěž, která do určité míry jedince stimuluje a povzbuzuje k vyššímu psychickému nebo fyzickému výkonu. Jestliže dojde u lezce k překročení této meze, tak se může dostat do tzv. distresu, který by mohl přivodit riziko vytvoření negativní psychické újmy. Jestliže by se naopak k hranici eustresu lezec ani nepřiblížil, mohl by nastat opačný efekt, který vyvolá nezáměr až apatii vzhledem k danému programu. Proto se označuje vnímání určité míry subjektivního nebezpečí při programech za pozitivní.

3.3 Horský skauting – definování pojmu

Tak jako se skauti rozdělují na vodní a suchozemské skauty vznikla v našem skautském oddíle myšlenka na položení základů horského skautingu. Myšlenka není úplně nová, jelikož ve skautingu se lanové aktivity používají jako nástroj pro výchovu už skoro od samého začátku. My jsme se, ale rozhodli jít dále a horský skauting posunout na úroveň skautské výchovy.⁴³

Horský skauting je tedy odvětví skautské výchovy, jehož poslání, principy a výchovné cíle jsou totožné s běžným skautingem (slibem, zákony ...). Horský skauting se liší důrazem na prožívání dobrodružství a horský výcvik.

Heslo: Cesta naše vede vzhůru

Heslo odkazuje na dva aspekty: Nejčastější odpověď lezci na jeho otázku: „*Kudy mám lézt?*“, je: „*Přece nahoru/vzhůru*“ Zároveň skautská lilie ukazuje vzhůru, jako správný směr pro všechny skauty.

⁴³ HORSKÝ SKAUTING [online]. [cit. 2021-08-10]. Dostupné z: <http://www.9.skauting.cz/dokumenty>

Co musí horský skautský oddíl splňovat – základní požadavky

- Mít integrované horolezecké znalosti a dovednosti do stezek všech výchovných stupňů.
 - Stezky vedou děti k rozvoji horolezeckých znalostí i dovedností a pomáhají vedoucím realizovat všechny základní požadavky.
- Vědomě zohledňovat dobrodružství při přípravě programů.
 - Dobrodružství je součástí plánování výprava a schůzek. Prostředkem k dobrodružství jsou výzvy a pobyt venku (za dobrého i špatného počasí).
- Vystoupat za rok přes 1000 výškových metrů.
 - Každá družina oddílu musí během roku vystoupat výšku přes 1000 metrů. Počítají se výškové metry v rámci výpravy i schůzky, kde je více než polovina členů družiny, kteří mají u sebe družinovou/oddílovou vlajku.
- Vést členy/družiny/oddíl k překonávání výzev.
 - V rámci činnosti pracujeme hlavně s řízenými výzvami pro družiny/oddíl. Ty vedou program k dobrodružství. Družiny jsou vedeny k tomu, aby si je sami vybíraly a plnily. Jednotlivce motivujeme k sebezpřekonávání individuálně (skrze stezky, činnost...).
- Mít k dispozici horolezecké odborky a naplňovat je.
 - U skautů využíváme oddílovou základní horolezeckou odborku a pak oficiální odborku Horolezec. Vlčata zatím nemají žádný ekvivalent.
- Minimálně 2x za půl roku slaňovat.
 - Každá družina musí absolvovat program na slaňování, který je součástí schůzek, půldenních výprav (např. sobotní dopoledne) nebo výprav jako takových. Slaňuje se pomocí UIAA metody. U vlčat by mělo slaňování proběhnout minimálně ve formě praktického nácviku (slanění z kopce, malé zídky, třeba i v areálu školy) a alespoň jedno slaňování ze skalky (z výšky alespoň 3 metrů).
- Minimálně 2x za půl roku lézt na skalách/stěně.
 - Každá družina musí absolvovat program na lezení, který je součástí schůzek, půldenních výprav (např. sobotní dopoledne) nebo výprav jako takových.

U vlčat stačí dvě lezení za rok na skále/stěně a každoměsíční lezení na bouldru.

- Každý měsíc rozvíjet motoriku a sílu skrze hry a programy, ideálně bouldering, lanové překážky atd.
 - V rámci programu se dbá na fyzickou zdatnost, vytrvalost a koordinaci viz níže Výcvik). Vlčata využívají pravidelně boulderovou stěnu, skauti mohou trénovat s pneumatikami atd.).
- Více než polovinu všech akcí za celý rok (schůzek, výprav) trávit venku.
 - Klubovna slouží jako zázemí pro špatné počasí a aktivity, které nelze dělat venku.
- Využívat symboliku – prostředí klubovny, barety, nášivky.
 - Klubovny obsahují symbolické prvky propojující skauting a horolezení – obrázky, vybavení a další předměty. Každý člen oddílu nosí baret a má na kroji nášivky odkazující na horský oddíl

Specifika horské výchovy

Dobrodružství/mikrodobrodružství

Podmínkou opravdového dobrodružství je vnitřní proměna účastníka. Z opravdového dobrodružství člověk vyjde jiný. Dobrodružství ve formě zážitku nemusí být však vždy pozitivní, ale vždy musí být silné. Mikrodobrodružství je dobrodružství, které je krátké, jednoduché lokální, levné a přesto vzrušující, zábavné, náročné, osvěžující a obohacující.⁴⁴

V rámci přípravy programů vedoucí horských skautských oddílů cíleně pracují s prvkem dobrodružství, jako výchovnou metodou.

⁴⁴ MIKRODOBRODŘUŽSTVÍ [online]. [cit. 2021-05-10]. Dostupné z: <https://www.mikrodobrodruzstvi.cz>

Využívání prostředí

- **Učení venku** – Přirozené prostředí pro většinu činností je příroda a pobyt venku. Pokud je to možné, tak většina programu je připravena tak, aby účastníci trávili svůj čas v reálném světě (není podstatné, zda je to divočina, park nebo centrum města). Dobrodružná místa se dají najít všude.
- **Hory/kopce/skály** – Jsou symbolem horského skautingu a hlavním prostředkem v rámci jeho výcviku. Stejně jako vodáci mají vodu, „horáci“ mají kopce. Horský oddíl by měl mít svůj „posvátný“ kopec, místo, které je pro něj důležité a rád se tam vrací. Každý horský oddíl musí za rok vystoupat alespoň 1000 výškových metrů během svých akcí. Počet dosažených výškových metrů se průměruje počtem členů oddílu. Dobití vrcholu znamená, že na něm stane družinová nebo oddílová vlajka.

Stanovování výzev

- **Řízené**
 - V rámci činnosti horských skautských oddílů je výzva brána jako jeden z prostředků vedoucí k dobrodružství. Při dlouhodobém plánování i přípravě akcí oddílová rada stanovuje a využívá individuální i týmové výzvy. Ty fungují jako motivační i rozvojový nástroj.
- **Osobní**
 - Členové oddílu jsou motivováni k hledání a překonávání osobních výzev. Ať jsou spojené s činností ve skautingu nebo v jejich osobních životech. Sebepřekonání, byť i malé, je v oddíle velmi ceněno.

Udělování zpětné vazby

Zpětná vazba/reflexe je součástí činností spojených s dobrodružstvím i výcvikem. Dobrodružství bez zpětné vazby není uzavřené a dokončené. Je to důležitá součást, proto se s ní vždy v programu počítá (i na úkor jiných věcí).

Výcvik

Fyzická zdatnost

Rozvoj a podpora fyzické zdatnosti je v rámci horských skautských oddílů důležitým faktorem úspěšnosti. Činnosti v horských oddílech jsou limitovány fyzickou zdatností členů. Vedení oddílů musí proto pečlivě zvažovat, které aktivity, výzvy a akce jsou pro jaké jedince vhodné. Horské skautské oddíly rozvíjí fyzickou zdatnost v těchto oblastech, kterým se musí pravidelně věnovat:

- **Výška**
 - Zvládání závratě a pohybu ve výšce. Postupný trénink zvládání výšky, včetně důvěry v bezpečný pád. Tréninkové prostředí: lanové překážky, lezecké stěny.
- **Vytrvalost**
 - Dlouhodobá fyzická výdrž v rámci různých podmínek a zátěže je důležitá pro náročnější horolezecké a dobrodružné aktivity. Jedná se hlavně o dlouhou chůzi a ujití určité vzdálenosti za daný čas. Tréninkové prostředí výpravy.
- **Síla**
 - Trénink svalové síly a rozvoje určitých svalových skupin probíhá v rámci činnosti oddílu. Vedoucí a rádcí by měli naučit členy různé posilovací cviky a vytvořit prostředí, které k tomu i motivuje (nástroje na posilování v klubovně, tělocvična na táboře ...). Na každé schůzce by měli členové družin mít program/hru, kde bude využití síly součástí akce. Tréninkové prostředí: schůzky, výpravy, tábor, lezecké stěny, lanové překážky.
- **Obratnost**
 - V rámci her a lezeckých aktivit se neustále trénuje obratnost členů. Na každé schůzce by měli mít členové družin program/hru na trénink obratnosti. V rámci specifických aktivit, jako je lezení na lanech, boulderu nebo stěně dávají vedoucí svým členům zpětnou vazbu a rady směřující ke zlepšení obratnosti. Tréninkové prostředí: schůzky, výpravy, tábor, lezecké stěny, lanové překážky.

Horolezecké znalosti a dovednosti

Jedná se o souhrn teoretických znalostí, které mají ovládat vlčata, skauti, roveři obsahují tyto skautské nástroje (vytvořené nebo upravené):

1. Stezky
2. Odborky
3. Výzvy
4. Kurzy

Přípravenost a přežití

Pod těmito pojmy rozumíme schopnost přemýšlet a konat v krizových situacích, a hlavně jim umět předcházet. To patří mezi základní pilíře vzdělávání a výchovy horských skautů.

- **Minimalismus balení** – učíme se balit tak, abychom měli vše potřebné a ani jednu zbytečnost navíc.
- **Management krize/předcházení krize** – plánujeme krize, abychom našli všechny možnosti, jak se jim vyhnout.
- **Krizový management/řešení krize** – trénujeme krize, abychom měli dobré šance v opravdovém maléru.
- **První pomoc** – ovládáme první pomoc na souši, ve vodě i v horách.

4 Zážiteková pedagogika

Žijeme ve světě, který se velice rychle mění. Nové technologie nabízejí dosud nevídané možnosti v mnoha oblastech lidské činnosti. Ovlivňují tak nejen naši každodenní práci, ale vytvářejí také nové profese a nový styl práce. Stále větší množství informací, které každý z nás musí denně zpracovávat, jsou mnohdy velkou zátěží. V tomto tlaku se vytrácí osobní komunikace mezi lidmi. Důsledkem jsou narušené vzájemné mezilidské vztahy, nedorozumění a stres. Tyto zátěže mají vliv na celkový zdravotní stav člověka v oblasti tělesné, duševní a duchovní.

Jednou z alternativ, jak naložit se svým životem je konzumní způsob života, užívání si komfortu a materiálního uspokojení našich potřeb. Tato alternativa je nám stále velice sofistikovaně a intenzivně nabízena. To vše ovlivňuje náš postoj k informacím, vzdělání i problémům kolem nás, který se stává čím dál častěji lhostejným pasivním. Tato pasivita se projevuje také v oblasti vzdělání a trávení volného času.

Stále více laiků a odborníků na tento stav reagují a hledají různé způsoby, jak se s touto situací efektivně vypořádat a omezit negativní trendy, které produkuje konzumní způsob života. Jednou z možností, jak čelit těmto trendům je smysluplné a hodnotné využití volného času. K tomu napomáhá dynamicky se rozvíjející obor – zážitková pedagogika, která pracuje se zkušeností, prožitkem a zážitkem. Disponuje s dostatkem podnětů a stimulů, které této vědecké disciplíně přidávají na atraktivitě a oblíbenosti ji používat v procesu výchovy a vzdělávání.

Základním principem zážitkové pedagogiky je ve všech případech využití reálného prožitku k výchově a vzdělávání. To, v čem se jednotlivé přístupy a projevy zážitkové pedagogiky liší, je způsob navození a zpracování zážitku. Hledání nejvhodnějších způsobů se pak odvíjí především od toho, pro koho a jakým pedagogickým cílům je program určen.⁴⁵

Se zážitkovou pedagogikou se ve výchově a vzdělávání dá velmi efektivně a úspěšně pracovat. Stává se nedílnou součástí výchovy a vzdělávání při volnočasových aktivitách. Definovat pojem zážitková pedagogika není jednoduché. Někteří autoři vnímají zážitkovou pedagogiku spíše jako koncepci, další jako metodu a objevují se i názory, že se jedná

⁴⁵ SVOZILOVÁ, Petra. (2004). Možnosti tu jsou. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, 1, s. 24.

o pedagogický směr. U mnoha definic se setkáváme s výrazem zkušenost. Hartl ji definuje jako *každý duševní jev, který jedinec prožívá (vnímání, myšlení, představivost), vždy vnitřní, subjektivní, citově provázaný, zdroj osobní zkušenosti, hromadí se celý život a skládá jedinečné duševní bohatství každého člověka.*⁴⁶

Jirásek popisuje zážitkovou pedagogiku jako *teoretické postižení analýzy takových výchovných procesů, které pracují s navozováním, rozbořem a reflexí prožitkových událostí za účelem získání zkušeností přenositelných do dalšího života. Cíle těchto výchovných prostředků mohou být vytyčovány a dosahovány v různorodém prostředí (školním, mimoškolním, přírodním i kulturním), v rozmanitých sociálních skupinách (diferencovaných věkem, sociálním statusem, profesním postavením či dalšími demografickými faktory) a naplňovány nejrůznějšími prostředky (hrami všech typů, modelovými situacemi, dramatickými dílnami, besedami a diskusemi, fyzicky i psychicky náročnými vývojovými situacemi, sebepoznávacími i k týmové spolupráci směřujícími aktivitami).*⁴⁷

Pro zážitkovou pedagogiku je prožitek prostředkem, ne cílem. *Cílem je starořecký ideál – všestranný rozvoj k harmonii směřující osobnosti.*⁴⁸ Másilka ve své práci konstatuje, že zážitková pedagogika je *koncepte užívající jako prostředek autentický prožitek, se kterým dále pracuje, ve smyslu vyvolávání budoucích výchovných změn jedince.*

*Základním principem zážitkové pedagogiky je ve všech případech využití reálného prožitku k výchově a vzdělání. To, v čem se jednotlivé přístupy a projevy zážitkové pedagogiky liší je, způsob navození a zpracování zážitku. Hledání nejvhodnějších způsobů se pak odvíjí přinejmenším od toho, pro koho a k jakým pedagogickým cílům je program určen.*⁴⁹

⁴⁶ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. s. 461, 701 ISBN 80-7178-303-X.

⁴⁷ JIRÁSEK, Ivo. (2004). Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku, 1*, s. 14-15.

⁴⁸ Tamtéž s. 14-15

⁴⁹ SVOZILOVÁ, Petra. (2004). Možnosti tu jsou. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku, 1*, s. 24.

4.1 Principy zážitkové pedagogiky

Zážitkovou pedagogiku charakterizuje cílené využití volnočasových aktivit, při kterých dochází k přímé zkušenosti a přirozenému prožívání. Volnočasové aktivity lze rozdělit na pohybové, umělecké, sociálně psychologické, společenské, poznávací, technické a IT a mediální.⁵⁰ Označení těchto programových oblastí za oblasti zážitkové pedagogiky určuje naplnění principů zážitkové pedagogiky. Tyto principy lze shrnout do těchto bodů:⁵¹

- *Možnost získávat bezprostřední zkušenosti, které jsou úplné, obsahují emocionální i racionální aspekty i aktivní volnost v jednání.*
- *Získané zkušenosti mají konkrétní vztah k životní realitě, nejsou od ní odtržené.*
- *Získaná zkušenost navazuje na dřívější zážitky. Je zachycena nejen zevně a objektivně, ale dochází k jejímu zvnitřnění a prohloubení. To vytváří předpoklad trvalého vlivu zážitků.*
- *Nové zkušenosti mají charakter „vážnosti“. Požadavky na člověka jsou skutečné, situace vyžadují okamžité rozhodnutí a jednání a neposkytují možnost se situace zbavit.*
- *Formy zážitkové pedagogiky vytváří předpoklady učení se sociálnímu chování, tím, že skupinové konflikty jsou rychle patrné a mohou být brzo pochopeny a řešeny.*
- *Pedagogika zážitku přispívá k rozšíření individuálního obzoru získáním kontrastních zkušeností daleko od všedního dne (avšak ve všedním vztahu) srovnáním sebe samého se členy skupiny, s dříve nabytými zkušenostmi a osvojenými modely řešení konfliktů.*
- *Zážitkově pedagogické činnosti podporují osobní rozvoj získáním limitních zkušeností. K tomu náleží střetnutí s vlastním organismem, reflexe obvyklých vzorců rolí a schémat chování, vypořádání se z méně známými životními situacemi.*
- *Akcent na jednání a přímou empirii proti „pouhému mluvení“, na aktivizaci lidských potřeb i pomoc při jejich uspokojování, na úsilí při vytváření zcela jiných vztahů mezi účastníky a vedoucími.*

⁵⁰ HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). s. 112. ISBN 978-80-247-2816-2.

⁵¹ VÁŽANSKÝ, Mojmir. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. s. 135, 136. ISBN 80-210-0428-2.

- *Pedagogika zážitku se od extrémních dobrodružství odlišuje zásadami demokratické spolupráce zúčastněných, učení se na důsledcích vlastního jednání místo postoupení odpovědnosti hierarchickým strukturám, zřeknutí se předstíraných obrazů světa ve prospěch budování vlastních společenských a individuálních názorových soustav, společné zdolávání úkolů s důrazem na spolupráci a pomoc místo konkurence a soutěživosti, společné mínění, pocit spravedlnosti, schopnost organizace, osvědčení se v nečekaných situacích.*
- *Pedagogika zážitku uspokojuje především nároky mladých lidí, protože obsahuje vysokou aktivitu činností a událostí.*

Jako podstatné zvlášť v práci s dětmi či mladými lidmi vidím konstatování, že pedagogika zážitku musí být spojována s radostí, legrací, chutí, s krásou i učením, zdarem a úspěchem. Váže se se sebeurčením, přijetím přirozených potřeb a lidskou srdečností. Klade vysoké nároky na jednotlivce i skupinu. Svým komplexním působením uskutečňuje změnu způsobu myšlení a následně i jednání jednotlivců a skupiny.⁵²

Zážitková pedagogika vychází z poznatků humanistické a poznávací psychologie. Ta zdůrazňuje vlastní aktivitu v procesu učení. Z toho vyplývá, že *základním východiskem prožitkové pedagogiky se stala teorie, podle které se lidé nejlépe učí z vlastních zkušeností, pokud ty nejsou destruktivního charakteru a je jim zpětně dobře porozuměno.*⁵³ Na tomto poznání je založen jeden ze základních principů zážitkové pedagogiky, tzv. cyklus učení prožitkem. Mezi další patří princip flow, princip komfortních zón a princip dobrovolnosti.

Cyklus učení prožitkem (Kolbův cyklus)

Kolbův cyklus učení je jednou z nejrozšířenějších teorií učení a získávání znalostí. Kolbův cyklus je označení pro model učení, který vychází z vlastní zkušenosti. Učení ze zkušenosti, prožitku či zážitku, je již starý koncept. Učení ze zkušeností nám dává mnohem větší možnost sebevzdělání a nepřetržité zlepšování sebe sama.

Tento pohled na učení se nazývá zkušenostní ze dvou důvodů. Za prvé jeho počátky vychází z práce Deweyho, Lewina a Piageta. Za druhé je třeba zdůraznit centrální úlohu,

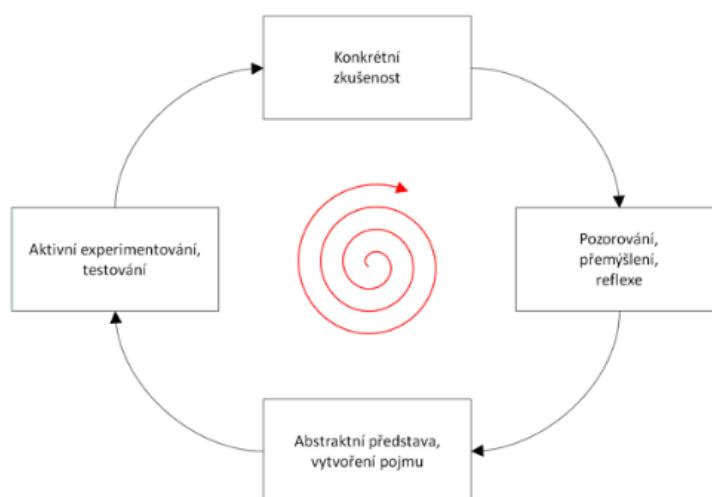
⁵² Tamtéž, s. 136.

⁵³ ČINČERA, Jan. *Práce s hrou: pro profesionály*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). s. 16. ISBN 978-80-247-1974-0.

kteřou hraje zázitek v procesu učení. Jeho transformací v učebním procesu získává jedinec vědomosti a zkušenosti. Toto odlišuje teorii zkušenostního učení od racionálních a poznávacích teorií učení, a také od behavioristických teorií učení, které popírají jakoukoli roli podvědomí a osobní zkušenosti v učebním procesu.

Kolbův cyklus učení vychází z toho, že 80 % lidského poznávání pochází z vlastních, tedy nepřenosných zážitků, a zásadním způsobem zvyšuje zapamatovatelnost nových poznatků. Cyklus schematicky popisuje čtyři fáze procesu učení tak, jak se podle Kolba odehrávají v běžném životě:⁵⁴

- Setkání s konkrétní zkušeností, zážitkem
- Pozorování, přemýšlení, reflexe zkušenosti
- Vytvoření abstraktního pojmu, představy
- Experimentování na základě získané zkušenosti, testování naučených poznatků



Obrázek 1 Kolbův cyklus učení

Stav plynutí – Flow

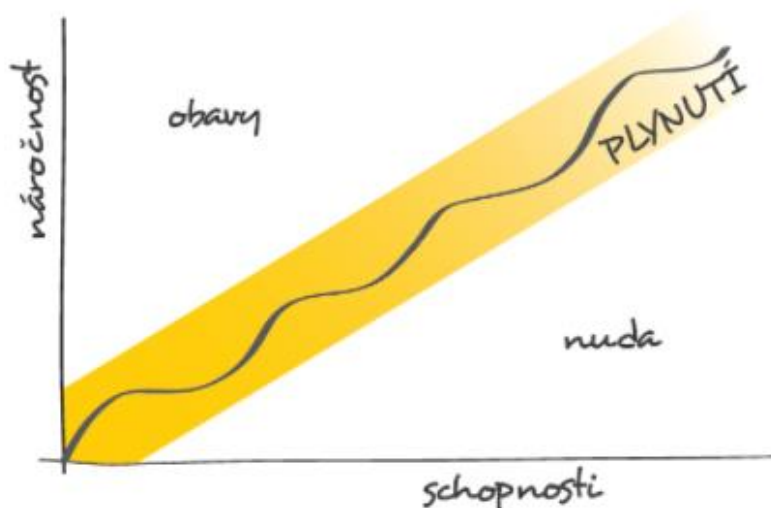
Flow, česky též proudění je duševní stav, při kterém je osoba ponořena do určité činnosti tak, že nic jiného se jí nezdá důležité, okamžik, kdy se její tělo nebo mysl vzepne k hranicím jejích možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to.

⁵⁴ HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). s. 42. ISBN 978-80-247-2816-2.

Emoce v tomto stavu nejsou jen obsaženy a ventilovány, ale jsou současně konstruktivní, plné energie a úzce spojené s činností.⁵⁵

Činčera popisuje flow jako stav, kdy dovednosti a výzva balancují na stejné úrovni nad kritickým prahem. Pokud požadované dovednosti převyšují nároky výzvy, dostavuje se nuda. Pokud výzva i požadované dovednosti padají pod kritický práh je výsledkem apatie, a pokud požadované dovednosti nestačí požadavkům výzvy, je výsledkem strach. Mihaly Csikszentmihaly rozlišuje tři hlavní složky stavu flow:⁵⁶

- Koncentrace – stav absolutního pohlcení realitou
- Zájem – základní předpoklad pro udržení motivace
- Zábavu as ní související pocit uspokojení



Obrázek 2 Grafické vyjádření stavu „flow“

Princip dobrovolnosti

Dodržování principu dobrovolnosti zvyšuje efekt procesu učení. Účastník má mít vždy právo se aktivity nezúčastnit, či se jí účastnit jen v omezené míře. Rozvíjí se tím atmosféra důvěry a bezpečí. Ten, kdo se rozhodne pro neúčast na aktivitě by však měl zůstat

⁵⁵ Tamtéž, s. 56.

⁵⁶ ČINČERA, Jan. *Práce s hrou: pro profesionály*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). s. 17. ISBN 978-80-247-1974-0.

přítomný a zapojit se do pomoci či podpory hráčů. Princip dobrovolnosti však může být problematický pro prožitkových aktivitách spojených se školním vyučováním, které je pro přítomné žáky povinné.⁵⁷

4.2 Reflexe

Reflexe ne nezbytnou součástí jakékoli činnosti. Umožňuje nám zmapovat činnosti a aktivity, které mají pozitivní ohlas a poučit se z událostí, které se úplně nepovedly. Aby různé kurzy a lanové aktivity fungovaly jako prostor pro získávání zobecnitelných a přenositelných zkušeností je potřeba při nich s reflexí počítat. Dříve byly zážitkové kurzy koncipovány jako jeden velký nepřetržitý sled zážitků ať už fyzicky nebo emocionálně vypjatých a ohlédnutí za těmito aktivitami bylo minimální. Jedinou zpětnou vazbu si účastníci vytvářeli sami, a tudíž si někteří nasbírali cenné zkušenosti a zároveň část jich odjížděla frustrovaná bez pomoci instruktorů. Postupem času se u složitějších zážitkových programů začalo objevovat společné zhodnocení zvolené strategie. *Jsem přesvědčen, že to byl hlavně vliv zahraničních outdoorových škol, který přivál do českých luhů a hájů skupinové rozbory tak, jak je vnímáme dnes tedy: společné zpětné ohlédnutí za aktivitou, programem či určitým časovým obdobím kurzu, jehož smyslem je napomoci účastníkům v procesu racionalizace a zobecnění subjektivních prožitků do podoby v praxi využitelné zkušenosti.*⁵⁸ Vývojově se neřeší, co si účastník odnese sám, ale na akci je pro zhodnocení aktivity vytvářen bezpečný prostor, během kterého probíhá i snaha o rozvoj jedince. Jeden z hlavních rozdílů mezi rekreačním a výchovným užitím lanových aktivit a aktivit v přírodě je užití reflexe. Pokud jde instruktorovi o to vychovávat své klienty nebo svěřence jsou lanové aktivity vhodným prostředkem pro osobní rozvoj. Tyto aktivity nabízejí řízenou interakci s okolím, učení se od ostatních i poučení z nabytých zkušeností.

Provádění reflexe patří k obtížným dovednostem instruktorů a vedoucích akcí, ale mají-li vést aktivity jedince či kolektivu k výchově je to důležitý nástroj, který by se neměl podceňovat. Reflexe je nástroj ke každé akci, u které chceme dosáhnout výchovných cílů.

⁵⁷ HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). s. 42. ISBN 978-80-247-2816-2.

⁵⁸ SVATOŠ, Vladimír. (2007), *Zážitková pedagogika – Oblast, o které chceme psát. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, 7, s. 63-64.

Reflexe a její jednotlivé části mohou být občas důležité než samotná aktivita, a i když se samotná nepovede, ní je možné mnoho vytěžit, a i my se poučit.

Předně iniciujeme a podporujeme sdílení zážitků, zkušeností a pocitů. S nepříjemnými pocity se snáze každý vyrovná, pokud je dokážeme pojmenovat a druhým sdělit. Navíc je na ně možné reagovat a méně úspěšné účastníky kurzu podpořit. A naopak těm úspěšným dopřejeme pocit vítězství. Vede k sebepotvrzení a rozvoji sebedůvěry.⁵⁹

V té nejjednodušší formě se jedná o termín pro mechanismus, kdy je výstupem z nějakého systému a zpětně ovlivňuje jeho výstup. *Reflexe je řízený proces hodnocení aktivity nebo hry, který využívá zpětnovazebních informací k hledání širších souvislostí a významů.*⁶⁰ Reflexe je příležitostí, jak si v uvolněné herní atmosféře vyměnit názory s lidmi, kteří mají stejné zkušenosti a prožitky jako my.

Zpětná vazba

Zpětnovazební prvky jsou pro správnou reflexi důležité, co to ale je zpětná vazba (dále jen ZV). ZV je proces při kterém se poskytují osobě nebo kolektivu informace o důsledcích činnosti, kterou vykonala nebo vykonává. Jinými slovy – sděluje se někomu druhému, jak působilo jeho chování, jeho slova, jeho činy. Pro zpětnou vazbu je podstatné, že se soustředí na činnost nebo chování, nehodnotí však osoby – jejich kvality či zápory, jejich trvalé vlastnosti. Charakteristikou ZV má být věcnost.

Ze zpětné vazby se jedinec či kolektiv dozvídá, že něco je dobré a může podle okolností v daném směru pokračovat, skončit nebo třeba opakovat totéž znova. To je pozitivní zpětnou vazbou. Nebo se dozvídá, že něco není zcela v pořádku, a v tom případě se mění směr, postup, hledají se příčiny a souvislosti, případně se přeruší nebo ukončí. V každém případě se program neopakuje nebo opakuje s úpravami. Z informací výše může vyplývat, že zpětná vazba je jednoduše cílené podání informace o důsledcích činnosti, není to tak. Se zpětnou vazbou se setkáváme téměř na každém kroku, niž si to uvědomíme. Už způsob pozdravu druhé osoby, může být pro druhého zpětná vazba. Jedná se zejména o

⁵⁹ Tamtéž.

⁶⁰ NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 7. Praha: Portál, 1998. s. 39. ISBN: 978-80-7367-572-1.

výraz našeho obličejě nebo míra pozornosti při programu nebo při výuce.⁶¹ I tyto běžné věci jsou pro instruktory důležité při práci se svěřenci. Přístup k nim během programu má na ně velký vliv a je důležité se tyto věci na konci programu zhodnotit, aby se zabránilo případným nedorozuměním.

Na co být při reflexi připraven

Ohlédnutí za uplynulým programem je důležitá součást reflexe během, které se používají zpětnovazební prvky. Aby tato část byla správně provedena, musí se jí věnovat stejná pozornost jako celému programu.

Reflexe by měla navazovat hned na ukončený program a pro výměnu zkušeností je třeba si vynahradiť dostatek času. O délce této části rozhoduje značně i věk zúčastněných.

Pokud se chce po účastnících, aby se, svěřili se svými pocity a dojmy, je třeba vybrat i příjemné a klidné prostředí. V příručkách a různých publikacích se doporučuje provádět zpětnou vazbu v kruhu, kdy na sebe účastníci vidí.⁶² Sezení v kruhu má mnoho výhod, ve všech vzbuzuje pocit uzavřenosti intimity a navozují tak stav bezpečí ve kterém se účastníci lépe otevřou.

Při přípravě programu je potřeba stanovit cíle, ke kterým má reflexe vést. Nezávazná diskuse je určitě také důležitá, ale je podstatné si dostat k cílům, ke kterým program směřoval. Nejlépe tuto část vystihuje skautské heslo „Bud' připraven“. Což v tomto smyslu znamená připravit stěžejní otázky a připomínky vztahující se k uplynulému programu. Důležité je vyvarovat se otázek, na které se odpovídá jen „ano“ nebo „ne“.

Pro správnou reflexi je třeba dodržovat několik pravidel. Je možné, že se někdo zpětné vazby nebo diskuse nebude chtít zúčastnit což je samozřejmě v pořádku. Je snahou, ale zdůrazňovat, že každý názor je důležitý a má právo se prosadit a přispět tak ke zlepšení sebe i celé skupiny. U povrchně orientovaných skupin nebo skupin s menší schopností zobecňovat je možné dobře vedeným rozborem přimět účastníky k osobnímu zamyšlení nad

⁶¹ LUCKÁ, Barbora. *Vůdcovská zkouška: příručka nejen k přípravě na vůdcovskou zkoušku*. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, Tiskové a distribuční centrum, 2013. s. 42. ISBN 978-80-86825-81-6.

⁶² NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 7. Praha: Portál, 1998. s. 40. ISBN: 978-80-7367-572-1.

jejich prožitky a rozvíjet jejich schopnost sebereflexe a generalizace nabytých zkušeností.⁶³
Závěrečná hodnocení se orientují k budoucí činnosti. Poznatky, které účastníci získali během programu, by se měly směřovat i na zkušenosti z osobního života.⁶⁴

⁶³ SVATOŠ, Vladimír. (2007), Zážiteková pedagogika – Oblast, o které chceme psát. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, 7, s. 63-64.

⁶⁴ REITMAYEROVÁ, Eva a Věra BROUMOVÁ. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. s. 26. ISBN 978-80-262-0988-1.

Praktická část

5 Cíle a východiska návrhu metodiky

Výstupem této práce je rozšířit vzdělávací metodiku pro nižší skautskou věkovou kategorii o lanové aktivity. Cílem mé BP je dále rozvíjet metodiku pro horský skauting a přispět k rozvoji této výchovné metody. Jako příspěvek a cíl pro výchovu je vytvoření návrhu metodických karet pro skautské stezky mladší věkové kategorie vlčat a světlušek pro oddíly horských skautů.

Pro tvorbu této metodiky je východiskem porovnání rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělání a skautské výchovné metody. V postupu používám vedle analýzy cílů RVP ZV a stezek také rozhovorů s instruktory lanových aktivit.

K vytvoření metodiky tedy vedou tato dvě východiska:

1. Analýza cílů rámcově vzdělávacího programu (dále jen RVP) a stezek, která sumarizuje cíle pro navrženou metodiku. K cílům jsou zvoleny odpovídající postupy lanových aktivit.
2. Analýza zkušeností s lanovými aktivitami čtyř instruktorů. Při této analýze byla zvolena forma rozhovoru s ručním zápisem odpovědí. Nahrávka byla určena pro korekci případných nepřesností. Získaná data byla konfrontována s vlastní dlouholetou zkušeností instruktora lanových technik v kontextu souhrnu odborných znalostí viz kapitola 3 Lanové aktivity.

Na základě těchto analýz je následně postaven návrh metodiky obsahující popis jednotlivých částí a cílů stezek vlčat a světlušek a popis aktivit, které vedou k jejich naplnění.

5.1 Analýza RVP pro základní vzdělávání v komparaci s analýzou cílů skautské stezky pro nižší věkovou kategorii.

Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále RVP ZV) definuje ve školství České republiky nejvyšší úroveň vzdělávání spolu s projektem Národní program pro rozvoj vzdělávání (tzv. Bílá kniha). V roce 2004 MŠMT schválilo nové principy v politice pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Toto rozhodnutí změnilo systém kurikulárních dokumentů, které jsou nyní vytvářeny na dvou úrovních, a to na úrovni státní a na úrovni školské.

Analýza je zaměřena na rozbor jednotlivých částí RVP ZV⁶⁵ a výběr bodů, které lze naplnit pomocí lanových aktivit a případně představit jakým způsobem tyto aktivity naplňují cíle a kompetence RVP ZV. V dalším kroku je komparace propojená s analýzou cílů v textech vlčácké stezky.

Cíle základního vzdělávání

V první řadě se musím zmínit, že už základní obecný cíl vzdělávání dle RVP ZV je hodně podobný, viz. kapitola 2.3 SVM: *Základní vzdělání má žákům pomoci utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na situace blízkého života a na praktické jednání. V základním vzdělání se proto usiluje o naplňování těchto cílů.*⁶⁶

SVM se skládá z osmi vzájemně provázaných prvků tvořících jednotný a integrovaný celek. Tyto stejně důležité prvky pracují společně jako soudržný systém a jejich uskutečňování, kombinovaným a vyváženým způsobem, přiměřené konkrétní věkové skupině, je tím, co činí skauting unikátním.

V komparaci postupuji od analýzy obecných cílů RVP ZV. V dalším logickém sledu podrobně rozepisují souvislosti cílových kategorií klíčových kompetencí. Na podrobnějším popisu se snažím vystihnout momenty v postupech lanových aktivit, které nejlépe vedou

⁶⁵ RVP PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ – 2021 [online]. [cit. 2021-05-10]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

⁶⁶ Tamtéž.

k naplnění těchto konkrétních cílů. Ke každé kategorii cílů připojuji adekvátní cíle z jednotlivých částí stezky viz. kapitola 2.4 Stezky a cestičky vlčat a světlušek.

Skautská stezka je pomocný materiál pro skautskou výchovu, pomáhající při rozvoji a seberozvoji skautů a skautek. Jedná o seznam úkolů a znalostí vedoucí k získání požadovaných kompetencí, jejichž náročnost je rozdělená podle věkových kategorií. Snahou stezky je všestranný rozvoj osobnosti.

Analýza skautské stezky vychází z rozboru jejích jednotlivých částí této stezky. Její texty porovnávám s cíli z klíčových kompetencí RVP ZV. Tato analýza se týká skautských stezek určených pro věkovou kategorii vlčat a světlušek, tedy přibližně pro žáky prvního stupně základní školy (dále jen stezka). Po rozboru se pokusím navrhnout k jednotlivým částem stezky lanové aktivity nebo aktivity s nimi společné, které naplní jednotlivé části stezky.

Nejprve považuji za důležité se soustředit na obecné cíle z RVP ZV, které naplňují činnosti lanových aktivit v budoucím návrhu metodických karet pro stezky (tabulka č. 1).

Obecné cíle RVP ZV (výběr adekvátních cílových kategorií.	Potenciální postupy naplnění obecných cílů RVP ZV prostřednictvím lanových technik.
<i>Umožnit žákům si osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení.</i>	Lanové aktivity nabízejí celou škálu výzev, které jsou pro děti velkým lákadlem. Pro zdolání obtížných výzev však musí být nasbírány dostatečné zkušenosti a vědomosti. Proto je třeba začínat s jednoduchými úkoly a postupovat k těm náročnějším. Dítě vidí, že díky naučeným drobnostem zdolá následně složitější úkol, a to ho motivuje k dalšímu učení a získávání dalších zkušeností.
<i>Podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů.</i>	K naplnění tohoto cíle vedou různé lanové aktivity jejichž cílem je překonat nějakou překážku (potok, zeď...) za pomoci týmové spolupráce a přiložených materiálů. Pokud chtějí předložený problém vyřešit, musí vynaložit určitou míru logického uvažování,
<i>Vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci.</i>	K rozvoji komunikace je velice důležitá reflexe po absolvování lanové aktivity. Správná reflexe vede k rozvoji komunikace mezi jednotlivými účastníky programu.
<i>Rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých.</i>	Stejně jako tvořivé myšlení lze rozvíjet spolupráci pomocí týmových lanových aktivit. Během reflexe si účastníci mohou uvědomit, že bez pomoci druhých by se úkol nepodařil a pro to si zaslouží respekt.
<i>Vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací. Rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě.</i>	Lanové aktivity se mohou provozovat v lanových centrech i v přírodě. To potom obnáší i chování k ní. Účastníci lanových aktivit musí znát, kde jde vytvářet překážky, ale i jak se k přírodě chovat.
<i>Učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný.</i>	Lanové překážky patří na první pohled k rizikovým aktivitám, ale pokud účastníci znají předem rizika a dodržují pravidla bezpečnosti je objektivní nebezpečí minimalizováno a ochrání tak své zdraví.

<i>Vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi.</i>	Týmové překážky bývají zpravidla pro děti větší výzva a tím i zajímavější. Pokud chtějí tyto překážky zvládnout musí v týmu spolupracovat, a to ohleduplně vůči ostatním a vzájemné bezpečnosti.
<i>Pomáhat žákům orientovat se v digitálním prostředí a vést je k bezpečnému, sebejistému, kritickému a tvořivému využívání digitálních technologií při práci, při učení, ve volném čase i při zapojování do společnosti a občanského života.</i>	Při samotné lanové aktivitě tento cíl naplnit nelze, ale myslím, že by šlo určitě spojit využití orientaci v digitálním prostředí pro hledání řešení problematiky nějaké lanové aktivity včetně orientace v přírodě. Nehledě na to, že lanové aktivity jsou pro děti velkým lákadlem, který je odtrhne od počítačů.

Tabulka 1 Analýza obecných cílů RVP ZV

Klíčové kompetence

Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Jejich výběr a pojetí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence jedince přispívají k jeho vzdělání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti.⁶⁷

V následujícím textu v komparacích skautské stezky s RVP ZV užívám z dotčených dokumentů, které jsou v této kapitole vyznačeny kurzívou viz kapitola 2.2. Skautská výchovná metoda a „stezky“.

⁶⁷ RVP PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ – 2021 [online]. [cit. 2021-05-10]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

Kompetence k učení

Na konci základního vzdělávání žák:

- *Vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení.*
- *Vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě.*
- *Samostatně pozoruje a experimentuje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti.*

K tvorbě kompetence k učení není možné vytvořit pouze jednu lanovou aktivitu, avšak s postupně přibývajícím věkem žáků lze stupňovat i utváření a zařazování lanových aktivit. Pro realizaci lanových aktivit k tvorbě kompetence k učení lze přistupovat takto:

- Lanové aktivity můžeme naplánovat od jednoduchých po velice obtížné a je důležité u dětí udržovat pomyslný „flow efekt“ tzn. Procházet se žáky lanové aktivity, které jsou pro ně optimální, tedy nejsou ani příliš jednoduché, ani složité. Další velice důležitý krok je vytvářet žákům nové výzvy. Pomocí aktivních a reflexních částí můžeme dosáhnout toho, že dítě se samo zajímá o to, jak překážku zdolat a co k tomu musí nastudovat a natrénovat.
- K využití a třídění informací slouží po uplynutí aktivity reflexe. Nejrůznějšími technikami se můžeme snažit proces reflexe iniciovat tím směrem, kterým potřebujeme.⁶⁸
- Postupem času se žáci mohou sami stát instruktory. Ten moment přichází, když se sami zajímají o tuto problematiku a doptávají se nás na informace. Když se nám povede vzbudit takový zájem, že i sami začnou vytvářet a pomáhat při lanových aktivitách je to myslím důkaz naplnění těchto kompetencí.

⁶⁸ SVATOŠ, Vladimír. (2007), Zážitek pedagogika – Oblast, o které chceme psát. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, 7, s. 63-64.

Cíle ze stezky, které jsou podobné, jsou tyto:
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Co umím a znám</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Umím si připravit vybavení podle počasí a podle akce na kterou se chystám.</i> ○ <i>Vím, jaké vybavení mi patří a umím se o něj postarat, aby bylo uklizené a v pořádku.</i> ○ <i>Pečuji o svoji hygienu a vím proč je pro mě důležitá</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Můj kamarád</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Umím se poučit od ostatních a využít toho.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Můj domov</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Znám kořeny své rodiny.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Svět okolo nás</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Umím se poučit z minulosti</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Příroda kolem nás</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Pozoruji přírodu a umím se z ní poučit.</i>

Kompetence k řešení problémů

Na konci základního vzdělávání žák:
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností.</i> - <i>Vyhledá informace vhodné k řešení problémů, nachází jejich shodné, podobné a odlišné znaky, využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, nenechá se odradit případným nezdarem a vytrvale hledá konečné řešení problému.</i> - <i>Samostatně řeší problémy, volí vhodné způsoby řešení, užívá při řešení problému logické matematické a empirické postupy.</i> - <i>Ověřuje prakticky správnost řešení problémů a osvědčené postupy aplikuje při řešení obdobných nebo nových problémových situací, sleduje vlastní pokrok při zdolávání problémů.</i> - <i>Kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí.</i>

Lanové aktivity sami o sobě vytvářejí problém, který musí jedinec nebo skupina vyřešit. Problematiku lanových aktivit volíme podle potřeb a schopností jedince nebo skupiny se kterou pracujeme. Pro správný rozvoj směrem, kterým potřebujeme, je opět důležité zakončit program reflexí ať už program dopadnul jakkoliv.

Cíle ze stezky, které jsou podobné, jsou tyto:
- <i>Oblast: Co umím a znám</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Vím, jak se zachovat během krizové situace. Umím přivolat pomoc.</i>
- <i>Oblast: Kdo jsem</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Spolupracuji s ostatními a případný problém dokážeme vyřešit bez větších hádek.</i>
- <i>Oblast: Můj kamarád</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Umím naslouchat ostatním a důvěřuji jim.</i>
- <i>Oblast: Můj domov</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Znám pravidla své rodiny a podílím se na jejich vytváření.</i> ○ <i>Spolupracuji ve skupině a společně sledujeme nějaký cíl.</i>
- <i>Oblast: Příroda kolem nás</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Pozoruji přírodu a umím se z ní poučit.</i> ○ <i>Vím, jak jsme s přírodou propojeni a co nám dává a co můžeme dávat my jí.</i>

Kompetence komunikativní:

Na konci základního vzdělání žák:
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu.</i> - <i>Naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obsahuje svůj názor a vhodně argumentuje.</i> - <i>Rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění.</i> - <i>Využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití spolupráci s ostatními lidmi.</i>

Během lanových aktivit je komunikace ať už verbální nebo neverbální velice důležitá. Rychle se totiž ukáže, jestli byla dostatečná nebo ne. V obou případech je zase podstatná závěrečná reflexe, kde si účastníci mohou říct, jestli komunikace byla dostatečná nebo nikoliv. Reflexe rovněž nabízí možnost k ukotvení správné komunikace. V opačném případě nabízí prostor k nalezení problému a k jeho vyřešení.

Cíle ze stezky, které jsou podobné, jsou tyto:
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Co umím a znám</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Vím, jak se zachovat během krizové situace. Umím přivolat pomoc.</i> ○ <i>Umím komunikovat s lidmi a předat ostatním informaci.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Kdo jsem</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Zná pravidla slušného chování a dodržuji je.</i> ○ <i>Spolupracuji s ostatními a případný problém dokážeme vyřešit bez větších hádek.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Můj kamarád</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Umím se poučit od ostatních a využít toho.</i> ○ <i>Umím naslouchat ostatním a důvěřuji jim.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Můj domov</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Znám pravidla své rodiny a podílím se na jejich vytváření.</i> ○ <i>Spolupracuji ve skupině a společně sledujeme nějaký cíl.</i>

Kompetence sociální a personální

Na konci základního vzdělání žák:

- *Účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce.*
- *Podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá.*
- *Přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co si druzí myslí, říkají a dělají.*
- *Vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj, ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.*

Kompetence sociální a personální můžeme během lanových aktivit rozvíjet, pokud vytvoříme takovou situaci, kde je pro zdárné splnění aktivity důležitý každý člen skupiny. Tedy se očekává jistá spolupráce od všech účastníků. I pro rozvoj této kompetence je nutná následná reflexe.

Cíle ze stezky, které jsou podobné, jsou tyto:
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Co umím a znám</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Znám pravidla provozu.</i> ○ <i>Rozděláme společně ve skupině oheň a připravíme si na něm jídlo.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Kdo jsem</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Zná pravidla slušného chování a dodržuji je.</i> ○ <i>Spolupracuji s ostatními a případný problém dokážeme vyřešit bez větších hádek.</i> ○ <i>Znám sebe i členy své družiny.</i> ○ <i>Znám své silné a slabé stránky.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Můj kamarád</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Umím se poučit od ostatních a využít toho.</i> ○ <i>Umím naslouchat ostatním a důvěřuji jim.</i> ○ <i>Vím, že pomáhat druhým má smysl a druhým pomáhám.</i> ○ <i>Znám pravidla, která vedou k vytváření kamarádských vztahů.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Můj domov</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Znám pravidla své rodiny a podílím se na jejich vytváření.</i> ○ <i>Spolupracuji ve skupině a společně sledujeme nějaký cíl.</i> ○ <i>Jsem platným členem skupiny svých vrstevníků.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Svět okolo nás</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Umím se poučit z minulosti.</i> ○ <i>Dokážu uplatnit svůj hlas úměrně mému věku.</i>

Kompetence občanské

Na konci základního vzdělávání žák:

- *Respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí.*
- *Rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne dle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka*
- *Chápe základní ekologické souvislosti a enviromentální problémy, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí, rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví a trvale udržitelného rozvoje společnosti.*

V rámci jedné skupiny musejí během lanových aktivit všichni spolupracovat. Je tedy nutné, aby v této chvíli všichni účastníci přijali svou skupinu, nechali své rozepře mimo aktivitu a učili se jeden druhému pomáhat a spoléhat se na pomoc ostatních.

Cíle ze stezky, které jsou podobné, jsou tyto:
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Kdo jsem</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Zná pravidla slušného chování a dodržuji je.</i> ○ <i>Spolupracuji s ostatními a případný problém dokážeme vyřešit bez větších hádek.</i> ○ <i>Znám sebe i členy své družiny.</i> ○ <i>Znám své silné a slabé stránky.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Můj kamarád</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Umím naslouchat ostatním a důvěřuji jim.</i> ○ <i>Vím, že pomáhat druhým má smysl a druhým pomáhám.</i> ○ <i>Znám pravidla, která vedou k vytváření kamarádských vztahů.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Můj domov</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Znám kořeny své rodiny.</i> ○ <i>Znám pravidla své rodiny a podílím se na jejich vytváření.</i> ○ <i>Spolupracuji ve skupině a společně sledujeme nějaký cíl.</i> ○ <i>Jsem platným členem skupiny svých vrstevníků.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Svět okolo nás</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Dokážu uplatnit svůj hlas úměrně mému věku.</i> ○ <i>Znám místo, kde žiji a společenství lidí do kterého patřím.</i> ○ <i>Uvědomuji si propojenost dnešních problémů.</i> ○ <i>Znám příběhy místa a krajiny, kde žiji.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Oblast: Příroda kolem nás</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Vím, jak jsme s přírodou propojeni a co nám dává a co můžeme dávat my jí.</i> ○ <i>Chodím rád do přírody a ta je přirozenou součástí mého života.</i> ○ <i>Vím, jak se šetrně chovat k přírodě.</i>

Kompetence pracovní

Na konci základního vzdělání žák:

- *Přistupuje k výsledkům pracovní činnosti nejen z hlediska kvality, funkčnosti, hospodárnosti a společenského významu, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, ochrany životního prostředí i ochrany kulturních a společenských hodnot.*

Okrajově lze zahrnout do lanových aktivit i kompetenci pracovní. Všichni účastníci musejí dbát na svou práci, aby ji provedli dobře – například při pomoci s vázáním lan. Pokud by někdo svou práci odbyl, mohlo by dojít k následnému zranění. V takovém případě je nutno chránit sebe i své okolí a dodržovat pracovní postup.

Cíle ze stezky, které jsou podobné, jsou tyto:

- *Oblast: Co umím a znám*
 - o *Znám pravidla provozu.*
 - o *Rozděláme společně ve skupině oheň a připravíme si na něm jídlo.*
- *Oblast: Kdo jsem*
 - o *Zná pravidla slušného chování a dodržuji je.*
 - o *Spolupracuji s ostatními a případný problém dokážeme vyřešit bez větších hádek.*
 - o *Znám sebe i členy své družiny.*
 - o *Znám své silné a slabé stránky.*
- *Oblast: Můj kamarád*
 - o *Umím se poučit od ostatních a využít toho.*
 - o *Umím naslouchat ostatním a důvěřuji jim.*
 - o *Vím, že pomáhat druhým má smysl a druhým pomáhám.*
- *Oblast: Můj domov*
 - o *Spolupracuji ve skupině a společně sledujeme nějaký cíl.*
 - o *Jsem platným členem skupiny svých vrstevníků.*
- *Oblast: Příroda kolem nás*
 - o *Vím, jak jsme s přírodou propojeni a co nám dává a co můžeme dávat my jí.*

Kompetence digitální

Na konci základního vzdělání žák:
--

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Ovládá běžně používané digitální zařízení, aplikace a služby, využívá je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti, samostatně rozhoduje, které technologie, pro jakou činnost či řešený problém použít.- Získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu.- Chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínos a reflektuje rizika jejich využívání. |
|---|

Lanové aktivity jako takové samozřejmě digitální kompetence se vši pravděpodobností naplňovat nemohou, ale myslím, že se dají využít jako vedlejší nástroj pro jejich naplnění. Pro absolvování lanových aktivit jsou potřeba znalosti. Jaký je potřebný materiál pro danou aktivitu, jaká mohou nastat rizika aj. Účastníci pak mohou k hledání potřebných informací využít digitální technologie.

Cíle ze stezky, které jsou podobné, jsou tyto:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- <i>Oblast: Co umím a znám</i><ul style="list-style-type: none">o <i>Umím vyhledávat informace pomocí knih i digitálních zařízeních.</i> |
| <ul style="list-style-type: none">- <i>Oblast: Můj kamarád</i><ul style="list-style-type: none">o <i>Umím se poučit od ostatních a využít toho.</i>o <i>Umím naslouchat ostatním a důvěřuji jim.</i> |

Analýza klíčových kompetencí, cílů stezky a lanových aktivit ukázala, že jsou si velice podobné a v mnoha ohledech propojené. Z toho důvodu se jednotlivé cíle stezky objevují u více klíčových kompetencí zároveň a stejně tak je si podobné využití lanových technik a s nimi společných metod. Získané poznatky budou použity během vytváření metodiky.

5.2 Výstupy rozhovorů s instruktory lanových technik

Rozhovory se držely následujícího souboru otázek, které byly položeny čtyřem instruktorům lanových aktivit. Podmínkou pro zařazení instruktorů byla jejich praxe se skautskými skupinami dětí i dospělých. Výpovědi byly zaznamenány v poznámkách a jen pro ověření byla k dispozici nahrávka. V první části kapitoly jsou zaznamenány výpovědi chronologicky podle pořadí otázek, v druhé části kapitoly shrnují klíčová data, která poslouží jako východisko k tvorbě metodiky.

Tabulka 2 Seznam otázek pro instruktory lanových aktivit

První část otázek slouží k doložení motivace a kompetencí dotazovaných instruktorů:
<ul style="list-style-type: none">- Na jakých pracovištích a pro kterou věkovou skupinu lanové překážky využíváte?- Co Vás vedlo k této práci?- Co Vás přivedlo k práci s lanovými překážkami a jak se Vaše motivace postupem času mění- Jak dlouholeté a jaké máte zkušenosti s lanovými překážkami?
<ul style="list-style-type: none">- Co očekáváte pro klienty od práce s lanovými překážkami (kam Vaši práci směřujete?)
<ul style="list-style-type: none">- Jak zájem je o lanové překážky v programech či kurzech Vašich klientů a čím si to vysvětlujete?
<ul style="list-style-type: none">- Jaký postup v práci se ZV je pro Vás smysluplný?
<ul style="list-style-type: none">- Jaká rizika vidíte ve využití různých lanových technik?
<ul style="list-style-type: none">- Jak jste na případná rizika připraveni a jak s nimi pracujete?
<ul style="list-style-type: none">- Máte za sebou nějakou praktickou a teoretickou přípravu a jak z ní čerpáte při práci s klienty?

Zkratkou ZV rozumíme pojem zpětná vazba, který je pro instruktory lezeckých aktivit srozumitelnější než pojem reflexe, či review, s kterými pracuje zážitková pedagogika.

V následujících textech jsou výpovědi přepsané do zkrácených vyjádření.

Záznam výpovědí

Motivace a kompetence dotazovaných instruktorů

Tato část dokládá charakteristiku vztahu instruktorů k lanovým aktivitám a odbornost jejich kompetencí. Tyto texty nemají přímý dopad na návrh metodických listů.

Instruktor 1

- V rámci organizace Junák český skaut a s nimi spojené akce – tábory, schůzky a akce pro veřejnost. Aktivity využívám pro práci s lidmi od 6 do 26 let.
- Atraktivnost programu a možnost využití pro naplnění výchovných cílů.
- Atraktivnost programu.
- Kvalifikačně žádné jako amatér 20 let a znalosti si doplňuji vlastním studiem plus komunikací s absolventy lanových kurzů.

Instruktor 2

- V rámci organizace Junák český skaut a s nimi spojené akce – tábory, schůzky a akce pro veřejnost. Většinou se programu účastní děti věku 6 až 15 let.
- K práci mě vedla nová zajímavá forma programů, která se dá využít pro děti ve skautu a samozřejmě mě baví práce s lanem.
- Možnost realizace mě samotného a výzva vždy zaujmout účastníky něčím novým.
- Absolvoval jsem instruktorské kurzy postupně od nízkých lanových překážek až po vysoké lanové překážky a ocelová lana. Práci s lany se věnuji 5 až 6 let.

Instruktor 3

- V rámci organizace Junák český skaut a s nimi spojené akce – převážně pracuji s mladými dospělými 18+, kterým předávám své zkušenosti s lanovými aktivitami, aby je mohli využívat ve svých oddílech. Dříve jsem byl vlastník lanového parku, kde jsem poskytoval služby návštěvníkům parku.
- Atraktivnost programu, protože ne každý to umí a rád předávám své zkušenosti ostatním. Na začátku mě rovněž zaujalo, že to je zajímavý byznys a velký rozmach lanových parků.
- Motivace je dělat tento program stále atraktivní pro skupinu se kterou pracuji. Lanové aktivity mají nějaký strop, a proto je výzva vymýšlet program okolo.
- Lanům se věnuji od roku 2004 a absolvoval jsem potřebné kurzy.

Instruktor 4

- V rámci organizace Junák český skaut a s nimi spojené akce – převážně pracuji s mladými dospělými 18+, ale na akcích pro veřejnost pracuji i s malými dětmi. Poté jsem pracovala i v byznys zóně.
- Jako malou už mě lana bavila a následně i jejich atraktivnost mě motivovala k nabírání dalších zkušeností.
- Práce s lidmi a předávání zkušeností. Motivace dělat to pro děti.
- Lanům se věnuji od roku 1994 a absolvovala jsem potřebné kurzy.

Co očekáváte pro klienty od práce s lanovými překážkami?**Instruktor 1**

- Pro děti z mého oddílu výchovný aspekt – odvaha, sebepřekonání jde to vhodný nástroj v souladu se SVM. Pro veřejnost – atraktivní nástroj a pohled na skautskou činnost.

Instruktor 2

- Lanové překážky využívám spíše jen jako rekreační nástroj, ne nástroj pro výchovu.

Instruktor 3

- Očekávám od účastníku pochopení, že se jedná o aktivitu, která má svoje rizika, ale pokud se dodržují všechna pravidla jdou tato rizika minimalizovat.

Instruktor 4

- Jedná o nástroj, který vede k naplnění konkrétního cíle, který akce vyžaduje.

Jaký zájem je o lanové překážky v programech či kurzech Vašich klientů?**Instruktor 1**

- Pro veřejnost je to TOP všech aktivit na skautských akcích je o ně zájem podle toho, jak program podají vedoucí.

Instruktor 2

- Pro veřejnost je to zajímavá činnost a vysoké překážky jsou nejvíc atraktivní.

Instruktor 3

- Na jakýkoliv akci pro veřejnost jsou lanové aktivity atraktivní.

Instruktor 4

- Dříve byly lanové aktivity více vyhledávané pro teambuildingovou činnost teď je to spíše lukrativní na jednorázových akcích.

Pokud pracujete s lanovými aktivitami na rozvoji klientů, jak používáte zpětnou vazbu?

Instruktor 1

- Lanové aktivity jsou zajímavý nástroj pro seberozvoj a sebezprekonání co se týče psychiky tak by bylo super, aby to tak fungovalo.

Instruktor 2

- Se ZV nepracuji cílem je ukázat veřejnosti atraktivní program.

Instruktor 3

- Důležitý je kontakt s klienty a pracovat nejen se ZV, ale i s motivací.

Instruktor 4

- Během teambuildingových kurzů jsme měli vždy vyhraněného člověka, který se věnoval klientům a po skončení programu řídil ZV.

Jaký postup v práci se zpětnou vazbou je pro Vás smysluplný?

Instruktor 1

- Po aktivitě projít reflexivním kruhem kvůli odfiltrování emocí, aby se dokázali vyrovnat s úspěchem i neúspěchem. Důležitý je vyvodit závěr pro budoucnost a bavit se o důvěře.

Instruktor 2

- Se ZV nepracuji

Instruktor 3

- Smysluplná ZV je důležitá hned po programu, a i během programu.

Instruktor 4

- Smysluplné je nastavit ZV tak, aby naplňovala cíl daného programu, ale hlavně je důležitá pro podporu a posílení důvěry a pro vysvětlení případných negativních zážitků z uplynulé aktivity.

Jaká rizika vidíte ve využití různých lanových technik?**Instruktor 1**

- Je třeba dodržovat bezpečnost, pokud jsou účastníci řádně proškolení jedná se o relativně bezpečnou aktivitu.

Instruktor 2

- Při nízkých lanových překážkách jsou rizika větší, a proto je potřeba dozor u překážek řádně proškolit a rovněž i účastníky.

Instruktor 3

- Rizika jsou dvojí
 - o Fyzické – různé zranění a poškození materiálu.
 - o Psychické – jde o to, jak se s tím vyrovná jedinec nebo skupina.

Instruktor 4

- Důležitá je informovanost. Z toho důvodu každý, kdo chce pracovat s lany, musí projít před samotnou aktivitou minimálně vnitřním školením. Informace o rizicích pak musí instruktoři předat i samotným klientům, kteří se na lana chystají.

Jak jste na případná rizika připraveni? Jak s nimi pracujete?**Instruktor 1**

- Hlavní vedoucí musí být proškolený a umět to předávat dále. Nejdůležitější je, aby hlavní vedoucí měl řádnou akreditaci.

Instruktor 2

- Důležité je proškolit všechny instruktory, kteří pomáhají na překážkách a hlavní vedoucí musí mít řádnou akreditaci.

Instruktor 3

- Je třeba na rizika připravit lidi a instruktory na překážkách. Více zkušeností znamená větší připravenost.

Instruktor 4

- Rizika mohou být fyzická a psychická. Fyzická rizika je možné minimalizovat správným vybavením a technickým zázemím a na psychická je důležité být připraven reagovat správným způsobem. Pro připravenost je potřeba být zkušenosti a absolvované kurzy.

Máte za sebou nějakou praktickou a teoretickou přípravu a jak z ní čerpáte při práci s klienty?**Instruktor 1**

- Žádným kurzem jsem neprošel osobně se zaměřuji na skálolezení. Podporuji ale ke vzdělávání ostatní členy střediska a rád jim kladu otázky a doplňující informace. Osobně se vzdělávám pomocí metodik.

Instruktor 2

- Mám za sebou absolvované kurzy od nízkých překážek až po vysoké a ocelová lana. Tyto kurzy pravidelně aktualizuji.

Instruktor 3

- Mám potřebné kurzy plus se podílím na vytváření metodiky pro lidi, kteří chtějí lanové aktivity praktikovat ve svých oddílech.

Instruktor 4

- Pět let jsem studovala na vysoké škole obor Rekreatologie a absolvovala kurzy lanových překážek.

Souhrn rozhovorů s instruktory, a co vzít při tvorbě metodiky v úvahu

Z předešlých rozhovorů vyplynulo, že lanové aktivity jsou atraktivním aktivitou a pro některé instruktory i nástrojem pro naplňování výchovných cílů. Pro správné naplnění cíle konkrétního programu pomocí lanových aktivit je důležitá ZV. Kromě jednoho všichni instruktoři tento postup sdílejí. Podoba a smysl ZV se ve výpovědích liší: ZV zabraňuje negativnímu vlivu pocíťovaných obav, pokud program účastníkovi nesedne, a naopak ZV účastníka nebo skupinu může posunout dopředu. Z tohoto důvodu jsem se soustředil v návrhu metodických listů na ZV v podobě reflexe, která podporuje naplnění cílů.

Všichni se shodli, že lanové aktivity nesou jistou úroveň rizika, a proto je důležité být na ně připraven. Většina se shodla na tom, že jestliže chceme vytvářet program s lany pro účastníky, je základem absolvovat školení nebo proškolit instruktory. Jen některé výpovědi zaznamenávají vědomí psychických rizik, většinou řeší technické zajištění.

V tom smyslu jsem v návrhu práci s pravidly obohatil ještě o zařazení bezpečnostního tématu do dovedností dětí při práci s lanovými technikami.

Požadavek školení instruktorů a technické zabezpečení lanových aktivit není zařazeno do návrhu metodických listů, ale jako téma pro zodpovědnost organizace pořádající lanové aktivity.

6 Návrh metodiky pro skautskou stezku vlčat a světlušek

Skautská stezka je pomocný materiál pro skautskou výchovu, pomáhající při rozvoji a seberozvoji skautů a skautek. Jedná o seznam úkolů a znalostí vedoucí k získání požadovaných kompetencí, jejichž náročnost je rozdělená podle věkových kategorií. Snahou stezky je všestranný rozvoj osobnosti.

Návrh se týká skautských stezek určených pro věkovou kategorii vlčat a světlušek tedy přibližně pro žáky prvního stupně základní školy.

Pro přehlednější formu návrhu stezky jsem se držel tradiční struktury a návrh podle toho rozdělil do metodických listů v jednotlivých tabulkách. V těch je popsána charakteristika dané oblasti a cíle, které jsou v pravé části tabulky doplněny o úkoly naplňující tyto cíle. Cíle této části jsou doplněny jsou doplněny o kompetence a cíle RVP ZV, které si jsou podobné a mají společný směr.

Držím se terminologie stezek zvláště strukturou (rozdělení stupňů podle věkových kategorií) a ve formulacích cílů (první osobou jednotného čísla např: uvážu se do sedáku). Oproti stezce rozdělují cíle do tří složek na základě výstupu rozhovorů i z vlastní zkušenosti (některé složky bývají pouze intuitivní a činnosti jsou podřízené pouze jedné ze složek):

- Výchovné
- Vzdělávací
- Pohybové

Pozn: Tuto zjednodušující terminologii pro větší srozumitelnost instruktorům. Význam odpovídá didaktickým pojmům kognitivní, afektivní, psychomotorické.

Aby došlo k co možná nejlepší naplnění daného, cíle připojuji vždy pod seznamem úkolů otázky pro závěrečnou reflexi.

6.1 Návrh souboru metodických karet pro skautskou stezku nižší věkové kategorie vlčat a světlušek oddílu horských skautů

Návrh obsahuje šest metodických karet v následujícím pořadí:

1. Co umím a znám
2. Kdo jsem
3. Můj kamarád
4. Můj domov
5. Svět okolo nás
6. Příroda kolem nás

1.		
Oblast: Co umím a znám		
Charakteristika:		
Co umím a znám mi vždy pomůže v tom, abych si dokázal/a poradit v různých situacích běžného života, které to budou vyžadovat, ať už se jedná o první pomoc, vyjadřování nebo třeba o moji fyziku.		
	CÍLE	ÚKOLY
1.ST.	Výchovný: Vím, jak se zachovat během krizové situace. Umím komunikovat s lidmi a předat ostatním informaci. Ocením důvěru mezi kamarády.	Odjistím kamaráda na nízké lanové překážce ve vzájemné důvěře, aby se cítil v bezpečí. Při jištění srozumitelně komunikuji.
	Vzdělávací: Chápu význam pravidel v životě. Umím přivolat pomoc. Znám pravidla provozu.	Vyjmenuji pravidla jištění včetně dorozumívání a signálů a předvedu to během překonávání nízké lanové překážky. Vyjmenuji čísla IZS a postup první pomoci. (Trénuji znalost dopravních značek při výpravách do přírody)
	Pohybový: Znám základy uzlování.	Uvážu osmičkový uzel podle předpisu.
2.ST.	Výchovný: Jsem si vědom nutnosti bezpečného chování při lanových aktivitách.	Dodržuji pokyny bezpečného zacházení s lezeckými pomůckami.
	Vzdělávací: Vím, jaké vybavení mi patří a umím se o něj postarat, aby bylo uklizené a v pořádku a umí s ním zacházet.	Vím, na co si dát při oblékání sedáku pozor a jakých chyb se vyvarovat a proč. Pečuji o lezecký materiál podle pravidel.

	<p>Pohybový: Rozvívám lanovou techniku a práci s lezeckými pomůckami.</p>	<p>Obléknu se do sedáku pod dozorem instruktora. Uvážu lodní uzel. Umím správně manipulovat s HMS karabinou.</p>
3.ST.	<p>Výchovný: Umím vyhledávat informace k danému úkolu pomocí knih i digitálních zařízení.</p>	<p>Najdu si jaká jsou bezpečnostní pravidla na lanových překážkách pomocí internetu nebo knížky a vysvětlím je členům mé šestky.</p>
	<p>Vzdělávací: Umím si připravit vybavení podle počasí a podle akce na kterou se chystám a vím, jak s ním manipulovat. Vím, že také společné oddílové vybavení vyžaduje společnou péči (umím se o něj postarat, aby bylo dobře uklizené a v pořádku).</p>	<p>Vím, jak se obléct na výpravu do přírody. Znám správný postup při jištění na vysokých lanových překážkách. Pečuji o lezecký materiál v oddílovém majetku podle pravidel.</p>
	<p>Pohybový: Zvládám pohyb na stěně nebo skále.</p>	<p>Sláním z mostu nebo ze skály. Umím správně zacházet s lanem a při úklidu ho uvážu do panenky. Správně se zajistím do sedáku pomocí karabiny při překonávání vysoké lanové překážky.</p>

	Uvážu v týmu lanový most.
REFLEXE:	
<p>Jak ses cítil, když překonával překážku a ostatní tě jistili? Proč je důležitá bezpečnost?</p> <p>Jakou jsi měl důvěru k jističi? Proč je důvěra důležitá?</p> <p>Jak jste se dorozumívali?</p> <p>Jaké chyby se mohou stát při oblékání sedáku, při manipulaci s karabinou?</p> <p>Co už umíš z provazové techniky a způsobu jištění?</p> <p>Jak se ti spolupracovalo v týmu? Jak ses zapojoval?</p> <p>Jak hodnotíš výsledek vaší práce?</p> <p>Co bys zlepšil pro příště?</p> <p>Proč je důležité pečovat o lezecký materiál?</p>	

2.		
Oblast: Kdo jsem		
Charakteristika: Kdo jsem, to mě vede k tomu, abych poznal, jaký doopravdy jsem, lépe chápal, co je správné a co ne, a dokázal se podle toho zachovat.		
	CÍLE	ÚKOLY
1.ST.	Výchovný: Oceňuji pravidla slušného chování a při řešení společného úkolu. Spolupracuji s ostatními a případný problém dokážeme vyřešit bez větších hádek. Při skupinové aktivitě dokážu překonat sám sebe.	S družinou společně překonáme obří houpačku (Big swing).
	Vzdělávací: Znám postupy a dokážu je dodržet při oddílových aktivitách.	Používám postupy lanových aktivit pod dozorem instruktora.
	Pohybový: Rozvívám svoji obratnost a sílu.	Pohybují se obratně v přírodním prostředí (hry po lese, Big swing).
2.ST.	Výchovný: Znám své slabé a silné stránky a dokážu s nimi pracovat.	Po dohodě s instruktorem zkusím na lanové překážce překonat výšku, kterou si sám určím.
	Vzdělávací: Znám postupy a dokážu je dodržet při přípravě oddílových sportovních aktivit.	Pokusíme se společně s družinou vybrat vybavení, které potřebujeme na vysoké lanové překážky a ukážu ho našemu instruktorovi.
	Pohybový: Zdokonaluji fyzickou připravenost a obratnost.	Vylezu lanovou překážku „Síť“

3.ST.	<p>Výchovný:</p> <p>Při skupinové aktivitě dokážu překonat sám sebe.</p> <p>Spolupracuji s ostatními a případný problém dokážeme vyřešit bez větších hádek.</p> <p>Oceňuji pravidla slušného chování a při řešení společného úkolu.</p>	<p>Na vysoké lanové překážce se důvěřuji jistě od člena své šestky pod dohledem instruktora.</p> <p>Při hře v lese dokážu společně se šestkou zvolit správné řešení při vzniklé situaci.</p>
	<p>Vzdělávací:</p> <p>Rozumím čestnému jednání ve sportu v přírodě.</p>	<p>Při překonávání těžších překážek dokážu uznat slabost a snaží se čestně přijmout novou výzvu</p>
	<p>Pohybový:</p> <p>Zdokonaluji fyzickou připravenost a obratnost.</p>	<p>Přeletu vysoký lanový most (trénink pohybu ve vysokých výškách se správným zajištěním v sedáku).</p>
REFLEXE:		
<p>Jaké pocity jsi zažíval při překonání vysokého lanového mostu (Big swing, síť)?</p> <p>Byla nějaká chvíle, kdy jsi měl strach? Jak jsi to překonal? Povedlo se ti to čestně?</p> <p>Je něco, co se ti povedlo a myslíš, že je třeba něco zlepšit? Víš jak?</p> <p>Jak se ti spolupracovalo se šestkou při složitých situacích při hře?</p> <p>Proč je lepší se u úkolu nehádat?</p>		

3.		
Oblast: Můj kamarád		
Charakteristika: Můj kamarád je druhý člověk, který je mi blízký, se kterým si můžu povídat, kterému můžu důvěřovat a svěřovat se.		
	CÍLE	ÚKOLY
1.ST.	Výchovný: Umím se poučit od ostatních a využít toho. Umím naslouchat ostatním a důvěřuji jim.	Nechám se poslepu odvézt alespoň 100 m terénem a při tom se můžu spolehnout pouze na slovní navigaci.
	Vzdělávací: Znám příběhy horolezců, které oceňují odvahu, statečnost a kamarádství.	Dokážu jmenovat tři vysoká pohoří, kde se proslavili čeští horolezci.
	Pohybový: Rozvíjím pohyb ve volném terénu.	Dokážu jít poslepu alespoň 100 m terénem jen podle navigace.
2.ST.	Výchovný: Umím se poučit od ostatních a využít toho. Vím, že pomáhat druhým má smysl a druhým pomáhám.	Třikrát si vyzkouším pád z nízké lanové překážky a členové mé šestky mě budou jistit pod dohledem instruktora.
	Vzdělávací: Znám příběhy horolezců, které oceňují odvahu, statečnost a kamarádství.	Vyjmenuji tři osmitisícovky a podmínky, které naši horolezci se svými kamarády museli překonat.
	Pohybový: Rozvoj obratnosti.	Trénink kontrolovaného pádu.

3.ST.	Výchovný: Umím se poučit od ostatních a využít toho. Víím, že pomáhat druhým má smysl a druhým pomáhám. Zním pravidla, která vedou k vytváření kamarádských vztahů	Se členy své šestky absolvuji s podporou instruktorů aktivitu na posílení důvěry s názvem „Pád důvěry“. Provedu slepého člena své šestky bezpečně terénem, aniž bych se ho dotknul.
	Vzdělávací: Zním příběhy horolezců, které oceňují odvahu, statečnost a kamarádství.	Vyjmenuji tři naše horolezce, kteří se dostali na vrchol osmitisícovky a jak si museli pomáhat.
	Pohybový: Rozvoj fyzické zdatnosti a obratnosti.	Trénink koordinace a zpevnění těla s podporou instruktorů.
REFLEXE:		
Jaké pocity jsi zažíval, když jsi s kamarády překonával překážky? Byla nějaká chvíle, kdy jsi měl strach? Jak jsi to překonal? Je něco, co se ti povedlo a myslíš, že je třeba něco zlepšit? Víš jak? Jaké kamarádské vlastnosti jsi ocenil při spolupráci se šestkou? Co nového víš o kamarádské podpoře mezi slavnými českými horolezci?		

4.		
Oblast: Můj domov		
Charakteristika:		
Můj domov to je rodina, oddíl, parta, šestka. Mezi těmito lidmi je mi dobře, cítím se s nimi klidně a bezpečně. Vždycky je mi fajn, když můžu být v kruhu přátel, kteří mě mají rádi a na které se můžu spolehnout.		
	CÍLE	ÚKOLY
1.ST.	Výchovný: Během rodinné akce zjistím víc poznám svoji blíž svoji rodinu. Znám hodnotu své rodiny, podílím se na jejím udržování. Vzájemně se podporujeme ve skupině a společně sledujeme nějaký cíl.	Navštívím s rodinou lanový park u ukážu jim, co už dokážu. Mezi členy rodiny se vzájemně podpoříme. Pomohl jsem členům své šestky dosáhnout nějaké výzvy „horského skautingu“.
	Vzdělávací: Znám pravidla, která jsou důležité při absolvování složitějších úkolů.	Znám pravidla bezpečnosti na lanech a při lanové aktivitě je dodržuji.
	Pohybový:	
2.ST.	Výchovný: Vzájemně se podporujeme ve skupině a společně sledujeme nějaký cíl.	Při společném rozhodování plánujeme se svou šestkou dobrodružnou výpravu a v organizaci se společně podporujeme.
	Vzdělávací: Dokážu vyhledat informace v knihách i na internetu.	Shromáždím zajímavé informace o horském skautingu abychom je mohli se šestkou představit rodině a přátelům.
	Pohybový:	

3.ST.	Výchovný: Jsem platným členem skupiny svých vrstevníků.	Vím, co musíme za rok dokázat/splnit abychom byli horská družina viz. kapitola 3.4 Horský skauting.
	Vzdělávací: Znám u umí předat pravidla, která jsou důležité pro mě a pro mé okolí.	Vysvětlím mladším členům šestky bezpečnostní pravidla na lanech předtím, než vyrazíme na lanové překážky.
	Pohybový: Zdokonaluji se v obratnosti s lanovým materiálem.	Překonám se šestkou potok jen za pomoci lana a přírodních materiálů.

REFLEXE:

O čem jste si s rodiči povídali při společné akci?

Jak jste si v rodině vzájemně pomáhali při překonávání překážek v parku?

Co se vám nejvíc líbilo? Na co myslíte, že je třeba dávat pozor?

Co nového jste se dozvěděli o své rodině?

Co bylo obtížné na plánování společného dobrodružství? V čem jste si pomohli?

V čem jsi platným členem skupiny svých vrstevníků? Co si myslíš, že je potřeba ještě vyladit?

V čem bylo obtížné formulovat pravidla Horského skautingu tak, aby jim ostatní porozuměli? Které z pravidel je srozumitelné a které ti přijde složité?

Jak se vám povedlo společně překonat potok? Jak se na tom odrazili vztahy ve skupině?

5.		
Oblast: Svět okolo nás		
Charakteristika:		
Svět okolo nás je velký, rozmanitý, propojený, je plný zajímavých příběhů a důležitých pravidel. Musím se v něm umět orientovat a rozumět mu, což mi pomůže se v něm neztratit.		
	CÍLE	ÚKOLY
1.ST.	Výchovný: Jsem otevřený a zvědavý na svět kolem sebe.	Najdu si ve svém okolí tři místa, která jsou pro mě zajímavá a dokážu o nich vyprávět.
	Vzdělávací: Znám místo, kde žiji a společenství lidí do kterého patřím. Znám příběhy místa a krajiny, kde žiji.	Znám jména alespoň dvou nejbližších lezeckých oblastí (skály nebo stěny v okolí mého bydliště). Se šestkou ji prozkoumáme.
	Pohybový: Umím odhadnout své síly a vytrvalost.	Na výpravě dokážu silami a odpočívat.
2.ST.	Výchovný: Vážím si místa, kde žiji.	Dokážu ocenit přírodu a podmínky k životu v okolí svého domova a na schůzce to vysvětlím ostatním členům šestky.
	Vzdělávací: Dokážu porovnat rozdíly světa, který mě obklopuje a cizích zemí světa, o kterých vím z historie horolezectví.	Znám jednoho slavného horolezce a vím, v kterých velehorách, co dokázal. Dokážu vyprávět, v čem je jiný život v takových zemích.
	Pohybový: Umím odhadnout své síly a vytrvalost.	Trénuji svoji vytrvalost na výpravě do 10 km.

3.ST.	Výchovný: Uvědomuji si propojenost dnešních problémů.	Přečetl jsem si nebo poslechl příběhy o skutečných dobrodružstvích (Viz. Příběhy skutečné odvahy).
	Vzdělávací: Dokážu se umět orientovat v rozdílech světa a rozumět jim, což mi pomůže se v něm neztratit. O svém okolí dokážu zjistit řadu informací, které mi pomůžou se v něm dobře orientovat.	Vytvořím se šestkou album světových velehor a doplním je o zajímavosti o životě a problémech v krajinách, kde se nacházejí. Naplánujeme společně s mojí šestkou výpravu v krajině našeho domova (orientace v mapě, práce s jízdním řádem, pravidla přírodních rezervací).
	Pohybový: Umím odhadnout své síly a vytrvalost.	Dokážu svoji vytrvalost na výpravě, kterou jsme společně se šestkou naplánovali podle odhadu své kondice.
REFLEXE:		
Co všechno sis uvědomil při porovnání svého světa a cizích zemí, o kterých víš z horolezeckých příběhů?		
Co ti na těchto oblastech přijde zajímavé? Co, se ti líbí na vyjádření horolezců k daným oblastem? Co tě na jejich příbězích inspiruje?		
Co nového ses dozvěděl o své krajině? Co bys poradil návštěvníkům svého místa?		

6.		
Oblast: Příroda kolem nás		
Charakteristika: Příroda kolem nás je plná mnohých krás a překvapení. Stojí za to v ní trávit čas, poznávat ji, vnímat její krásu a hodnotu a učit se šetrně se k ní chovat.		
	CÍLE	ÚKOLY
1.ST.	Výchovný: Chodím rád do přírody a ta je přirozenou součástí mého života. Vím, jak se šetrně chovat k přírodě.	Vyčistím místo pro nízké lanové překážky a po jejich skončení zas místo uklidím do původního přírodního stavu.
	Vzdělávací: Vím, jak se šetrně chovat k přírodě.	Z výpravy si odnáším svoje odpadky a vím, jak je vytrítit.
	Pohybový: Umím využít přírody k rozvoji pohybu v náročném terénu.	Absolvuji překážkovou dráhu v přírodním terénu.
2.ST.	Výchovný: Vím, jak se šetrně chovat k přírodě.	Posbírám odpadky na výpravě se šestkou nejlépe kolem skal.
	Vzdělávací: Poznávám přírodu a získávám další znalosti o její ochraně.	Dokážu v přírodě rozeznat zdroje znečištění. Rozumím pravidlům chování v rezervaci. Využívám znalostí o ochraně přírody při plánování lezeckých výprav (ochrana skal).
	Pohybový: Umím využít přírody k rozvoji pohybu v náročném terénu.	Dokážu se pohybovat mimo vyznačené trasy minimálně 3 km.
3.ST.	Výchovný: Chodím rád do přírody a ta je přirozenou součástí mého života.	Připravím průvodce s fotografiemi chráněné krajinné oblasti ve svém okolí.

	<p>Vzdělávací:</p> <p>Vím, jak jsme s přírodou propojeni a co nám dává a co můžeme dávat my jí.</p> <p>Vím, jak se šetrně chovat k přírodě.</p>	<p>Vím, jak postavit lanový most, aniž bych poškodil stromy a přírodu kolem.</p> <p>Znám zdroje pitné vody v krajině.</p> <p>Vím, jak na výpravě neohrožovat čistotu krajiny (potok, cesty, louky)</p>
	<p>Pohybový:</p> <p>Umím využít přírody k rozvoji pohybu v náročném terénu.</p>	<p>Přespím se šestkou pod stanem (s respektem k ochraně přírody a svého zdraví).</p>
<p>REFLEXE:</p>		
<p>Co všechno oceňuješ na přírodě svého okolí?</p> <p>Která místa v okolí tvého bydliště jsou zašpiněná nejvíc odpadky? Co s tím dělat?</p> <p>Jakým způsobem lidé poškozují stromy, vodu a přírodu obecně?</p> <p>Proč je důležité přírodu chránit a jak ji budeme chránit jako horolezci?</p> <p>V čem je obtížný pohyb ve volném terénu a co je něm naopak pěkné?</p>		

Závěr

Ve své práci, Návrh dílčí metodiky skautské stezky s využitím reflexe pro výchovné cíle lanových aktivit, jsem se snažil vytvořit doplňující aktivity založené na lanových a horolezeckých dovednostech, do skautských stezek nižší věkové kategorie vlčat a světlušek. Tyto aktivity jsou dalším bodem pro rozvoj Horského skautingu.

Hlavním cílem bylo vytvoření metodických karet, které rozšiřují oficiální stezky, a ve kterých jsou sepsané konkrétní výchovné, vzdělávací a pohybové cíle pro jednotlivou oblast stezky. Tyto cíle jsem následně doplnil o lanové nebo horolezecké aktivity nebo aktivity s nimi spojené tak, aby jednotlivé úkoly pomohly naplnit stanovené cíle. Ke každé metodické kartě jsou na závěr zařazené otázky reflexe, které pomohou upevnit učení směrem ke stanoveným cílům. Jsem přesvědčen, že na to je třeba pamatovat po skončení aktivity. Reflexe je obtížná dovednost, kterou jsem používal i dříve, a práce na návrhu metodických karet vedla k prohloubení znalosti o potenciálu tohoto postupu.

Vytváření metodických karet předcházely dvě stěžejní části. První byla analýza samotné stezky a také analýza RVP ZV na jejichž základech byli doplněny výchovné, vzdělávací a pohybové cíle do metodických karet. Druhá část se týkala rozhovorů s lanovými instruktory jejichž poznatky posloužili při vytváření samotných úkolů. K vytváření úkoly také posloužili mé vlastní zkušenosti z práce s lanovými aktivitami a se skautskou stezkou. Oddíl horských skautů mě od malička utvářel a já jsem rád, že nyní můžu přispět k jeho dalšímu rozvoji.

Jsem si vědom, že má bakalářská práce určitě není bez chyb, ale věřím, že přispěje k rozvoji samotného horského skautingu a případně i pro využití při práci s dětmi prvního stupně základních škol.

Seznam použitých informačních zdrojů

Literatura

ČINČERA, Jan. Práce s hrou: pro profesionály. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1974-0.

HANUŠ, Radek a Jan HRKAL. Lanové překážky a lanové dráhy: [praktický průvodce stavbou lanových překážek a lanových drah]. Olomouc: Hanex, 1999. Hra 2000. ISBN 80-85783-25-8.

HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. Zážitkově pedagogické učení. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2816-2.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

JIRÁSEK, Ivo. (2004). Vymezení pojmu zážitková pedagogika. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku, 1.

KLÁPŠTĚ, Petr, Kateřina HOŘAVOVÁ a Marek BEČKA. Svět okolo nás: metodika ke skautské stezce. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2008. ISBN 978-80-86825-31-1.

KLÁPŠTĚ, Petr. Příroda kolem nás: metodika ke skautské stezce. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2008. ISSN 1210–9827.

LEBEDA, Petr. (2004). Bezpečnost a riziko. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku, 1.

LUCKÁ, Barbora. Vůdcovská zkouška: příručka nejen k přípravě na vůdcovskou zkoušku. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, Tiskové a distribuční centrum, 2013. ISBN 978-80-86825-81-6.

LUDĚK, Šebek. (2004) Inspiromat. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku, 1.

NEUMAN, Jan, Ladislav VOMÁČKO a Soňa BOŠTÍKOVÁ. Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem. Ilustroval Petr ĎOUBALÍK. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0.

NEUMAN, Jan. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Vyd. 7. Praha: Portál, 1998. ISBN: 978-80-7367-572-1.

- PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PAVLOK, Petr. (2017). Horolezení: Pohyb těl – pohyb ducha. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku, 21, s. 84-86.
- REITMAYEROVÁ, Eva a Věra BROUMOVÁ. Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0988-1.
- RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. Didaktika školní tělesné výchovy. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
- SVATOŠ, Vladimír. (2007), Zážitková pedagogika – Oblast, o které chceme psát. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku, 7.
- SVOZILOVÁ, Petra. (2004). Možnosti tu jsou. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku, 1.
- ŠIMKOVÁ, Svatava a Jiří ZAJÍC. Můj domov: metodika ke skautské stezce. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, Tiskové a distribuční centrum, 2015. ISBN 978-80-7501-071-1.
- ŠIMKOVÁ, Svatava a Jiří ZAJÍC. Můj kamarád: metodika ke skautské stezce. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2013. ISBN 978-80-86825-84-7.
- Úmluva o právech dítěte a související dokumenty. [Praha]: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2016. ISBN 978-80-7421-120-1.
- VALIŠOVÁ, Alena a Hana KASÍKOVÁ. Pedagogika pro učitele. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1734-0.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír. Základy pedagogiky volného času. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN: 80-86384-004.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír. Volný čas a pedagogika zážitku. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 80-210-0428-2.
- ZAJÍC, Jiří. Kdo jsem: metodika ke skautské stezce. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, tiskové a distribuční centrum, 2008. ISBN 978-80-86825-32-8.

ZAJÍC, Jiří. Myšlenkové základy skautingu. 2., opr. a dopl. vyd. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2001. Vůdcovská zkouška. ISBN 80-86109-73-9.

ŽÁRSKÁ, Magdaléna a Karel LOUCKÝ. Co umím a znám: metodika ke skautské stezce. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2011. ISBN 978-80-86825-58-8.

Internetové zdroje

HORSKÝ SKAUTING [online]. [cit. 2021-08-10].

Dostupné z: <http://www.9.skauting.cz/dokumenty>

LANOVÉ PŘEKÁŽKY [online]. [cit. 2021-08-09].

Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/turistika/?stranka=prekazky>

MIKRODOBRODRUŽSTVÍ [online]. [cit. 2021-05-10].

Dostupné z: <https://www.mikrodobrodruzstvi.cz/>

RVP PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ – 2021 [online]. [cit. 2021-05-10]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

SKAUTSKÁ KŘIŽOVATKA [online]. [cit. 2021-09-19]. Dostupné z: <https://krizovatka.skaut.cz>

SKAUTSKÉ STEZKY [online]. [cit. 2021-08-09]. Dostupné z:

<https://krizovatka.skaut.cz/svetluskyy-zabicky-vlcat/stezky-a-cesticky-vlcat-svetlusek-a-zabicek>

STRUKTURA SKAUTINGU [online]. [cit. 2021-08-09]. Dostupné z: <https://www.skaut.cz>

Seznam obrázků a tabulek

Seznam obrázků

Obrázek 1: Kolbův cyklus učení

Obrázek 2: Grafické vyjádření stavu „flow“

Seznam tabulek

Tabulka 1: Analýza obecných cílů RVP ZV

Tabulka 2: Seznam otázek pro instruktory lanových aktivit