Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Taťjana Volková

# Outdoorové aktivity vo výchove mimo vyučovania

2015

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002

mpc METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

# Outdoorové aktivity vo výchove mimo vyučovania

Taťjana VOLKOVÁ

Bratislava 2015

| | |
|---|---|
| Názov: | **Outdoorové aktivity vo výchove mimo vyučovania** |
| Autor: | Mgr. Taťjana Volková |
| Recenzenti: | PhDr. Marta Hanečáková, PhD.<br>PaedDr. Tatiana Komanová |
| Vydavateľ: | Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave |
| Odborná redaktorka: | Mgr. Terézia Peciarová |
| Grafická úprava: | Ing. Monika Chovancová |
| Vydanie: | 1. |
| Rok vydania: | 2015 |
| Počet strán: | 62 |
| **ISBN** | **978-80-565-1386-6** |

# OBSAH


Úvod 5

**1| Outdoor a outdoorové aktivity 7**

1.1| Outdoorové športy 8

1.1.1| Turistika 9

1.1.2| Hry v prírode 9

1.1.3| Cvičenie v prírode 10

1.1.4| Športy v prírode 10

1.1.5| Ďalšie aktivity spojené s pobytom vo voľnej prírode 13

**2| Outdoorové aktivity vo výchove mimo vyučovania 15**

2.1| Zážitková pedagogika 16

2.1.1| Hra ako nástroj zážitkovej pedagogiky 20

2.2| Bezpečnosť pri realizácii outdoorových aktivít 21

2.3| Projektovanie outdoorových aktivít 23

2.3.1| Príprava outdoorového programu, aktivity 24

**3| Outdoorové voľnočasové aktivity 26**

3.1| Praktické námety 27

3.2| Turistika a turistické zručnosti 46

3.2.1| Základné pojmy 47

3.2.2| Určovanie svetových strán 47

3.2.3| Orientácia v teréne 48

3.2.4| Praktické rady a odporúčania 51

Záver 53

Zoznam bibliografických odkazov 54

Prílohy 56

# Úvod

Súčasný spôsob života s nedostatkom pohybu a pobytu v prírode je okrem iného charakterizovaný úbytkom telesnej aktivity, zvyšujúcimi sa nárokmi na psychiku a výrazným znečisťovaním prírodného prostredia, s čím súvisí znižovanie telesnej zdatnosti, nárast rôznych civilizačných ochorení a tým zhoršovanie zdravotného stavu celej populácie.

Pohybová aktivita je základným biologickým prejavom života. Je nevyhnutnou súčasťou zdravého rastu a vývinu dieťaťa. Deti síce chápu pohyb ako niečo normálne a prirodzené, ale pod vplyvom mnohých civilizačných faktorov, a hlavne vplyvom rozvíjajúcich sa prostriedkov masovej komunikácie dochádza postupne k redukovaniu ich prirodzeného záujmu o pohyb.

Negatívne javy dnešnej doby je nutné optimálne kompenzovať. Významnú úlohu v tomto zmysle zohrávajú školské zariadenia, ktoré sa svojou činnosťou v oblasti voľnočasových aktivít pokúšajú o spomínanú kompenzáciu. Organizácia pobytových aktivít vo vhodnom prírodnom prostredí so zaraďovaním tém z environmentálnej a zdravotno-výchovnej oblasti sa ukazuje ako jedna z najvhodnejších alternatív na riešenie. Vplyv prírodného prostredia, aktívny pohyb v prírode, spojenie pohybu s poznávaním a emocionalitou stavia činnosti v prírodnom prostredí na popredné miesto z hľadiska priaznivého účinku na organizmus dieťaťa.

Publikácia je učebným zdrojom k vzdelávaciemu programu *Outdoorové aktivity vo výchove mimo vyučovania.* Jej zámerom je upriamiť pozornosť pedagógov na voľnočasové činnosti, ktoré prepájajú výchovné ciele telovýchovnej, zdravotnej a športovej tematickej oblasti s cieľmi prírodovedno-environmentálnej oblasti.

Cieľom učebného zdroja je prezentovať východiskové témy týkajúce sa jeho obsahu – outdoorové aktivity, bezpečnosť a ochrana zdravia pri aktivitách

v prírode, základné znaky zážitkovej pedagogiky. V praktickej časti prináša niekoľko príkladov konkrétnych hier a aktivít využiteľných v edukačnom procese.

Kvalitne pripravené a zorganizované outdoorové aktivity (krátkodobé i viacdňové pobyty v prírodnom prostredí, v okolí škôl, v táboroch či školách v prírode) sú pre deti zaujímavé, netradičné, rozvíjajú ich samostatnosť, zodpovednosť, aktívnosť, fyzickú zdatnosť, psychickú odolnosť, posilňujú sociálnu a emocionálnu inteligenciu, vychovávajú k spolupráci, kooperácii, partnerstvu, solidarite a vzájomnej tolerancii v zmiešanom, vekovo rôznorodom kolektíve.

# 1| Outdoor a outdoorové aktivity

Od začiatku 90. rokov môžeme u nás pozorovať postupné presadzovanie vzdelávacej oblasti, ktorú všeobecne vymedzujeme pojmom **outdoor.**
Táto oblasť vzdelávania je v krajinách Európskej únie, USA, Kanady, Austrálie a Nového Zélandu veľmi rozšírená najmä vďaka vysokej efektívnosti dosahovanej pomocou skúsenostných a zážitkových modelov učenia, nových metód práce, vďaka používaným prostriedkom a programovým oblastiam, vhodnej diagnostike a možnostiam univerzitného vzdelávania budúcich profesionálov. Stav vnímania „outdoorových" programov v profesionálnych kruhoch je rôznorodý a nejednotný. Na jednej strane sú to názory znevažujúce, ktoré vnímajú programy ako hranie sa či telocvik, a na druhej strane stoja názory tých, ktorí vďaka outdoorovým programom objavili význam a silu tímu, novú kvalitu a dimenziu vzťahov, práce, postojov.
*Outdoor,* pôvodne anglické slovo (out – mimo, za; door – dvere, vonkajší, konaný pod širym nebom) si už osvojil celý rad jazykov. Tento termín prešiel svojou vlastnou históriou a jeho význam sa stále vyvíja a je chápaný odlišnými spôsobmi. Ak by sme v súvislosti s neformálnou edukáciou chceli presnejšie zadefinovať pojem *outdoor,* mali by sme vychádzať z najvšeobecnejšieho pojmu – **outdoor activities.** Pojem je platný pre celú oblasť a vyjadruje, že ide o **aktivity spojené s pobytom v prírode.**

Na uľahčenie orientácie v problematike má praktický význam delenie celej oblasti outdoor activities na samostatné špecifické oblasti podľa ich cieľa a zamerania:

- cieľom *Outdoor recreation* je predovšetkým zábava, odpočinok, naplnenie potrieb a želaní jedinca, regenerácia, obnova fyzických, psychických a duševných síl človeka (turistika, športy a pobyt v prírode…),

- *Outdoor fun* je oblasť, v ktorej ide vo všeobecnosti o nadviazanie pozitívneho neformálneho vzťahu, prípadne o komunikáciu (napr. incentívny cestovný ruch),
- *Outdoor management training* je zameraný na tréning a zvnútornenie prosociálnych zručností, postojov a hodnôt,
- v *Outdoor assessment center* prebieha diagnostikovanie, vytváranie hodnotení, odporúčaní, návrhov, záverov v oblasti personálnej politiky,
- cieľom *Outdoor therapy* je liečba, náprava, obnova.

Takéto vymedzenie oblastí má zmysel najmä v profesionálnej praxi pre potreby firiem či klienta (Hanuš 2003).

**Pre edukačný proces v čase mimo vyučovania** môžeme termín *outdoor* a *outdoor activities* zovšeobecniť ako:

- **pohybové aktivity,** ktoré prebiehajú mimo uzatvorených priestorov,
- **zážitkové aktivity v prírode,**
- spôsob trávenia voľného času.

V pedagogickej praxi medzi hlavné ciele takýchto aktivít zaraďujeme:

- rozvíjanie fyzickej kondície,
- ovplyvňovanie sociálnych vzťahov,
- ovplyvňovanie kognitívnych kompetencií,
- zámerné pôsobenie v psychickej sfére,
- posilňovanie orientácie na zdravý životný štýl,
- cieľavedomé pôsobenie vo sfére vytvárania pozitívneho vzťahu k prírode.

## 1.1| Outdoorové športy

Aktivity v prírode sú v súčasnosti jednou z najdynamickejších zložiek telesnej výchovy a športu. Môžeme to doložiť vznikom mnohých nových športov i organizácií, ktoré tieto aktivity rozvíjajú a využívajú na komerčné účely. Ide o bohato štruktúrovanú oblasť, ktorá svojimi väzbami zasahuje do školskej telesnej výchovy, mimoškolskej činnosti, do oblasti turistiky, športu pre všetkých, rekreácie, aktivít na voľný čas aj do programu výchovných inštitúcií.

Výraz outdoorové aktivity je i všeobecným označením pre okruh činností, ktoré v sebe zahŕňajú *turistiku, športy v prírode, hry aj rôzne cvičenia.* K nim radíme predovšetkým činnosti, ktoré konáme vlastnou silou (eventuálne za pomoci špeciálneho vybavenia) a ktoré sú späté so šetrným využívaním prírodnej prekážky. Tieto aktivity nie sú samoúčelné, sú využívané ako prostriedok a výzva pre jednotlivcov a malé skupiny. Ak u nich aplikujeme zodpovedajúce metódy a prístupy, poskytujú výchovný potenciál využiteľný na rozvoj osobnosti (Mikoška 2006).
Čo je teda obsahom jednotlivých činností, ktoré radíme do skupiny outdoorových aktivít?

### 1.1.1| Turistika

Turistika spája účinky pohybovej aktivity s vplyvom prírodného prostredia, s poznávacím procesom aj so zvládnutím množstva odborno-technických činností. Medzi druhy turistiky zaraďujeme pešiu, vysokohorskú, lyžiarsku, vodnú turistiku a cykloturistiku. Pobyt v prírode môže zahŕňať i netelovýchovné aktivity, napr. rybárčenie, poľovníctvo a pod. V takto širokom poňatí je turistika súčasťou pobytu v prírode.
V anglickej terminológii nájdeme veľa pojmov, ktoré sa viac či menej významu slovenského poňatia približujú, napríklad: trekking, rambling, hiking, backpacking.
Ak zostavujeme vychádzky a výlety pre deti, nesmieme zabudnúť na základné prvky, ktoré v ich programe nesmú chýbať: silné zážitky, zaujímavá činnosť a radosť a vzrušenie z hry. (Zapletal 2003)

### 1.1.2| Hry v prírode

Hry v prírode cvičia telo aj ducha, rozvíjajú rýchlosť, obratnosť, silu, vytrvalosť a nervosvalovú koordináciu, zdokonaľujú postreh, bystria zmysly, obnovujú psychické aj fyzické sily. Sú jednou z najúčinnejších foriem rekreácie. K bežným hrám v prírode patria bežecké, pátracie, stopárske, orientačné, bojové, terénne a didaktické hry. Príroda poskytuje i netradičné prostredie, ktoré môžeme využiť na hry v nočnom prostredí, vo vode, na plavidlách, v snehu.

Hra je často stavaná do protikladu k vážnemu, užitočnému či praktickému správaniu. Patrí medzi nenahraditeľné prostriedky výchovy a jej význam pre rozvoj osobnosti je nesporný.

### 1.1.3| Cvičenie v prírode

Cvičenie v prírode má zdravotný i výchovný význam. Základnou úlohou je zlepšovanie zdravotného stavu. Pri cvičení v prírode sa zvyšuje telesná zdatnosť, odolnosť voči nepriaznivým prírodným podmienkam a cvičenie má blahodarný vplyv na nervovú sústavu. Nemenej dôležitá je aj úloha výchovná. V mnohotvárnych prírodných podmienkach sú na jedinca kladené vyššie požiadavky ako v telocvični a na ihrisku a prehlbujú sa cenné mravné a vôľové vlastnosti – odvaha, sebadôvera, kolektívne cítenie, húževnatosť a odolnosť, disciplinovanosť, rozvaha a rozhodnosť. (Kos, Zapletal 1971)

Pri cvičeniach v prírode a pri outdoorových aktivitách nejde všeobecne len o zvyšovanie telesnej kondície a pohybových funkcií. Dôraz kladieme aj na zapojenie všetkých zmyslov, podporujeme neobyčajnosť zážitku a skúsenosti, aktivizáciu celej osobnosti v bezprostrednom konaní, rozvíjame možnosti spolupráce s ostatnými a porozumenie sebe samému. Účastníci takýchto aktivít majú možnosť posilňovať sociálne väzby pri skupinovej činnosti, získať ekologicko-hodnotový pohľad na svet a stretnúť sa so skutočnou prírodou. (Mikoška 2006)

### 1.1.4| Športy v prírode

Športy v prírode vykonávame pod širým nebom. Ich zmyslom je zlepšenie kondície, zdravia a z hľadiska psychohygieny aj radosť z pohybu.

Hoci sa rad skôr typických športov sťahuje do hál (horolezectvo, lyžovanie, cyklistika ai.), športovanie v relatívne málo narušenom prostredí zostáva tou najvyššou kvalitou. V ďalšej časti budeme venovať pozornosť najmä športom s najväčším počtom svojich vyznávačov a športom prechádzajúcim progresívnym vývojom.

***Cyklistika*** – patrí medzi najmasovejšie prevádzkované rekreačné športy. Cyklotrasy a cyklocesty majú problém pojať obrovské množstvo priaznivcov tohto športu. Cyklistika vo svojej rekreačnej forme je prínosom pre ľudské zdravie.

***Horské bicykle*** (MTB) – ich obľuba stále rastie. Pretekárska forma crossu býva nezriedka zaradená do extrémnych súťaží a spojená s inými zručnosťami v prírode – napríklad s lezením či orientačným behom. Obťažnosť je daná dĺžkou, prevýšením a umiestneniami tratí:
*bicross* – ide o extrémnu formu jazdy v teréne s prvkami akrobacie, disciplína je náročnejšia na kvalitnú výbavu aj schopnosť dokonalého ovládania bicykla;
*downhill* – schádzanie prudkého svahu na kolesách špeciálnej konštrukcie (Mikoška 2006);
*biketrial* – skôr *cyklotrial* je športová disciplína, pri ktorej jazdci zdolávajú rôzne prekážky bez toho, aby sa akoukoľvek časťou svojho tela dotkli krajiny. Prevádzkuje sa mimo vozovky, v lesoch, na uzavretých plochách či v trialových parkoch.

***Horolezectvo a vysokohorská turistika***
Horolezectvo možno všeobecne považovať za druh športu, zvláštnu záľubu, pre niekoho aj za životný štýl. V dnešnej dobe zahŕňa takú širokú škálu činností, že nemožno vysloviť jeho všeobecnú definíciu. Odvetvia horolezectva majú spoločné snáď len podobné pohyby pri postupe vo vertikálnom teréne. Podľa terénu, v ktorom sa lezie a prípadne podľa pomôcok a materiálov, ktoré sa používajú, sa dá horolezectvo deliť na:
*alpinizmus – alpské horolezectvo* – zliezanie hôr a skál podľa určitých zásad v príslušných stupňoch obťažnosti. Zahŕňa široké spektrum činností v horách – voľné lezenie, technické lezenie, výstupy v snehu, po ľadovcoch, pohyb na lyžiach, tzv. *skialpinizmus,* pešie prechody;
*bouldering* – lezenie po balvanoch bez použitia lana. Ide o bezpečnú formu lezenia pár metrov nad zemou, o zmes gymnastických a lezeckých prvkov;
*voľné lezenie* – pri ktorom sa na pohyb po skale využíva iba prirodzený povrch skaly a sila lezca, najpopulárnejším druhom voľného lezenia je *športové lezenie;*
*lezenie na umelých stenách* – slúži na osvojenie základných lezeckých pravidiel a návyku v bezpečnom prostredí;
*speleológia* – lezenie spojené s výskumom jaskýň;

*canyoning* – ide o prechod korytami horských riečok, potokov a úzkych tiesňav s prekonávaním rôznych prekážok. Využívajú sa tu prvky vodáctva, horolezectva a speleológie;
*vysokohorská turistika* – pohyb vo vysokohorskom teréne, ktorý je schodný bez využitia horolezeckej techniky, maximálne s využitím mačiek, cepínu, lán či karabín.

***Lyžovanie a snoubording***
Vznik lyžovania, podobne ako cyklistiky, súvisel skôr so spôsobom dopravy než so zábavou. Lyže sa vyvinuli z pomôcok určených na prekonanie zasneženého terénu, ktoré v začiatkoch pripomínali snežnice. Naopak snoubording, ktorý sa odvíjal od surfingu, bol už v počiatku svojej existencie braný ako šport a hlavne zábava. Naše podmienky sú ideálne najmä pre *beh na lyžiach, zjazdové lyžovanie a snoubording.* Pre extrémne formy zimných športov nie je dostatok vhodných lokalít ani pochopenie miestnych ochrancov prírody. Patrí k nim *freestyle* – zlyžovanie neupravených svahov a veľmi prudkých kopcov a skál v miestach, kde nebývajú žiadne vleky, a *heliskiing*, pri ktorom extrémnych zjazdárov na vrcholky vyvezie vrtuľník.

***Vodné športy***
Najrozšírenejšou aktivitou je *vodná turistika,* veľmi populárna u našich západných susedov. Aj napriek zdanlivo nevhodným podmienkam sa u nás vodné športy tešia veľkej obľube. K najrozšírenejším patria:
*kanoistika* – splavovanie vodných tokov, jazda po vodných hladinách, vodná turistika;
*windsurfing* – je pohyb po vodnej hladine na doske s plachtou s využitím sily vetra, ide v podstate o spojovací článok surfingu a jachtingu;
*kitesurfing* alebo *kiteboarding* – *wake style, wave riding, freestyle* alebo *speed* sú moderné športové disciplíny spočívajúce v jazde po vode na špeciálnej doske s využitím ťažného draka;
*jachting* – jazda na plachtových lodiach hnaných silou vetra. V poslednom období sa názov jachting používa aj pre iné povrchy, ako je ľad, piesok, poprípade pevná zem.

***Orientačné športy***

Orientačné športy spájajú psychickú a fyzickú aktivitu na dosiahnutie cieľa a kladú nemalé nároky na teoretické vedomosti, orientáciu a pohyb v teréne, čo je často základnou podmienkou pre outdoorové súťaže a hry v prírode.

*Orientačný beh* – spojenie behu s orientáciou v neznámom teréne za pomoci mapy a buzoly.

Obmenou je *park orienteering,* ktorý sa behá v sadoch, parkoch v mestách a na sídliskách. Orientačné preteky je možné realizovať i na vode, pod vodou, na motocykli, v aute aj v lietadle.

Patrí sem i *lyžiarsky orientačný beh*, *orientačné preteky na horských bicykloch, horský orientačný beh, orientačný beh dvojíc* na veľké vzdialenosti.

Obzvlášť extrémne náročné formy orientačných pretekov by sa dali zaradiť skôr do kapitoly adrenalínových športov.

***Adrenalínové športy***

Vykonávanie adrenalínových športov sa spravidla obmedzuje na nie príliš početnú skupinu nadšencov. Je spojené s vyšším rizikom a sprevádzané domnelým zvýšením hladiny určitých hormónov v krvi.

Aj takéto športy sa však časom môžu premeniť na masovú záležitosť, o čom svedčí napr. rozvoj snoubordingu.

*Survival* – aktivita, ktorá človeka učí, ako sa zachovať v situáciách ohrozujúcich život, a to predovšetkým vo voľnej prírode;

*Bungee jumping* – človek priviazaný za členky na elastickom lane skáče dolu z veľkej výšky. Je mnoho spôsobov, ako skočiť: jednoduchý skok napríklad z mosta, zo žeriava, Kleinova hojdačka, bungy katapult, zorb ap.;

*High jumping* – ide o starú atraktívnu športovú disciplínu – skoky do vody z výšky viac ako 15 m;

*Lanové prekážkové dráhy* – kombinácia rôznych pohybových úloh pri prekonávaní umelých aj prírodných prekážok.

### 1.1.5| Ďalšie aktivity spojené s pobytom vo voľnej prírode

S aktivitami vo voľnej prírode sa stretávame najčastejšie vo forme *tábora* či *škôl v prírode.*

*Táborenie* – v našich podmienkach je tento druh outdooru ovplyvnený hlavne trampingom, neskôr skautingom a hnutím Woodcraft či organizáciou YMCA. Zahŕňa individuálne táborenie, tábory putovné, spojené s rôznymi druhmi turistiky a putovaním, aj tábory stále. Ďalej tábory denné, organizované v prímestských oblastiach, v ktorých sú deti počas dňa a na noc sa vracajú domov, či špeciálne zamerané tábory s najrôznejšími programami – na znalosť pobytu v prírode, na určitý druh športu, na výučbu jazyka či na rozvoj technických alebo umeleckých zručností účastníkov.
*Outdoor (management) training* – vzdelávací systém kombinujúci metódy osobnostného rozvoja s outdoorovým prostredím určený najmä pre firemné skupiny.

Outdoorové aktivity prechádzajú v súčasnosti búrlivým vývojom. V nadväznosti na to prechádza rovnako rýchlym vývojom aj **ponuka oblečenia, obuvi** a **špeciálneho výstroja** a **športového náradia.**
Okrem tradičných športov, ktoré sa pestujú skôr turistickou formou (cyklistika – cykloturistika, kanoistika – vodná turistika, jazdectvo – turistika na koňoch) sa rozvíja celý rad nových odvetví. Veľké využitie majú outdoorové aktivity v programoch zameraných na rozvoj osobnosti, a to hlavne v oblasti budovania fungujúcich pracovných tímov, tzv. *teambuildingu.*
S týmto cieľom ich ale môžeme realizovať i v školskej a mimoškolskej praxi najmä s deťmi staršieho školského veku.

## 2| Outdoorové aktivity vo výchove mimo vyučovania

Pobytové a pohybové aktivity v prírodnom prostredí sú nesporne najvhodnejším doplnkom tých oblastí výchovy, na ktoré počas vyučovania nezostáva dostatočný priestor.
Tieto aktivity majú obrovský potenciál schopný pozitívne ovplyvniť život detí – minimalizujú negatívne civilizačné vplyvy, prispievajú k rozvoju fyzickej zdatnosti, majú pozitívny vplyv na psychiku dieťaťa, umožňujú rozvoj jeho vedomostí a poznatkov a súčasne podporujú emocionálnu stránku dieťaťa (Bubelíniová, Wiegerová 1999).

Vo výchove mimo vyučovania je dostatok možností na zaraďovanie takýchto aktivít do výchovno-vzdelávacieho procesu v rámci takmer všetkých tematických oblastí výchovy. Napĺňajú témy najmä z oblasti environmentálnej, športovej a zdravotnej.
V rámci nich realizujeme činnosti, ktoré:

- vedú k prehlbovaniu vedomostí o dianí v prírode,
- cieľavedome pôsobia na vytváranie pozitívneho vzťahu k jej ochrane,
- rozvíjajú zručnosti pri jednoduchej činnosti na tvorbe a ochrane životného prostredia,
- prispievajú k fyzickej zdatnosti a psychickej odolnosti,
- pomáhajú riešiť problém klesajúcej telesnej zdatnosti detí,
- rozvíjajú schopnosť relaxovať pravidelným pohybom a cvičením,
- posilňujú orientáciu na zdravý životný štýl,
- vedú k pochopeniu významu zdravej výživy a škodlivosti fajčenia, alkoholu a iných drog.

Najúčinnejšou formou outdoorových aktivít sú pobytové podujatia v prírode – tábory, výlety, školy v prírode. Ich zmyslom je:

a) **rekreácia a odpočinok**
aby deti trávili čas v príjemnom, čistom prostredí, obklopení ľuďmi, ktorí sa o ne starajú. Čím menej sa deti a ich pedagógovia musia starať o vlastný chod pobytového podujatia, tým viac času majú na hry, šport a zábavu. Podmienkou je kvalitná príprava a organizácia podujatia.

b) **socializácia, výchova k samostatnosti**
aby sa deti učili reagovať na zmenu prostredia a svojej osobnej situácie. Aby sa učili hľadať nové autority, nových kamarátov a svoje miesto v novom kolektíve. V neposlednom rade aby sa učili tiež správnym spoločenským kontaktom s opačným pohlavím. To všetko (možno prvýkrát) bez ochranných krídel rodičov. Je to pre deti dôležitá skúsenosť a najmä pre mladšie deti aj silný zážitok.

c) **nové podnety**
Pobytové podujatie dáva deťom možnosť vyskúšať si činnosti, ku ktorým by sa inak ťažko dostali – rôzne i netradičné, športy, turistické pochody, zálesáctvo, dobrodružné hry, ale i náročnejšie činnosti z iných oblastí výchovy, na ktoré nie je dostatok príležitostí v bežnom výchovno-vzdelávacom procese. Deti sa môžu porovnávať so svojimi vrstovníkmi a objavovať svoj talent či naopak svoje slabé stránky. V mnohých prípadoch takto objavený záujem vydrží i dlho po podujatí a môže prispieť k rozvoju mladej osobnosti. Takto zhrnutý zmysel pobytových podujatí by sa mal bezprostredne premietať do konkrétnej činnosti. Deti nemôžeme hnať na hranicu ich fyzických a psychických možností, ale ani ich nechávať celý deň „váľať sa“ v ubytovni, na chatkách či pri bazéne. Snažíme sa, aby ich program bol pestrý, vyvážený a zaujímavý.

## 2.1| Zážitková pedagogika

Zážitková pedagogika si v našom prostredí doteraz nezískala samostatné miesto v systematickom pomenovaní pedagogických procesov. Nezriedka sú v zhodnom význame používané termíny *výchova zážitkom, výchova prežívaním, výchova v prírode, zážitková výchova, výchova dobrodružstvom* alebo

*výchova výzvou.* Príroda, dobrodružstvo a výzva sú neoddeliteľnou súčasťou outdoorových aktivít, ktoré v intenciách zážitkovej pedagogiky uplatňujú učenie sa skúsenosťou.

Primárnym cieľom zážitkovej pedagogiky nie je zážitok, ako by sa podľa názvu mohlo zdať, ale starogrécky výchovný ideál, všestranný rozvoj k harmónii smerujúcej osobnosti. K nemu vedú dva čiastkové ciele.

Jeden vedie k získaniu skúsenosti: *„cieľom výchovy zážitkom je získanie určitej trvalejšej podoby prežitej udalosti, ktorej výsledky môžeme uplatniť aj v iných situáciách"* (Jirásek et al. 2004, s. 14).

Druhým cieľom je rozšírenie komfortnej zóny účastníka. Franc, Zounková a Martin (2007) komfortnú zónu označujú ako oblasť, v ktorej máme pocit bezpečia. U každého je veľkosť tejto zóny individuálna. Za hranicou sa tento pocit však stráca (dostáva sa do zóny učenia). Pri výbere vhodných aktivít, ktoré pre jedinca znamenajú výzvu aj primeraný pocit nebezpečenstva, a vedení situácie tak, aby došlo k jej pozitívnemu spracovaniu, dochádza k rozšíreniu tejto komfortnej zóny.

V zážitkovej pedagogike možno vymenovať nespočetne veľa používaných metód. Všetky sú založené na skutočnosti, že najlepšie si človek v pamäti uchová a následne vybaví tie poznatky, ktoré získal na základe vlastných skúseností – autentického, osobného zážitku.

*„Povedz mi a ja zabudnem. Ukáž mi a ja si možno spomeniem. Zapoj ma a ja pochopím."* (čínske príslovie)

Tab. 1 Koľko % nových poznatkov si vybavíme po určitom čase:

| | Poznatky získané | | |
|---|---|---|---|
| | Oznámením – výkladom | Výklad s ukážkou | Výklad s ukážkou a zážitkom |
| Po 3 týždňoch si vybaví | 70 % | 72 % | 85 % |
| Po 3 mesiacoch si vybaví | 10 % | 32 % | 65 % |

Zážitkové metódy, metódy zážitkového učenia – patria medzi najúčinnejšie a najefektívnejšie výchovné metódy. Poskytujú deťom novú skúsenosť, nový zážitok. Ak zážitok pôsobí kladne, dieťa má tendenciu sa k nemu vrátiť, opakovať a precvičovať. Dôsledkom osobného zážitku sú autentické skúsenosti

z vlastnej účasti spojené s emóciami, ktoré zanechávajú hlbšie stopy v pamäti. Je dôležité naprogramovať činnosť tak, aby pomer kladných a záporných emócií bol vyvážený, resp. aby kladné emócie mali prevahu. Presýtenie emóciami (i kladnými) však vedie k strate záujmu a zníženiu aktivity. Zážitky z konania a činnosti spojenej s úsilím, prekonávaním prekážok, nádychom dobrodružstva obohacujú osobnosť o vlastné skúsenosti, o uvedomenie si vlastných možností, lepšie sebapoznanie. Nevyhnutnou súčasťou zážitkových metód sú prvky spätnej väzby, reflexie, aby mohlo dôjsť k zvnútorneniu intenzívnych zážitkov. Stručne možno povedať, že metóda zážitku kladie dôraz na aktivitu zo strany detí, je založená na zážitku a učení sa na základe vlastnej skúsenosti (Pelánek 2003).

Zážitkové metódy sa úspešne používajú pri aktivitách v prírode a v netradičnom prostredí, ale možno ich využívať v rôznych podmienkach a v každej oblasti výchovy vo voľnom čase.

Základnými kritériami zážitkovej pedagogiky podľa Hanuša (2009) sú:

- cieľovanie – precízne formulovanie cieľov a ich špecifické tematizovanie,
- motivácia – prepracovaná, vedúca k maximálnemu výkonu, veľkej intenzite a dynamike,
- dramaturgia – premyslená skladba programov vo vzťahu k zamýšľaným cieľom,
- výrazové prostriedky – hudba, farby, pohyb, svetlo (tma), miesto, príroda – jednoducho využitie všetkých zmyslov,
- ovplyvňovanie osobnosti prostredníctvom situácií – využitie hry, rolí, deja, príbehu, pretekov, súťaže, happeningu a pod.,
- spätná väzba – uzavretie celého procesu, môže mať najrôznejšie podoby, napr. diskusia, rozbor, test, anketa, hra, divadlo, voľná inscenácia, farebné vyjadrenie atď. (Neuman 2005),
- skupinová dynamika,
- osobnosť pedagóga.

Proces výchovy prostredníctvom zážitku teda môžeme zhrnúť do štyroch krokov – princípov učenia:

**úloha** – zadanie činnosti tak, aby účastníci boli plne motivovaní a citovo zaangažovaní na jej plnení, vykonaní („*musím, lebo veľmi chcem*“);

**konanie** – vlastná činnosť, bezprostredné prežívanie, zaangažovanie sa rozumovou i citovou aktivitou;
**zážitok** – uvedomenie si svojich pocitov, použitých postupov, konania v kontexte s prostredím i ostatnými zúčastnenými, „*zakotvenie*“ prežitého v osobnej skúsenosti;
**poznatok** – ako vlastný zisk zo skúsenosti, osobná vedomosť a zručnosť použiteľná v ďalšom živote, „*usmerňovač*“ ďalšieho konania v živote (Križanová 2007).

Tab. 2 Správanie sa učiteľa a žiaka v klasickom vzdelávaní a v zážitkovom učení

| | Učiteľ (vychovávateľ) | Žiak (dieťa) |
|---|---|---|
| Klasický prístup | Vie, ako je to „správne“. | Nevie, je ako „nepopísaný list“. |
| | Odovzdáva toto poznanie žiakovi. | Počúva učiteľa. |
| | Ilustruje na príkladoch. | Snaží sa pochopiť, zapamätať si. |
| | Dáva kontrolné cvičenia. | Precvičuje. |
| | Overuje, či žiak učivo pochopil, prijal a naučil sa ho. | Aplikuje v konkrétnych situáciách. |
| Zážitkové učenie | Ovláda všeobecne uznávané poznatky, je otvorený novým pohľadom. | Má svoje životné skúsenosti. |
| | Predkladá úlohy na riešenie. | Aktívne rieši úlohu. |
| | Motivuje žiakov. | Ak je to skupinová práca, spolupracuje v riešiteľskom tíme. |
| | Pozoruje prácu žiakov. | Spolu s ostatnými členmi tímu prichádza k záverom. |
| | Iniciuje spoločnú reflexiu. | Rekapituluje a hodnotí svoju prácu. |
| | Usmerňuje proces hodnotenia a zovšeobecňovania poznatkov. | Zaujíma sa o konkrétne výsledky a proces, ako k nim sám alebo ako člen tímu došiel. |
| | Zhrňuje závery. | Zovšeobecňuje odborné poznatky, ako aj proces, ktorým sa dopracoval k výsledku. |
| | Dosadzuje získané vedomosti do širšieho rámca a porovnáva so všeobecne uznávanými teóriami. | Potvrdzuje/upravuje si vlastné závery porovnávaním so všeobecne uznávanou teóriou. |
| | Predkladá ďalšiu úlohu. | Získané skúsenosti overuje a rozvíja v ďalšej úlohe. |

### 2.1.1| Hra ako nástroj zážitkovej pedagogiky

V zážitkovej pedagogike má veľké uplatnenie hra. Patrí medzi základné formy ľudskej činnosti (učenie, práca, hra), vo výchove mimo vyučovania má nezastupiteľné miesto. V hre účastník získava zážitky aktívnym zapojením sa, činnosti vykonáva spontánne, pre vlastné uspokojenie, pričom motiváciou nie je výsledok, ale činnosť sama. Táto činnosť má určitý zmysel nielen pre účastníka samotného, ale aj pre spoluhráčov. Výsledkom je zážitok, uspokojenie, ktoré ovplyvňuje vykonávanie ďalších činností. Výsledok hry je účinným prostriedkom výchovy, má vedomostný efekt na formovanie osobnosti, na sociálnu integritu, na city, motoriku, uvoľňuje agresivitu (Mazal 2000). V hre sa človek stretáva s rôznymi situáciami, s ktorými v bežnom živote mnohokrát zápasí. Má možnosť získať skúsenosť, ako v podobných situáciách konať. Dôležité je, že človek postavený pred nejaký problém musí konať alebo aspoň zaujať nejaký postoj k danej situácii. Či výzvu danú úlohou prijme alebo nie, vždy sa dostáva do konfrontácie s ostatnými členmi skupiny, ktorí poskytujú bohatú spätnú väzbu. Rovnako tak má možnosť uvedomiť si svoje reakcie vo vypätých situáciách, ktoré bývajú často nečakane prekvapivé a umožňujú mu nahliadnuť hlbšie do svojho ja. Pri činnostiach zameraných na pobyt a pohyb v prírode využívame rôzne typy hier:

- zoznamovacie hry,
- zahrievacie a kontaktné hry (icebreakers),
- hranie sa a zábavné súťaženie,
- tímové hry,
- hry na rozvoj komunikácie a spolupráce,
- dobrodružné hry,
- cvičenia v prírode,
- ekohry,
- hry zamerané na reflexiu a záverečné hodnotenie.

Aby hra splnila výchovný zámer a aby obidve strany mali z nej úžitok, musí byť vychovávateľ podľa Pelánka (2003) schopný hru čo najlepšie uviesť. To znamená:

- mať pripravený materiál a pravidlá,
- mať rozmyslené rýchle rozdelenie do skupín,

- vedieť stručne a jasne vysvetliť pravidlá,
- citlivo reagovať na priebeh hry, podľa potreby účastníkov stimulovať,
- na konci hru rýchlo a elegantne vyhodnotiť.

Každá aktivita potrebuje iné zakončenie. Niektoré hry treba zakončiť vyhlásením výsledkov, ocenením víťazov, inokedy ich rozdiskutovať. Záverečná reflexia je nevyhnutná pri zážitkových hrách, aby bola možnosť spracovania zážitku a následného upevnenia si nadobudnutého poznatku či skúsenosti. Každá hra by mala prinášať zážitkové hodnoty a pozitívne skúsenosti. Nemožno pripustiť, aby deti mali pri hre pocit nespravodlivosti, strachu, zahanbenia. V hrách sa rozvíjajú pozitívne vzťahy – k ostatným i sebe samému. Je preto dôležité, aby účastník dostal pri hre spätnú väzbu o tom, že ostatní ho akceptujú, majú ho radi, cenia si jeho snahu (Zelinová 2012).

Spätná väzba musí byť pod kontrolou pedagóga, aby sa zachoval objektívny pohľad na seba i okolie. Základné kroky vedúceho hry v celej aktivite tvoria pravidlá úspešnej realizácie hry zhrnuté v piatich „P“:

1. **P**opíš (hru, pravidlá).
2. **P**redveď (ukážku, model, vzor konania, činnosti).
3. **P**ýtaj sa (hráčov, či porozumeli pravidlám).
4. **P**raktizuj (veď činnosť, hraj sa).
5. **P**rispôsobuj (postupy, činnosti aktuálnej situácii).

## 2.2| Bezpečnosť pri realizácii outdoorových aktivít

Zážitkové činnosti, ku ktorým radíme i outdoorové aktivity, sú postavené na prvku dobrodružstva a predpokladajú pohyb s istou mierou rizika. Subjektívny pocit rizika a nebezpečenstva aktivizuje jednotlivca, umožňuje mu prežiť nepoznané a rozšíriť jeho skúsenosti natoľko, že sa stávajú novými poznatkami. Zaistenie fyzickej i psychickej bezpečnosti všetkých účastníkov outdoorových aktivít je prostriedkom nielen zníženia rizík, ale súčasne i zvýšenia kvality zážitkov.

Pri tvorbe outdoorových programov treba vybrať vhodný pomer prvkov dobrodružstva a rizika tak, aby sa zachovala efektivita výchovného pôsobenia.

Najväčší predpoklad a potenciál rozvoja osobnosti je práve v kritickej zóne. Aktivity, ktoré dokážu človeka priviesť do takejto zóny, majú vyšší výchovný potenciál, a preto je vhodné ich cielene zaraďovať do výchovného procesu. Úspešná a hlavne bezpečná realizácia väčšiny outdoorových aktivít je podmienená nielen dobrým vybavením, ale aj poznatkami o kondičnej príprave, stravovaní, pitnom režime, sebakontrole, prvej pomoci, o použití núdzových prostriedkov a mnohých ďalších veciach. Zodpovednosť tu preberajú organizátori, v prípade výchovy v čase mimo vyučovania sú to pedagógovia. Každú činnosť, každý proces či pohyb musia uskutočňovať s neustálym vedomím otázky bezpečnosti účastníkov, a to pri zachovaní princípov zážitkového učenia. Vecheta (2009) vo svojej publikácii uvádza desatoro konkrétnych detailov na zaistenie fyzickej bezpečnosti účastníkov outdoorových aktivít.

S ohľadom na výchovnú činnosť v čase mimo vyučovania ide o tieto detaily:

1. **Predchádzanie rizikám** – prijímanie preventívnych opatrení, vyhodnocovanie možných ohrození pri jednotlivých aktivitách, akceptovanie veku účastníkov, ich schopností, fyzickej a duševnej vyspelosti a zdravot. stavu.
2. **Poučenie účastníkov** – dôsledné oboznámenie detí s možnými ohrozeniami, bezpečnostnými pravidlami, konkrétnymi pokynmi na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia, zásadami bezpečného správania sa.
3. **Pedagogický dozor** – neustávajúci dozor dospelých nad neplnoletými v záujme predchádzania škôd na zdraví, majetku a životnom prostredí.
4. **Povinnosti účastníkov** – dôsledné dodržiavanie pravidiel, predpisov a pokynov, zvlášť pri aktivitách so zvýšeným rizikom úrazu.
5. **Zdravotné predpoklady** – na realizovanie určitých aktivít (v tábore, škole v prírode) sa vyžaduje potvrdenie zdravotnej spôsobilosti. Zákonní zástupcovia neplnoletých účastníkov sú povinní informovať pedagógov o zmene zdravotnej spôsobilosti či zdravotných obmedzeniach a závažných skutočnostiach, ktoré by mohli ovplyvniť účasť na aktivitách.
6. **Osobné ochranné prostriedky** – používanie pri aktivitách, ak to podmieňuje ochranu života a zdravia (prilby, chrániče, rukavice, okuliare a pod.).
7. **Zdravotná starostlivosť a prvá pomoc** – zaistenie starostlivosti o zdravie účastníkov, ustanovenie zdravotníka, vytvorenie podmienok na včasné poskytnutie prvej pomoci, zaistenie náležite vybavenej lekárničky.

8. **Vhodný odev a obuv** – informovanie rodičov o požiadavkách na vhodné športové oblečenie a obuv, príp. zabezpečenie výstroja podľa druhu aktivity. Dodržiavanie týchto požiadaviek.
9. **Pohyb v teréne** – voliť terén a prekážky primerané veku účastníkov, klimatickým podmienkam, rozumovým a fyzickým predpokladom s prihliadnutím na kvalitu výzbroje a výstroja.
10. **Zásada primeranosti** – všetko s mierou.

Problematika zaistenia bezpečnosti na aktivitách má aj **psychickú rovinu.** Je potrebné zabezpečiť psychickú pohodu, dodržiavať zásadu dobrovoľnosti, právo účastníka odmietnuť účasť na aktivite, vytvoriť mu príležitosť precítiť úspech.

## 2.3| Projektovanie outdoorových aktivít

Každá outdoorová aktivita, či už je to školský výlet, exkurzia, výcvikový zájazd, škola v prírode, tábor alebo iné hromadné školské podujatie, musí byť dôsledne pripravená a zabezpečená.

Pred uskutočnením výletu, exkurzie a výcvikov zodpovedný/poverený pedagóg napíše záznam o organizácii a poučení o bezpečnosti a ochrane zdravia (vyhláška č. 320/2008 Z. z., § 7). Plán organizačného zabezpečenia spravidla schvaľuje riaditeľ školy/školského zariadenia najmenej 24 hodín pred začiatkom akcie. Plán by mal obsahovať tieto náležitosti:

- názov a zámer akcie,
- termín konania akcie,
- trasu a miesto pobytu,
- počet účastníkov (žiakov a sprievodcov),
- meno vedúceho a počet členov pedagogického zboru,
- miesto a hodinu zrazu a návratu,
- spôsob dopravy,
- program na každý deň,
- podmienky stravovania a ubytovania,
- bezpečnostné opatrenia.

Deti/žiaci musia byť preukázateľne oboznámené/-í s celým programom, organizačnými opatreniami, s dodržiavaním zásad bezpečnosti a primeraným výstrojom. Povinnosťou vedúceho je skontrolovať výstroj a vybavenie detí/žiakov. Ak ide o akcie konané mimo sídla školy/školského zariadenia, nesmie na jedného pedagogického zamestnanca, ktorý zaisťuje bezpečnosť a ochranu zdravia žiakov, pripadnúť viac ako 25 žiakov, pri akciách do zahraničia najviac 15 žiakov (vyhláška č. 320/2008 Z. z., § 8, bod 4).
V praxi je organizácia outdoorových aktivít s takýmto počtom účastníkov a jedným dospelým hazardom. Ako najúčinnejšie riešenie sa javí spolupráca s dobrovoľníkmi z radov rodičov či študentov.

### 2.3.1| Príprava outdoorového programu, aktivity

Projektovanie a postupnosť krokov pri organizácii outdoorového programu či samotných aktivít má tri základné fázy – **prípravnú, realizačnú, hodnotiacu.** Ich dĺžka, množstvo práce a úloh závisí od viacerých faktorov, najmä od typu a dĺžky trvania programu či aktivity. Jednoduchšie to bude s prípravou jednorazovej aktivity počas bežnej výchovno-vzdelávacej činnosti, príprava celodenného či viacdňového programu si vyžiada viac úsilia. Za celú prípravu je zodpovedný pedagóg, v prípade tábora poverený hlavný vedúci. Uvádzaný postup je nastavený na prípravu minimálne 2-dňového programu a sú v ňom uvedené činnosti, ktoré je potrebné vykonať:
1. Výber miesta konania, ubytovacieho zariadenia, preverenie jeho celkovej kapacity a rozloženie postelí v jednotlivých izbách. Ak je to možné, odporúča sa osobná návšteva zariadenia. Administratívne úkony – objednávka, zmluva o prenájme, o zabezpečení ubytovania a stravy pre účastníkov. Určiť počet účastníkov a termín konania.
2. Personálne zabezpečenie – výber pedagógov, vedúcich, dohodnutie spolupracovníkov – dobrovoľníkov, v prípade potreby i zdravotníka (zákon č. 596/2002 Z. z., § 13, bod 9 písm. b), pracovno-právne úkony spojené s dohodami o vykonaní práce.
3. Príprava rozpočtu podujatia – náklady na ubytovanie, stravu, pitný režim, dopravu (ak je potrebná), poistenie, materiál na činnosť, vstupy, odmeny, vybavenie lekárničky a platy vedúcich či zdravotníka (v prípade prac. dohody).

4. Propagácia podujatia – informovať rodičov detí o organizačných pokynoch a ďalších náležitostiach, reklamný leták, zverejnenie na webstránke organizátora ap. Záväzné prihlášky pre účastníkov s informovaným súhlasom rodičov.
5. V prípade, že ide o viac ako 4-dňový pobyt – písomná žiadosť o posúdenie podujatia príslušnému Regionálnemu ústavu verejného zdravotníctva k miestu usporiadania tábora (zákon NR SR č. 355/2007 § 25) v prílohe s režimom dňa, jedálnym lístkom, programom.
6. Príprava ďalšej nevyhnutnej dokumentácie – režim dňa, rozpis nočných služieb pedagógov, zoznam vecí pre účastníkov, tlačivo pre lekára, potvrdenie o bezinfekčnosti a organizačné pokyny. Ak je to možné, osobné stretnutie s rodičmi (rodičovské stretnutie) pred akciou. Zabezpečenie úrazového poistenia vo vybranej poisťovacej spoločnosti.
7. Tvorba programu a konkrétnych aktivít, výroba a nákup pomôcok. Pri tvorbe programu sa uvedie:

- názov programu, outdoorovej aktivity, zameranie podľa tematickej oblasti výchovy,
- charakteristika a výchovný cieľ,
- podrobný program na každý deň, resp. sled bodov programu,
- príprava jednotlivých aktivít,
- alternatívy – príprava na zmeny spôsobené počasím, počtom účastníkov, prípadne inými činiteľmi,
- zaujímavosti – spresnenie zvláštností podujatia,
- technické zabezpečenie (materiál, pomôcky…).

Pri príprave jednotlivých aktivít a celého programu je vždy potrebné zvážiť mieru potenciálneho rizika, ktoré môže nastať pri samotnej realizácii. Je vhodné z toho vyvodiť závery, spracovať si tzv. *krízový scenár.* V tomto dokumente treba určiť postupnosť krokov a operácií z dôvodu rýchlej reakcie na vzniknutú krízovú situáciu, ktoré nám ju pomôžu zvládnuť, a tým potlačiť vznikajúce škody (Zuzák, Königová 2009). V priebehu samotných programov a aktivít sa však snažíme predchádzať potenciálnemu nebezpečenstvu prevenciou, dôsledným dodržiavaním bezpečnostných štandardov a predpísaných pravidiel.

# 4| Outdoorové voľnočasové aktivity

Deti potrebujú pre svoj zdravý vývin pohyb, a to predovšetkým pohyb na čerstvom vzduchu, pohyb v prírodnom prostredí. Realizácia outdoorových aktivít je spôsob, ako mnohonásobne zvýšiť pozitívny vplyv pohybu a prírody na celkový rast dieťaťa. Špecifiká výchovy mimo vyučovania poskytujú priestor i čas na realizáciu turistiky, psychomotorických, pohybových, orientačných, terénnych, kooperatívnych či dobrodružných aktivít a hier. V nich si deti trénujú rýchlosť, obratnosť, šikovnosť a silu, učia sa orientovať v priestore, zvyšujú svoju fyzickú zdatnosť. Pomáhajú rozvíjať samostatnosť, ale i spoluprácu, aktívnosť, formujú postoje, sociálnu a emocionálnu inteligenciu. Samotné dejisko aktivity – lúka, les – formuje pozitívny vzťah k prírode a jej ochrane. Outdoorové aktivity teda vo veľkej miere napomáhajú rozvíjať dieťa v mnohých oblastiach a súčasne vytvárajú aj pocit dobrej pohody a prinášajú deťom radosť z činnosti v prírode.

V ďalšej časti publikácie prezentujeme konkrétne outdoorové hry a aktivity vhodné pre viacdňové podujatia typu tábor, škola v prírode, výlet, ale i krátke nenáročné pohybové hry. Všetky boli v praxi vyskúšané a sú overené vychovávateľkami zo škôl a školských zariadení.

Uvedené hry a aktivity sú určené najmä pre deti mladšieho školského veku, ale môžu ich hrať aj starší, aj dospelí. Primárne ich realizujeme „OUT“ – v prírode, na lúke, v lese, parku či na školskom ihrisku.

V prípade záujmu či nepriaznivých poveternostných podmienok viaceré z nich vieme uskutočniť v telocvični či na veľkých chodbách škôl a školských zariadení.

## 3.1| Praktické námety

**1. ÚRADY**
**Trvanie:** cca 1 hod.
**Miesto:** lúka, veľké ihrisko
**Pomôcky:** pečiatky, tabuľky s názvami úradov, preukaz pre každé dieťa (tvrdý papier veľkosti A5), tabuľky – pauzy
**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:
Hru uvedieme motivačnými otázkami. Príklady otázok: Chcete sa zúčastniť tanečnej alebo speváckej šou? Chcete súťažiť v športových disciplínach, v plávaní, vo futbale? Chcete bývať v tejto krásnej chate celý týždeň? Ak áno, musíte sa zaregistrovať na úradoch a z každého získať potvrdenie!
Všetkým deťom zabezpečíme vlastný preukaz (tvrdý výkres formátu A5). Hra sa začína registráciou účastníkov na MATRIKE, kde im vychovávateľka (vedúci) zapíše do preukazu umelecké meno (pseudonym), ktoré si deti vymyslia. Hlavnou úlohou detí je získať zo všetkých úradov potvrdenie – pečiatky. Môžu sa voľne pohybovať po určenom priestore, navštevujú miesta, kde vidia dospelých, sediacich vo svojich úradoch. Ak je pred nejakým úradom dlhý rad, musia sa postaviť na koniec radu, nesmú sa predbiehať alebo prepúšťať sa dopredu. Dobrou stratégiou je vyberať si úrad, kde je najmenej detí. Z úradu do úradu sa deti presúvajú čo najrýchlejšie. Po získaní všetkých pečiatok (deťom povieme počet, koľko ich má byť) sa deti vrátia na matriku, kde sa musia pečiatkami preukázať. Získavajú tu príslušné číslo podľa poradia, kedy sa im to podarilo.
Hra je zábavná nielen pre deti, ale i dospelých – pedagógov, vedúcich. Ich úlohy sú nasledovné: Jeden z dospelých (hlavný vedúci) je matrikárom. Vedie najdôležitejší úrad MATRIKU, kde v úvode zapisuje deťom mená do ich preukazov a v závere počíta pečiatky a zapisuje poradie, v akom deti prichádzali do cieľa.
Vychovávatelia (vedúci) si pripravia tabuľky s názvami úradov (2 – 3 pre každého, závisí od počtu dospelých). Rozmiestnia sa vo väčších vzdialenostiach od seba na lúke alebo na ihrisku. Posadia sa na deky, lavičky a pripravia si svoje úrady – tabuľky s názvami a rôzne pečiatky.

Tabuľka 3 Príklady názvov úradov

| | | | |
|---|---|---|---|
| Matrika | Migračný úrad | Úrad kultúry | Finančný úrad |
| Úrad práce | Sociálny úrad | Školský úrad | Úrad pre zdravie |
| Úrad pre pekný úsmev | Športový úrad | Úrad pre varenie | Veterinárny úrad |
| Majetkový úrad | Úrad lesov, lúk a hájov | Úrad pre boj proti komárom | Úrad pre pečenie palaciniek |
| Úrad ochrany žiab | Úrad pre ochranu spevavého vtáctva | Úrad životného prostredia | Úrad pre ochranu slonov |

Do úradov postupne prichádzajú deti, aby získali potvrdenie – pečiatku, a to len za splnenie zadanej úlohy. Vychovávatelia (vedúci) si úlohy pre deti vymýšľajú priamo na mieste podľa okolností, veku atď. (napríklad zistiť, kto čo raňajkoval, aké veci rád nosí iný vedúci, niečo zaspievať, zarecitovať, urobiť kľuky, obehnúť lavičky, spočítať stromy, doniesť kvety, vodu, preskákať na jednej nohe, odniesť niečo niekomu, získať najskôr potvrdenie z iného úradu ap. Keď dieťa splní zadanú úlohu, získa do svojho preukazu pečiatku. Aby bolo veselšie, vychovávatelia (vedúci) si môžu robiť počas úradníckej práce prestávky vyložením tabuľky: Išla som na kávu; Pauza na obed; Prídem o 5 min; Zatvorené; Dovolenka do roku 2016; Opaľujem sa; Úrad presunutý pod brezu; Hygienická prestávka; Pauza – potrebujem sa odreagovať; Som u kamošky na Migračnom úrade ap.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

Hra je ideálna do táborov, škôl v prírode. Podľa počtu detí sa jej čas môže predĺžiť aj na dve hodiny. Vhodné je organizovať ju v priestore, kde sú lavičky, drevené stoly, alebo na väčšom trávnatom ihrisku. Je ideálna pre všetky vekové skupiny detí, ktoré už vedia čítať. Čím sú pri hre vedúci tvorivejší, tým je hra pre deti zábavnejšia. Hneď v úvode sa nesmie deťom prezradiť, kde je Matrika, a tak ju deti musia hľadať. Treba ju skryť za strom, za búdku, budovu a podobne. Najšikovnejšie deti ju nájdu ako prvé. Dôležité je, aby si vymysleli svoje nové mená. Týmito menami sa potom môžu oslovovať aj počas celého pobytu. Deťom treba vysvetliť, že tak ako v živote ľudia musia chodiť na

úrady niečo vybavovať, aj my si musíme vybaviť pobyt alebo registráciu klasickým chodením po úradoch, čakaním v radoch. Dôležité je správať sa naozaj tak, ako keby sme potrebovali niečo vybaviť. Treba sa pozdraviť, vysvetliť, čo potrebujeme. V radoch stáť slušne, nepredbiehať sa. Aj vedúci sa musia k deťom správať ako k zákazníkom. Oslovovať ich novými menami, vykať im, pristupovať k deťom s humorom a hlavne zadávať im veselé úlohy. Pri takom prístupe deti túto aktivitu nebudú považovať za súťaž, v ktorej musia vyhrať, ale dôležité pre ne bude získať všetky pečiatky. V závere si na Matrike môžu urobiť odtlačok palca na svoj preukaz (pritlačením palca na podušku s atramentom). Túto aktivitu je vhodné robiť na začiatku pobytu, keď sa ešte všetky deti dobre nepoznajú. Státie v radoch si deti skracujú komunikovaním medzi sebou, spoznávaním sa, zoznamovaním sa a samozrejme porovnávaním počtu pečiatok.

**2. BEŽ, ZBIERAJ, POZORUJ!**

**Trvanie:** 90 min.

**Miesto:** les, lúka, park

**Pomôcky:** farebný a obyčajný papier (rôzne formáty), perá, loptičky, stopky, drobné veci bežnej potreby (napr. nožnice, zubná kefka, drobná hračka…), zavaraninové fľaše, 3 aromatické veci, vytlačené úlohy

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

Pripravíme si trať. Deti rozdelíme do družstiev, určíme kapitánov, oboznámime všetkých s pravidlami:

- na trať vybiehajú skupiny postupne podľa vyžrebovaného poradia,
- na trati je vždy len jedna skupina,
- po dobehnutí skupiny do cieľa položí vedúci hry členom skupiny kontrolné otázky týkajúce sa trate.

Úlohou detí je prejsť trať ako skupina, nájsť stanovištia a plniť na nich úlohy, všímať si všetko čudné a nezvyčajné v okolí trate a zapamätať si to, zvládnuť všetko v čo najkratšom čase. Na trati plnia deti tieto úlohy:

✓ Logická úloha – v mriežkovom labyrinte nájsť poklad. Úloha predĺži čas skupiny na trati, jej náročnosť volíme podľa toho, aká skupina je na trati, alebo či súťaží jednotlivec.

- ✓ Kimovka – je hra na precvičovanie pamäti. Plní sa na dvoch stanovištiach, ideálne je ich predeliť inou nenáročnou úlohou.

1. stanovište – deti si majú zapamätať čo najviac z cca 20 kusov vecí bežnej potreby, rozložených v ohraničenom priestore,

2. stanovište – zapísanie čo najväčšieho počtu zapamätaných vecí z predchádzajúceho stanovištia.

- ✓ Čuchová skúška – v uzatvárateľných nádobkách sa skrývajú rozličné aromatické veci (napr. škorica, bobkový list, zázvor, cesnak…). Úlohou detí je pomocou čuchu odhaliť, čo sa v príslušných nádobkách skrýva.
- ✓ Zrakovka – na baliacom papieri rozdelenom na políčka je nakreslených niekoľko obrázkov s použitím rôznej hrúbky čiar (napr. fixka, pero, ceruzka). Úlohou detí je zo vzdialenosti cca 10 m zakresliť, čo vidia. Hodnotí sa správnosť obrázka aj jeho správna poloha.
- ✓ Niečo navyše – medzi stanovištia rozmiestnime rozličné veci a nápisy: napr. gumené kačičky popri ceste, modrý papier s nápisom „žirafa“, červený papier s nápisom „pstruh“, vedierko stolnotenisových loptičiek s pokynom „Vezmi jednu!“, žltý papier s nápisom „Podpíš sa!“

V cieli deti odovzdajú obálky s vyriešenými úlohami a odpovedajú na otázky, ktoré im kladie vychovávateľ (vedúci). Napríklad: Akej farby bol papier, na ktorý si sa podpisoval? Akej farby bolo vedierko, z ktorého si bral loptičku? Koľko bolo kačičiek? Čo bolo napísané na modrom papieri? Aké nezvyčajné veci boli pri trati?

Záverečné hodnotenie hry môže byť celkové alebo sa hodnotia čiastkové úlohy (kimovka – najlepšia pamäť, zrakovka – najbystrejší zrak, záverečné otázky – najvšímavejší stopár…). Ak meriame čas, za každú nesprávnu odpoveď môžeme k celkovému času pripočítať 1 minútu.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

Hru je možné pripraviť aj pre jednotlivcov, vtedy má charakter pozorovacieho behu s jednoduchými úlohami. Náročnejšie úlohy volíme, ak je na trati skupina. Ak hru zabezpečuje jeden dospelý, najpraktickejšie je, ak má trať tvar kruhu (ŠTART a CIEĽ sú totožné). Záverečné otázky môžu byť položené aj formou ankety.

## 3. DOBÝVANIE PEVNOSTI ALTENBERG

**Trvanie:** 2 – 4 hodiny

**Miesto:** lúka, les, ihrisko, okolie školy či ubytovne

**Pomôcky:** kľúče z kartónu podľa súťaží (50), zlaté kľúče podľa počtu družstiev (35), kolobežky, plastová fľaša, polystyrén s napichnutým kľúčom napr. zo skrinky, plastové alebo iné lyžice, špagát, cukríky, nožnice, šatka na oči, šnúrka s kľúčom zaviazaným na konci, krieda alebo papier s maketami rúk, ak nie je k dispozícii basketbalový kôš, postačí akýkoľvek cieľ na hádzanie (vedro, koleso, gymnastická obruč), lopta podľa potreby, plutvy, nafukovacie koleso, lano, kocky s písmenami

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

Deti rozdelíme do dvoch skupín podľa ľubovoľného kritéria alebo vyberaním si členov družstva kapitánom. Úlohou skupín je získať 6 kľúčov, po získaní šiestich kľúčov nájsť 3 indície, ktoré ich dovedú k uhádnutiu hesla.

Získavanie kľúčov: skupiny štartujú naraz, každá skupina začína pri inej úlohe. V prípade, že hru organizujú len dvaja vychovávatelia (vedúci), skupiny sa vždy po splnení úlohy vymenia. Ak úlohy absolvujú obe skupiny, vedúci pripravia ďalšiu úlohu, pričom sa môžu presunúť na iné miesto. Za úspešné zvládnutie úloh získava skupina kľúč. Pri niektorých úlohách môže skupina získať aj viac kľúčov.

Úlohy:

- ✓ Hľadanie kľúčov – kľúče (veľké asi 10 cm, vyrobené z kartónu) sú ukryté na skalnatom alebo zarastenom povrchu. Za 10 – 15 nájdených kľúčov získava družstvo jeden zlatý kľúč (vyrobený z papiera, nafarbený zlatistou farbou alebo oblepený zlatým papierom), pri vyššom počte dva kľúče. Na splnenie úlohy je potrebné určiť časový limit (napr. 1 minútu).
- ✓ Jazda na kolobežke – určíme, či bude súťažiť celé družstvo, alebo jednotlivec. V určenom časovom limite je potrebné zdolať na kolobežke určenú trasu. Pri splnení limitu družstvo získava zlatý kľúč.
- ✓ Kľúčik, vynor sa – pomocou lyžíc prenášajú súťažiaci do fľaše vodu dovtedy, kým sa nevynorí polystyrén s kľúčom tak, aby ho súťažiaci vedeli vybrať rukou. Ak sa to podarí v určenom čase (malé presýpacie hodiny), družstvo získava ďalší kľúč.

- ✓ Cukríky na šnúrke – na tyči, príp. špagáte sú navešané cukríky na špagátikoch a úlohou súťažiach je so zaviazanými očami odstrihnúť čo najviac z nich. Môžeme určiť počet napríklad podľa počtu detí v skupine. Pri splnení zadania získava družstvo zlatý kľúč.
- ✓ Chytanie kľúčov – vedúci drží kľúč na šnúrke na rovnej podložke. Oproti sú nakreslené makety rúk, kam položí ruky jeden zo skupiny. Úlohou súťažiaceho je trikrát chytiť kľúč, zatiaľ čo vedúci ho zakaždým potiahne. Ak sa to podarí, družstvo získava ďalší kľúč.
- ✓ Hod na kôš – družstvo musí spoločne nastrieľať 15 bodov, pričom každý má napríklad tri pokusy.

Boj o indície:

Po získaní šiestich kľúčov sa môže družstvo vydať získavať indície. Ak nemá skupina potrebný počet kľúčov, môže ich získať, ale musí „obetovať" niektorého z hráčov do tzv. väzenia. Niekedy, pri obmedzenom počte vedúcich – organizátorov, je náročné rýchlo vystriedať súťaž a stanovisko za iné. Ak je niektorá zo skupín rýchlo hotová, môže dostať kriedy a úlohu nakresliť na chodník čo najviac kľúčov alebo doniesť čo najviac vecí na určené písmeno a pod. Získa tak hneď indíciu a nestráca čas. Pri väčšom počte pomocníkov to nie je problém, súťažiaci pokračujú v hre ďalej a na určenom mieste na nich čaká úloha s indíciou. Je potrebné získať 3 indície. Úlohy na získanie indícií:

- ✓ Hádanka – správnym zodpovedaním hádanky družstvo získa prvú indíciu. Príklady hádaniek: Na hore vyrástla, na trh sa vláčila, aby raz v rajničke veselo tančila (vareška). Nie som ježko, predsa pichám. Môj kvet sa ti páči? Iba jedno prezradím ti: Bývam v kvetináči (kaktus). Nemá nohy – príde z dialí, nemá ruky – nesie dary, nemá ústa ani hlas, predsa veľa narozpráva, keď zavíta medzi nás (list).
- ✓ Beh s plutvami – s nafukovacím kolesom a plutvami na nohách nie je jednoduché behať po tráve. V určenom časovom limite (napr. 3 minúty) musí prejsť celé družstvo určenú trasu postupným striedaním sa a prezúvaním.
- ✓ Cesta z lana – lano priviažeme o dva stromy vo výške asi 20 cm od zeme a vo výške asi 180 cm od zeme. Súťažiaci prejdú trasu tak, že nohami stoja na spodnom lane a rukami sa držia nad hlavou horného lana. Nikto z družstva nesmie spadnúť.

- ✓ Skladanie kociek – na úlohu využijeme drevené kocky olepené farebným papierom s písmenami abecedy, stačí ich 20. Úlohou dobyvateľov je poskladať z nich aspoň 5 zmysluplných slov.

Ak sa súťažiacim plnením daných úloh nepodarí získať všetky tri indície, môžu skúsiť uhádnuť heslo aj z dvoch. Nepovedia ho, ale úlohou skupiny je ľahnúť si na zem a pomocou vlastných tiel vytvoriť písmená, ktoré tvoria heslo. Skupina, ktorá prvá vytvorí heslo, získava sľúbenú odmenu.

Heslá a indície: Robin Hood, šíp, lov – LUK; ovocie, zber, pestovatelia – SAD; Červená čiapočka, zuby, svorka – VLK; noc, spánok, zdanie – SEN; vlasy, nechty, pevnosť – LAK.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

Aktivitu možno meniť podľa podmienok prostredia i počtu účastníkov. Indície môže „ukrývať" aj náhodná osobnosť (napr. riaditeľ školy v prírode, pani upratovačka a pod.) a je na šikovnosti súťažiacich, ako sa k nim dostanú. Niekedy je náročné určiť časový limit, preto sa vždy odporúča jednotlivé súťaže vyskúšať a zistiť ich trvanie.

## 4. BEH TERÉNOM S ÚLOHAMI

**Trvanie:** 45 – 60 minút

**Miesto:** členitý lesný terén

**Pomôcky:** pásiky krepového papiera, 2 laná alebo švihadlá

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

Pásikmi krepového papiera vyznačíme 500 m dlhý členitý lesný úsek. Vysvetlíme deťom pravidlá aktivity a dôležitosť ich dodržiavania kvôli bezpečnosti. Rozdelíme ich do dvoch družstiev s rovnakým počtom. Každé družstvo má trasu vyznačenú inou farbou. Na štarte sa družstvá dohodnú na prvej slohe piesne, ktorú všetci poznajú.

Úlohou družstva je prebehnúť čo najrýchlejšie zvolenou trasou do cieľa, v cieli sa zhromaždiť a spoločne zaspievať vybranú pieseň. Pri hodnotení môžeme prihliadať nielen na rýchlosť behu, taktiku, dodržiavanie pravidiel, zmysel pre spoluprácu, ale aj na tvorivosť a kvalitu spevu. Trasu prekonávajú družstvá rôznymi spôsobmi.

Napríklad:

- ✓ Všetci v družstve sa chytia za ruky. Úlohou družstva je bežať po trase za vodcom (kapitánom). Trasa vedie do kopca, húštinou, cez potok a cez klady. Po celý čas sa musia všetci držať. Za každé rozpojenie dostáva družstvo trestné body. V cieli sa hodnotí čas a počet trestných bodov.
- ✓ Všetci v družstve uchopia lano (švihadlo). Družstvá štartujú na lesnej ceste alebo na okraji lesa vo veľkých odstupoch. Úlohou je prebehnúť vyznačenou lesnou trasou čo najrýchlejšie a držať sa po celý čas lana (švihadla).

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**
Slalomový beh medzi stromami môžeme vymedziť na rovine alebo do kopca. Bránky vyznačíme farebným krepovým papierom. Ak je to možné, treba vopred skontrolovať trasu a upozorniť deti na zložité miesta, nerovnosti, aby nestúpali na ležiace kamene a boli stále pripravené chrániť si tvár a oči. Pred aktivitou v prírode upozorniť na vhodné oblečenie a obuv – dlhé nohavice, tričko s dlhými rukávmi, pevná obuv s drsnou podrážkou.

**5. ORIENTAČNÝ BEH**
**Trvanie:** cca 60 min.
**Miesto:** školské ihrisko a areál školy, vymedzená časť lesa, lúky
**Pomôcky:** vhodné oblečenie, obuv, písacie potreby, kartičky/preukazy, krepový papier, klinčeky, kladivo, prírodniny, píšťalka, lekárnička, stopky
**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:
Pred aktivitou pripravíme preukazy, odmeny, vytýčime trasu na orientačný beh krepovými papiermi a kriedou (šípkami, rôznymi indíciami a podobne.). Deti nastupujú v športovom oblečení s písacími potrebami. Oboznámime ich s miestom štartu/cieľa, pravidlami, priebehom a priestorom hry, počtom úloh a poučíme ich o bezpečnosti a ochrane zdravia. Podľa vhodne zvoleného aspektu rozdelíme deti do skupín/družstiev. Každé družstvo si určí kapitána, ktorý dostane preukaz na zapisovanie riešení úloh a pripraví sa na štart. Po odštartovaní skupina sleduje vyznačenú trasu a hľadá ukryté úlohy. Odpovede kapitán zapisuje do preukazu, zadanie vráti na pôvodné miesto a pokračuje až po poslednú úlohu. Popri tom prekonáva terénne nerovnosti a snaží sa s družstvom nájsť a vyriešiť všetky úlohy, dobehnúť (čo najrýchlejšie) do cieľa. Hodnotí sa správnosť odpovedí, spolupráca, príp. aj čas.

Úlohy:

- ✓ Nájdi ukrytý tajný dokument a jeho vylúštenie zapíš do preukazu.
- ✓ Spočítaj „apples“ na obrázku a zapíš do preukazu číslom.
- ✓ Vypočítaj a výsledok zapíš číslom: Na strome ráno sedelo 80 včiel, poobede 14 odletelo a večer sa 7 vrátilo. Koľko ich tam sedelo večer?
- ✓ Nakresli do preukazu „BOAT“.
- ✓ Napíš číslo, na ktoré zavoláš, ak bude mať niekto úraz.
- ✓ Napíš hlavné mesto Slovenska.
- ✓ Pomenuj zvuky, ktoré počuješ.

Po dobehnutí všetkých družstiev do cieľa vyhodnotíme úlohy, zhodnotíme priebeh aktivity, vyhlásime výsledky, podľa možnosti odmeníme účastníkov.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

Orientačný beh môžeme zorganizovať ako individuálny beh alebo beh dvojíc. Úlohy môžu byť umiestnené v primeranej výške (napr. na strome). V tajnom dokumente môže byť otázka týkajúca sa aktuálnej témy v spoločnosti, hádanka, rozstrihané meno známej osoby a pod.

## 6. HĽADÁ SA OSKAR

**Trvanie:** 60 min.

**Miesto:** lúka, futbalové ihrisko

**Pomôcky:** nastrihané papieriky rôznej farby

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

Deti rozdelíme do družstiev, určíme kapitánov, všetkých oboznámime s pravidlami. Na veľkú trávnatú plochu rozsypeme množstvo nastrihaných farebných kúskov papiera. Každá farba bude mať svoju bodovú hodnotu:

Tabuľka 4 Bodové hodnoty farieb

| | |
|---|---|
| žltá – 1 bod | modrá – 5 bodov |
| červená – 2 body | oranžová – 10 bodov |
| zelená – 3 body | Oskar – veľké žlté slnko 100 bodov (je len jeden) |

Úlohou detí je na povel sa rozbehnúť po lúke a nájsť si priestor s lístkami, ktorý sa im zdá najvýhodnejší (na základe farieb – hodnôt lístkov). Na danom

mieste deti urobia zomknutý kruh – postavia sa tesne vedľa seba. Kapitán určí jedného zberača, ktorý vyzbiera všetky lístky nachádzajúce sa v kruhu. Zberač musí s lístkami utekať na úvodné stanovište k vychovávateľovi (vedúcemu) a odovzdať mu vyzbierané lístky. Následne sa zberač vráti k družstvu, ktoré medzitým zmenilo miesto a opäť vytvorilo zomknutý kruh. V tom okamihu kapitán určí nového zberača a postup sa opakuje. Družstvo mení svoje postavenie dovtedy, kým sa na lúke nachádzajú farebné lístky. Hra sa končí až vtedy, keď sú vyzbierané všetky lístky. Nasleduje spočítanie lístkov podľa ich hodnôt, čo môže byť úloha kapitána zo súperovho družstva, a vyhodnotenie.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

Hru je vhodné hrať na veľkom priestore. Je dôležité, aby pri jednotlivých skupinách boli vedúci, ktorí budú sledovať, či družstvo dodržiava pravidlá. Je ideálne, keď sú deti rôzneho veku, a výhodou je, keď je kapitán starší – je pre deti väčšou autoritou.

**7. NA LOVCA**

**Trvanie:** 15 minút, hra sa môže opakovať podľa záujmu detí

**Miesto:** prírodné prostredie, lúka, školský dvor, ihrisko

**Pomôcky:** kartičky s číslami a názvami živočíchov, kruhy, píšťalka, krieda alebo krepový papier na označenie stanovíšť

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

V priestore si krepovým papierom alebo kriedou vyznačíme hraciu plochu – ohradu a tri stanovištia.

Aktivitu môžeme uviesť motivačným príbehom:

V jednom lese si nažívali zvieratká pekne spolu, svorne, bok po boku. Mali sa veľmi rady. Priatelili sa, preto sa často navštevovali. Vedeli sa spolu celé hodiny zhovárať, pekne hrať, učiť sa a zabávať. Do lesa sa však prisťahoval lovec, ktorý žil celkom sám. Nemal svoju rodinu, a tak bol z toho veľmi nešťastný a smutný. Ostatným závidel ich šťastie. Jedného dňa sa preto rozhodol, že zvieratká chytí a od seba oddelí. Keď všetky zvieratká pochytal, zavrel ich do ohrady. Nemal to však veľmi jednoduché, lebo mu z ohrady utiekli. Keďže sa dobre poznali, podľa svojho hlasu sa našli a s radosťou sa zvítali. Utekali do svojich domčekov a tešili sa, že sa opäť stretli.

Na začatie hry dáme pokyn, na ktorý všetky deti – hráči bežia do ohrady, kde im určíme úlohy. Lovcom sa stane dieťa, ktoré tam dobehne z vyznačeného miesta ako prvé. Ostatné deti sa stanú zvieratkami a živočíchmi. Deti v ohrade si na zapískanie musia zobrať kartičku, ktorá je v nej uložená. Na kartičke je napísané číslo a názov živočícha. Hráči sa po prečítaní svojho lístka postavia na svoje stanovištia podľa príslušného čísla, hráč 1 na stanovište 1, hráč 2 na stanovište 2, hráč 3 na stanovište 3. Lovec ostane v ohrade. Na zvukový signál (zapískanie píšťalky) začnú zvieratká vydávať príslušný zvuk, hlas. Podľa zvuku si začnú hľadať svojho kamaráta a spolu vytvárať trojice. Lovec sa snaží chytiť do ohrady čo najviac zvierat.
Hra sa končí, ak sú trojice pochytané na niektorom z vyznačených stanovíšť.
**Doplňujúce informácie a odporúčania:**
Kartičky s názvami živočíchov a číslom si pripravíme podľa počtu hráčov, napr. pre 18 hráčov + 1 lovca:
sova 1, sova 2, sova 3,
komár 1, komár 2, komár 3,
žaba 1, žaba 2, žaba 3,
slávik 1, slávik 2, slávik 3,
svrček 1, svrček 2, svrček 3,
kukučka 1, kukučka 2, kukučka 3.
Delenie detí do skupín náhodným výberom (kartičky sú otočené textom dole) má význam pre „spravodlivosť" v hre, vzájomné spoznávanie sa detí a posilňuje zmysel pre spoluprácu v tíme.

**8. STRATENÝ TELEGRAM**
**Trvanie:** 20 – 30 minút
**Miesto:** akákoľvek rovná a suchá plocha
**Pomôcky:** súbor kartičiek s číslami a písmenami pre každú skupinu (farebne odlíšené), pero a papier pre každú skupinu
**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:
Pred začiatkom hry si pripravíme kartičky s písmenami, ktoré dohromady tvoria jedno slovo (napríklad TROLEJBUS, ORANGUTAN, SLOVENSKO, POTRAVINY). Vytvoríme toľko súborov kartičiek, na koľko skupín budú

deti rozdelené, a odlíšime ich od seba farebne. Jednotlivé skupiny nemusia mať rovnaké slová, podstatné je, aby sa skladali z rovnakého počtu písmen. Na druhú stranu kartičiek napíšeme čísla (tie neurčujú poradie písmena v slove). Na začiatku hry ich rozmiestime na ploche asi 15 x 20 metrov otočené číslom dole. Deti rozdelíme do skupín niektorým zo zaužívaných alebo obľúbených spôsobov (rôzne druhy žrebovania, určenie kapitánov, ktorí si striedavo vyberajú členov skupiny a pod.). Každá skupina si vyberie jedného člena, ktorý predstavuje prijímateľa správy, ktorý odchádza s písacími potrebami na opačnú stranu hracieho poľa a v prvej časti hry je len pozorovateľom. Samotná hra má dve fázy:

1. získavanie písmen a skladanie slova,
2. signalizácia slova.

Skupiny sa postavia na svoje štartové pozície, odkiaľ budú po jednom vybiehať a získavať kartičky vo farbe svojej skupiny. Získavanie kartičiek má však malý háčik. Musia ich priniesť v poradí, aké určujú čísla na nich uvedené. To znamená: prvý červený súťažiaci musí doniesť červenú kartičku s číslom 1, druhý s číslom 2 atď. Súťažiaci, ktorý je práve v hracom poli, nesmie nahlas hovoriť čísla kartičiek, pri ktorých sa nachádza. V hracom poli môže byť vždy len jeden súťažiaci z tímu. Vedúci môže náhodne kontrolovať, či sú kartičky prinášané v správnom poradí. Ak zistí nedostatky, môže skupinu penalizovať vopred dohodnutým spôsobom. Vo chvíli, keď na hracej ploche už nezostali žiadne kartičky vo farbe skupiny, začínajú jej členovia skladať zo získaných písmen slovo. Keď ho zložia, začína sa druhá fáza hry – signalizácia. Získané slovo musia pomocou svojich tiel odvysielať prijímateľovi. Je len na nich, či budú signalizovať po jednotlivých písmenách, slabikách, alebo si trúfnu zložiť zo svojich tiel hneď celé slovo. V žiadnom prípade ho však nesmú zakričať. Úlohou prijímateľa je slovo správne zapísať a zaniesť vedúcemu. Ak je slovo zapísané správne, hra sa končí, v opačnom prípade sa signalizácia opakuje. Vyhráva skupina, ktorá to zvládne najrýchlejšie.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

Pri hre môžeme využiť i ďalšie variácie. Napríklad:

- ✓ pre vyspelejšie deti hru realizovať aj v členitom teréne a kartičky nemusia byť na prvý pohľad viditeľné;

- ✓ súťažiaci v hracom poli smie otočiť len jednu kartičku. Ak nenájde správne číslo, musí sa vrátiť k skupine a pokračuje ďalší v poradí. Pri návrate môže prezradiť ostatným členom skupiny, aké číslo otočil;
- ✓ namiesto písmen uviesť na kartičkách celé slová tvoriace napr. príslovie. V tom prípade sa signalizovanie môže začať ešte pred získaním všetkých kartičiek, hneď ako skupina odhalí, o aké príslovie ide;
- ✓ na hracej ploche môžu byť kúsky obrázka rozstrihané ako puzzle. Signalizujeme to, čo zobrazuje obrázok. Obrázok musí byť jednoznačný (zubná kefka, jablko, bicykel…);
- ✓ signalizovať sa dá aj pomocou vlajkovej abecedy alebo morzeovky. V tom prípade deťom pripravíme pomocné dešifrovacie kartičky.

**9. LAVÍNA**

**Trvanie:** 15 – 20 minút

**Miesto:** lúka, ihrisko, školský dvor, voľná plocha aspoň 30 x 30 m

**Pomôcky:** švihadlá alebo lano, kuželky

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

Deti rozdelíme do dvoch družstiev. Obe družstvá, ktoré medzi sebou súťažia, stoja vedľa seba za štartovacou čiarou. Štartovacie čiary sú pre 10 hráčov vedľa seba s trojmetrovým odstupom skupín. Pred každým družstvom je vo vzdialenosti 10 – 15 metrov od štartovacej čiary dobre viditeľná méta. Každý hráč má pridelené číslo od 1 do 10. Na znamenie vybiehajú z oboch družstiev hráči č. 1. Každý obehne svoju métu, vráti sa za štartovaciu čiaru, vezme za ruku hráča č. 2 a spoločne obiehajú métu. Vracajú sa za štartovaciu čiaru, hráč č. 2 berie za ruku hráča č. 3 a všetci bežia okolo méty.

Takto to pokračuje, až prebehne celá skupina okolo méty, vráti sa za štartovaciu čiaru a postaví sa do radu. Držanie za ruky sa nesmie prerušiť, inak sa začína opäť od začiatku.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

- ✓ Súťaž nemusíme skončiť po prvom kole, ale pokračujeme ďalej postupným zanechávaním hráčov na štarte. Po prebehnutí celého družstva okolo méty zostane za štartovacou čiarou hráč č. 1. Po ďalšom obehnutí okolo méty zostane na štarte hráč č. 2 atď., až sa na štarte zoradí celé družstvo.

- ✓ Ak chceme zamerať súťaž na zvyšovanie kondície, predlžujeme vzdialenosť méty od štartovacej čiary.
- ✓ Métu priblížime k štartovacej čiare a obmedzíme pohyb hráčov tým, že im zviažeme nohy k sebe. Musia sa teda pohybovať skákaním odrazom znožmo.

Pri rozdeľovaní do skupín dbáme na to, aby v obidvoch skupinách boli rovnako šikovné deti a aby jedna skupina neprevyšovala v rýchlosti a obratnosti druhú skupinu. Po vysvetlení pravidiel je dôležité, aby si deti zvolili správnu taktiku. Tie deti, ktoré sú v behu vytrvalejšie, by mali byť medzi prvými. Dbáme na dostatočný odstup obidvoch skupín, aby nedochádzalo k osobnému stretnutiu. Deti v úvode upozorníme, aby boli ohľaduplné, aby brali ohľad na rýchlostné dispozície druhých, aby ich neťahali za sebou a nespôsobili úraz. Dôležité je dodržiavať pravidlá. Keď je to potrebné a vidíme, že deti sú unavené, necháme medzi jednotlivými kolami čas na vydýchnutie. Ak sú deti rôzneho veku, je dobré, aby najmladšie z nich boli uprostred.

**10. KLÁVESNICA**

**Trvanie:** 45 min.

**Miesto:** rovná plocha bez prekážok (lúka, ihrisko)

**Pomôcky:** dlhý špagát, značky s číslami od 1 do30, stopky

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

Na rovnej ploche vyznačíme obdĺžnik – klávesnicu 10 x 5 metrov, v ktorom nepravidelne rozmiestnime značky s číslami od 1 do 30. Vzdialenosť medzi jednotlivými značkami by mala byť aspoň 80 cm. Najmenej 10 m od vyznačeného obdĺžnika určíme štart. Deti rozdelíme do družstiev s rovnakým počtom členov. Družstvo predstavuje vysoko trénovaný „antivírusový“ program, ktorý má v čo najkratšom čase uskutočniť kontakt s 30 miestami našej klávesnice. Skupina sa musí akoukoľvek časťou tela dotknúť všetkých čísel od 1 do 30. Na klávesnici (vo vymedzenom obdĺžniku) môže byť vždy iba jedna osoba. Úlohou družstva je dosiahnuť čo najlepší čas v priebehu 5 pokusov v časovom limite 30 minút. Úlohu zadávame v takej vzdialenosti, aby nikto nevidel rozmiestnenie značiek s číslami. Čas sa meria od prekročenia štartovacej čiary prvým bežcom po návrat posledného člena družstva. Medzi pokusmi

sa ostatní nesmú ku klávesnici priblížiť. Za každé porušenie pravidiel (dotyk v nesprávnej postupnosti, viac ako jeden člen družstva na klávesnici) je družstvo trestané 10 sekundami. Aby družstvo dosiahlo čo najlepší čas, je nevyhnutná spolupráca detí v skupine.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

Aktivitu môžeme obmieňať rôznymi spôsobmi – môžeme predlžovať vzdialenosť štartovacej čiary od klávesnice; celú hru môžeme usporiadať ako štafetu jednotlivcov; čísla môžeme nahradiť písmenami, ktoré treba zoradiť podľa abecedy, príp. budú vytvárať slová alebo jednoduchú vetu. Keďže hra je náročná na sledovanie chýb pri plnení zadania, vyžaduje si sústredenosť všetkých členov družstva i vychovávateľa (vedúceho).

## 11. NA HLADNÉ VEVERIČKY

**Trvanie:** cca 45 minút (podľa počtu účastníkov)

**Miesto:** les

**Pomôcky:** farebné kartičky, prírodniny

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

Aktivitu môžeme začať motivačným rozprávaním: Sú zvieratká, ktoré si robia zásoby potravy pre prípad, že by nič nenašli, neulovili. Také sú aj veveričky. Ale veveričky sú beťárky. Často prídu do susedného teritória, a ak ich nikto nevyženie a nájdu náhodou cudziu skrýšu zásob, s pokojným svedomím sa najedia. A čo sa stane, ak ich majiteľ zbadá? Skúste uhádnuť. My sa teraz zahráme na takéto hladné veveričky.

Na začiatku určíme územie, na ktorom sa bude hrať. Rozdáme deťom rovnaký počet „potravy“ (farebných kartičiek). Po začatí hry sa deti rozbehnú do lesa. Svoju „potravu“ si rozdelia na dve časti a každú časť ukryjú na inom mieste. Miesto úkrytu si označia prírodným materiálom (šípka z kamienkov, štvorček z konárikov atď.).

Po ukrytí sa vrátia k vedúcemu a na daný signál sa rozutekajú po lese a hľadajú cudzie skrýše. Ak chytia niekoho pri svojej skrýši, musí im odovzdať všetku „potravu“, ktorú má pri sebe. Každé dieťa môže zobrať z cudzej skrýše najviac tri kartičky, ktoré musí nenápadne premiestniť do jednej zo svojich skrýš. Po vypršaní časového limitu sa hra končí.

Vyhodnocuje sa najlepší zlodej potravy (dieťa s najväčším počtom kartičiek), najlepší obranca teritória a najlepší maskovač skrýše. V závere aktivity sa s deťmi porozprávame o význame zásob pre zvieratká, o pomoci človeka zvieratám, živočíchom.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

Hra je vhodná pre kategóriu detí mladšieho školského veku. Keďže pri plnení úloh sú deti odkázané samy na seba, rozvíja sa vo veľkej miere ich samostatnosť, rozhodovanie, logické myslenie.

Je dôležité sledovať dodržiavanie pravidiel hry, ktoré vyžadujú uplatňovať čestnosť (z cudzích skrýš vybrať len predpísaný počet kartičiek).

## 12. ANGLIČANIA PROTI ŠKÓTOM

**Čas trvania:** 20 minút

**Miesto:** lúka, ktorá je rozdelená na 2 časti prirodzenou hranicou/cestičkou, stromoradím, potokom…; ihrisko rozdelené na polovicu

**Pomôcky:** časti vlastného oblečenia

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

Deti rozdelíme do dvoch družstiev s rovnakým počtom členov, budú predstavovať Angličanov a Škótov. Angličania zaujmú postavenie na ľavej polovici hernej plochy, Škóti na pravej polovici. Obidve strany rozhádžu na svojom území rovnaký počet vecí – čiapky, šály, rukavice, trička, tepláky, tenisky… Na znamenie (určený signál) podnikajú výpady k súperom a odnášajú ukoristené veci, umiestňujú ich na svojom území. Na nepriateľskom území súper môže chytiť nepriateľa. Kto je na cudzej strane chytený, musí vydať svoju korisť a bez odporu putuje do väzenia. Tam ostane, až kým ho niektorý spoluhráč nevyslobodí.

Zajatec môže z väzenia odísť vtedy, ak sa ho dotkne voľný hráč jeho družstva. Väzenie je hlboko na území nepriateľa, takže niekedy je aj hráč, ktorý ide vyslobodiť spoluhráča, zajatý.

Boj Angličanov a Škótov sa môže skončiť niektorým zo spôsobov:

1. Jedna strana je zajatá do posledného hráča. Hra sa pre nich končí porážkou, aj keby mali na svojom území väčšinu vecí, o ktoré sa bojuje.
2. Všetka korisť je na území jedného družstva, ktoré tým zvíťazilo.

3. Po uplynutí stanoveného limitu (napríklad 20 minút) obe družstvá spočítajú, koľko vecí majú na svojom území, víťazom je družstvo s väčším počtom vecí.

**Doplňujúce informácie:**

Detské hry boli v minulosti často odrazom skutočných udalostí vo svete dospelých. Aj táto tradičná bojová hra detí na Britských ostrovoch pripomínala dávnu rivalitu medzi Angličanmi a Škótmi.

**13. ČÍSLA V LESE**

**Trvanie:** 40 minút

**Miesto:** lúka, les

**Pomôcky:** kartičky s číslami, drevené štipce

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

Počas presunu na miesto konania aktivity môžeme ako motiváciu porozprávať vymyslený príbeh o lesných deťoch, ktorým sa z lesnej školy stratili čísla a pri ich hľadaní potrebujú našu pomoc. Prebudíme tak u detí zvedavosť z neznámej hry. Nezabudneme deti poučiť o bezpečnosti počas hry a vhodnom správaní sa.

Po príchode na miesto vychovávateľka rozmiestni v teréne kartičky s číslami od 1 do 30 – napr. zapichne ich do zeme alebo pripevní pomocou štipcov na konáre stromov. Počet kartičiek závisí od počtu detí a od dĺžky trvania hry. Potom deťom poskytne určitý časový limit (asi 5 min., závisí od veku detí) na to, aby sa poprechádzali po danom hernom území, všímali si kartičky s číslami a snažili sa zapamätať si ich. Po uplynutí časového limitu sa všetci sústredia v centre hry, okolo vychovávateľky.

Pravidlá hry: deti (hráči) sa rozdelia na základe dobrovoľnosti, priateľstva do dvoch družstiev a zoradia sa na štartovaciu čiaru. Každé družstvo vytvorí zástup, jeho hráči budú bežať po číslované kartičky v takom poradí, v akom sú zoradení. Vedúca hry – vychovávateľka zakričí nejaké číslo. Prví hráči z každého družstva sa rozbehnú do lesa a hľadajú kartičku so správnym číslom. Ktorý súťažiaci drží v ruke kartičku s číslom, zakričí: „Mám." Stáva sa jej vlastníkom a víťazom. Bežci sa vracajú naspäť k vychovávateľke, k štartu hry. Vychovávateľka skontroluje správnosť čísla na kartičke a hra pokračuje ďalej.

Hra sa môže ukončiť buď vtedy, keď sa vystriedajú všetci súťažiaci z družstiev, alebo ak sú vyzbierané všetky kartičky s číslami.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

Hra získa didaktický rozmer, ak vychovávateľka namiesto čísla zakričí matematický príklad (napr: 2 + 5, 5 x 5, 20 - 12) a deti hľadajú jeho výsledok. Na kartičkách môžu byť aj slová a na záver si ich deti pospájajú a vytvoria nejaké heslo, vety, myšlienky. Úlohy na kartičkách závisia od veku detí, tvorivosti vychovávateľky či od cieľa aktivity.

## 14. LÍŠTIČKY

**Čas trvania:** 15 minút

**Miesto:** ihrisko, lúka bez nerovností, telocvičňa

**Pomôcky:** krepový papier rôznych farieb na chvostíky

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

Vymedzíme priestor, v ktorom sa budú hráči počas hry pohybovať. Deti rozdelíme do 3 až 6 družstiev s rovnakým počtom členov. Každé družstvo predstavuje jednu rodinu líštičiek.

Každé dieťa dostane prúžok z krepového papiera (cca 2 x 150 cm) vo farbe svojho družstva. Prúžok predstavuje chvost, ktorý si deti zastrčia jedným koncom za nohavice tak, aby sa druhý koniec ťahal po zemi. To je i podmienkou hry.

Úlohou družstiev – jednotlivých rodín je získať nadvládu nad územím, a to tak, že vyradia čo najviac ostatných líštičiek. Vyraďovať súpera možno len pristúpením chvosta. Nie je povolené používať ruky. Ak sa stane, že niektorá líštička príde o chvost, nemôže ďalej hrať a odchádza z hry. Víťazí družstvo, ktorému ostalo najviac členov rodiny.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

Hru nemusíme hrať do absolútneho víťazstva jednej rodiny, môžeme hráčom vymedziť určitý časový limit a po jeho uplynutí vyhodnotiť, v ktorom družstve ostalo najviac hráčov s chvostíkmi. Ako zmenu môžeme povoliť chytanie chvostíkov aj rukami.

## 15. USILOVNÁ VČIELKA

**Trvanie:** 30 minút

**Miesto:** ihrisko, lúka bez veľkých nerovností

**Pomôcky:** lano na ohraničenie, veľké množstvo predmetov, ktoré sa dajú hádzať bez nebezpečenstva úrazu (napríklad penové loptičky, stolnotenisové loptičky, malé šišky, papierové gule, kocky z umelej hmoty…)

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

Na zemi vyznačíme veľký kruh s priemerom aspoň 5 m čiarou alebo použijeme na ohraničenie lano. Do kruhu umiestnime veľké množstvo predmetov, napr. drobné šišky, papierové gule, rôzne loptičky, vrecúška s pieskom či fazuľkami, penové, tenisové a stolnotenisové loptičky.

Do kruhu sa postaví dieťa, ktoré predstavuje usilovnú včielku. Na povel sa snaží postupne „vypratať" všetky predmety tak, že ich po jednom vyhadzuje z kruhu von do vzdialenosti asi 5 – 8 metrov. Ostatné deti stoja okolo kruhu a snažia sa predmety chytať vo vzduchu a vracať ich späť do kruhu. Zo zeme sa veci už nezbierajú, do kruhu sa vracajú len tie predmety, ktoré deti chytia vo vzduchu.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

Iná verzia hry: deti vrátia do kruhu všetky vyhádzané predmety, teda aj tie, ktoré spadnú na zem. Na hru možno vymedziť časový limit, teda nečakať, kým sa vyhádžu všetky predmety. Po uplynutí limitu sa spočíta počet vyhádzaných predmetov. V kruhu sa môžu vystriedať všetci hráči. Dá sa súťažiť aj vo dvojiciach.

## 16. NA KORYTNAČKY

**Trvanie:** podľa počtu detí 3 – 5 minút

**Miesto:** ľubovoľne v prírode

**Pomôcky:** štartové a cieľové méty, kužele na vytýčenie hracieho priestoru

**3P** (postup, priebeh, pravidlá) aktivity:

Ako motiváciu môžeme využiť detskú predstavivosť – deti sú korytnačky, ktoré sa práve vyliahli z vajíčok a musia sa čo najrýchlejšie dostať do mora, pričom sú vystavené nebezpečenstvu chytenia. Deti rozdelíme do dvoch rovnako početných družstiev (vždy párny počet). Pomocou štartovej a cieľovej

méty vytýčime štart a cieľ. Medzi štartom a cieľom vyznačíme pomocou kužeľov hraciu plochu. Jedno družstvo sa pripraví na štart. Na povel vychovávateľky, ktorá súčasne meria čas, sa deti snažia po nohách a rukách, chrbtom k povrchu hracej plochy, dostať do cieľa. Keď sa nejaká korytnačka dostane do cieľa, vracia sa späť mimo vytýčeného územia behom na štart a činnosť opakuje až do vypršania časového limitu. Úlohou druhého družstva je preniesť čo najviac korytnačiek počas ich prechodu hracou plochou späť na štart (korytnačku musia vždy chytiť štyri deti, dve za ruky, dve za nohy). Keď takto prenesú korytnačku späť na štart, tá môže okamžite pokračovať cez vytýčenú hraciu plochu do cieľa. Po uplynutí časového limitu si obe družstvá úlohy vymenia. Víťazí to družstvo, ktoré viackrát prejde cieľom.

**Doplňujúce informácie a odporúčania:**

Je vhodné zvoliť čo najrovnejší terén. Obmenou aktivity je vynechanie merania času. V takom prípade je úlohou detí dostať sa na druhú stranu len raz, a to čo najrýchlejšie. Hraciu plochu možno podľa potreby zväčšovať.

## 3.2| Turistika a turistické zručnosti

Turistika pre deti a s deťmi, to je aktívny pohyb spojený s pobytom v prírode, bohatou kultúrno-poznávacou činnosťou a samozrejme s výchovnými i vzdelávacími cieľmi orientovanými najmä na telovýchovnú, športovú a zdravotnú oblasť výchovy.

Turistika a pobyt v prírode rozvíjajú morálne a vôľové vlastnosti, poznávaním histórie i súčasnosti, kultúrnych pamiatok i prírodných krás upevňujú v deťoch pocit národnej hrdosti, pozitívne vplývajú nielen na fyzickú, ale i emocionálnu stránku osobnosti.

Turistika sa pre svoju nenáročnú formu a príťažlivosť stala najrozšírenejšou telovýchovnou a rekreačnou činnosťou, je súčasťou zdravého životného štýlu. Turistika detí školského veku v sebe zahŕňa telesný pohyb spojený s poznávaním pomocou **odborno-technických vedomostí a zručností.**

### 3.2.1| Základné pojmy

**Topografia** – sa zaoberá mapovaním terénu, mapami a ich využívaním, orientáciou na mape a v teréne.

**Mapa** – je zmenšené zobrazenie časti zemského povrchu, na ktorom sú terénne predmety a tvary zobrazené dohovorenými značkami.

**Mierka mapy** – pomer rozmeru na mape a skutočnosti. Mierka mapy napr. 1 : 100 000 znamená, že 1 cm na mape je v skutočnosti 1 km, a naopak, 1 km v skutočnosti je na mape 1 cm. Najbežnejšie mapy používajú mierky 1 : 50 000 (1 cm = 500 m); 1 : 25 000 (1cm = 250 m) a 1 : 10 000 (1 cm = 100 m), ktoré sú z uvedených najpodrobnejšie.

**Azimut** – pochádza z arabského *az-samt,* čo znamená cesta. Je to uhol meraný vodorovne od severného bodu na obzore v smere hodinových ručičiek. Azimut severného bodu (N) je teda 0°, východného (E) 90°, južného (S) 180° a západného (W) 270°.

**Vrstevnica** – je čiara (väčšinou krivka) na mape, ktorá spája miesta s rovnakou nadmorskou výškou.

**Turistická značka** – je označenie turistickej trasy na mape a súčasne v teréne dohodnutými štyrmi pestrými farbami podľa významu trasy. Červená farba a modrá farba sa používajú na vytvorenie základnej kostry siete označených ciest, pričom červenou sú označené diaľkové a hrebeňové trasy, modrou ostatné významné trasy. Zelená a žltá slúžia na označenie vedľajších trás miestneho významu, pričom žltá sa využíva hlavne pre krátke spojky.

**Buzola, kompas** – sú prístroje na určovanie svetových strán. Magnetický pól nie je totožný so zemepisným, preto je tu určitý rozdiel (inklinácia) medzi magnetickým a zemepisným severom. Navyše táto hodnota sa mení. U nás je to rozdiel -2° až +4°, takže ho môžeme zanedbať.

### 3.2.2| Určovanie svetových strán

*1. Podľa buzoly a kompasu* – magnetická ručička nám ukazuje sever. Ľahko odvodíme ostatné svetové strany. Musíme dávať pozor na používanie týchto prístrojov v blízkosti elektrickej siete a kovových predmetov. Smerovanie ručičky môže zmeniť aj kovová pracka na opasku, hodinky, vreckový nožík ap.

*2. Podľa hodiniek a Slnka* – malú ručičku namierime na Slnko. Medzi malou ručičkou a 12 je južný bod (S). Pozor! V období letného času namiesto 12 treba použiť 1.
*3. Podľa Slnka* – keď je Slnko najvyššie nad obzorom, je vždy nad južným bodom (S). Vtedy máme v priebehu dňa najkratší tieň. Ak sme podľa kalendára blízko jarnej alebo jesennej rovnodennosti (21. marec, 23. september), Slnko vychádza na východe (E), zapadá na západe (W). V čase letného slnovratu (21. jún) vychádza Slnko v blízkosti severovýchodu (NE), zapadá v blízkosti severozápadu (NW). Počas zimného slnovratu (21. december) je to juhovýchod (SE) a juhozápad (SW).
*4. Podľa Mesiaca* – tu je to zložitejšie. Záleží na fáze Mesiaca. Meškanie Mesiaca za Slnkom je pri prvej štvrti 6 hodín, pri splne 12 hodín, pri poslednej štvrti 18 hodín. Ak Mesiac vidíme a vieme, v akej je fáze, po zohľadnení rozdielu na základe dvoch predchádzajúcich bodov svetové strany približne určíme.
*5. Podľa hviezd* – pre nebeské telesá (Slnko, planéty, hviezdy) platí, že pri ich kulminácii (keď sú najvyššie nad obzorom) sú nad juhom (S). Spoľahlivo však vieme určiť svetové strany kedykoľvek v noci v priebehu celého roka podľa Polárky zo súhvezdia Malý voz (Ursa Minor). Polárku nájdeme podľa dvoch hviezd Veľkého voza (Ursa Major) tak, že ich spojnicu 5-krát predĺžime smerom k súhvezdiu Kasiopeja.
6. *Podľa prírodných úkazov:*
- osamelé stromy majú smerom na juh bohatšie koruny,
- letokruhy osamelých pňov stromov sú na severe hustejšie,
- stromy sú na severnej strane obrastené machom,
- mraveniská majú južný svah miernejší.

### 3.2.3| Orientácia v teréne

Na preslávenú vetu, že všetky cesty vedú do Ríma, sa spoliehať nemôžeme. Na orientáciu v teréne musíme vedieť pracovať s mapou a buzolou či kompasom, určovať svetové strany, odhadovať vzdialenosti, zorientovať sa na mieste, kde sa práve nachádzame, a určiť správny smer pochodu.

*Určenie azimutu v teréne*
Buzolu namierime na vytýčený bod v teréne. Severnú časť magnetky ustálime na nulovú hodnotu. Na stupnici odčítame azimut.

*Určenie smeru pochodu podľa azimutu*
Azimut na mape môžeme zmerať aj pomocou uhlomeru. Ak sa chceme vydať na pochod podľa určeného azimutu, zistený azimut nastavíme na stupnici buzoly a buzolu natočíme tak, aby severná časť magnetky smerovala k severu vyznačenému na stupnici. Šípka na doske buzoly potom ukazuje smer, ktorý musíme dodržiavať, aby sme došli do vytýčeného cieľa.
Dobrým námetom outdoorovej aktivity pre deti (jednotlivcov, dvojice alebo družstvá) napr. v tábore je pripraviť orientačné preteky (pochod). Na mapke, hoci len nakreslenej, vyznačiť azimutové úseky a v teréne pripraviť kontrolné stanovištia, na ktorých sa deti musia zaregistrovať, prípadne plniť úlohy s turistickou tematikou (uzly, ohniská, šifry, morzeovka a pod.).

*Určenie dĺžky trasy z mapy*
Cesty a turistické trasy na mape netvoria rovnú čiaru. Vybraná trasa má tvar krivky a najjednoduchšie je zmerať ju prístrojom, ktorý sa nazýva *krivkomer.* Ten spravidla nemáme, a preto použijeme kružidlo alebo špagátik, ktorý uložíme na meraný úsek mapy. Takto ľahko zistíme dĺžku trasy, ktorú plánujeme prejsť. Skutočnú vzdialenosť v teréne určíme podľa mierky mapy. Pri príprave trasy musíme prihliadať i na členitosť terénu, na prevýšenia. Tam, kde sú na mape vrstevnice hustejšie pri sebe, je svah strmší.

*Určenie miesta na mape podľa polohy, kde sa práve nachádzame*
Aby sme sa ľahšie v prírode zorientovali, je dobré si všímať významné body (kostol, kaplnka, kríž, osamelý dom, stožiar, vrchol kopca ap.) viditeľné v teréne, a to v rôznych smeroch okolo nás. Spravidla sú zaznačené i na mape. Mapu musíme mať správne zorientovanú. Jej hlavný okraj musí byť otočený na sever (N). V priesečníku smerov k aspoň 3 významným bodom, ktoré do mapy zaznačíme priamkami, je naše stanovište na mape. Najjednoduchšie sa zorientujeme, ak sa nachádzame pri významnom bode vyznačenom na mape.

*Určovanie vzdialenosti v teréne*

Vzdialenosť môžeme odhadnúť, no presnejšie je meranie, a to pomocou krokovania, meracieho pásma alebo výpočtom na základe podobnosti trojuholníkov. Použitím poslednej metódy môžeme zmerať výšku stromov, k čomu využijeme ich tieň. Na vzdialenosť 5 km môžeme vidieť hrubé obrysy krajiny, 2 km – obrysy stromov, 850 m – postavy ľudí, 700 m – ich končatiny, 500 m – ich pohyby a gestá. Na 400 m rozoznáme siluetu muža a ženy, 300 m – detaily domov, na 75 m vidieť oči, na 50 m vieme presne rozoznať, o koho ide.

*Výber vhodnej turistickej trasy*

Trasu volíme primerane veku, telesnej zdatnosti, výkonnosti i skúsenosti detí, ale aj ich sprievodcov (pedagógov, vedúcich). Aj keď je turistická chôdza po technickej stránke nenáročné telesné cvičenie, vyžaduje si prípravu. Preto spočiatku volíme trasy viac po rovine ako po členitom teréne, neskôr môžeme naplánovať chôdzu vo vysokohorskom teréne spojenú s prekonávaním členitého povrchu, s prudšími výstupmi a zostupmi. Musíme vziať do úvahy i odporučené (orientačné) zaťaženie detí v pešej turistike:

Tabuľka 5 Ukazovatele zohľadňujúce výber trasy

| Dĺžka | Vek | Dĺžka trasy | Záťaž | Rýchlosť |
|---|---|---|---|---|
| 1 deň | 6 – 7 r. | 7 km | - | 2,5 km/hod. |
| | 7 – 9 r. | 8 km | 2 kg | 3 km/hod. |
| | 9 – 11 r. | 10 km | 4 kg | 3 km/hod. |
| | 11 – 13 r. | 12 km | 6 kg | 3,5 km/hod. |
| 2 dni | 10 – 11 r. | 15 km | 4 kg | 3 km/hod. |
| | 11 – 13 r. | 20 km | 6 kg | 3,5 km/hod. |

V prípade nepriaznivého počasia je potrebné uvedené ukazovatele adekvátne znížiť. Pri plánovaní trasy je dôležité vytýčenie cieľa, ten býva pre deti najväčšou motiváciou. Ak sa vraciame na miesto, odkiaľ sme vyšli, je dobré trasu naplánovať tak, aby cesta tam a späť viedla inou trasou. Pre deti to bude zaujímavejšie, viac uvidia a spoznajú. Pred pochodom skontrolujeme výstroj, počas pochodu kontrolujeme únavu detí, dbáme na dodržiavanie bezpečnosti a nepodceňujeme akékoľvek nebezpečenstvo.

### 3.2.4| Praktické rady a odporúčania

1. Ako hovoria Nóri, neexistuje zlé počasie, iba zlé oblečenie. Pri turistike to platí dvojnásobne. Vybavení musíme byť v závislosti nielen od počasia, ale i od náročnosti túry, od dĺžky pobytu v prírode, druhu terénu, ktorý prekonávame, od veku a podobne. Vždy je potrebná vhodná pevná obuv a vhodné oblečenie, zásoba jedla a tekutín, pršiplášť do dažďa, pokrývka hlavy proti slnečným lúčom. Vo výbave pedagóga (vedúceho) by mala byť i lekárnička.
2. V prírode je potrebné sa vhodne správať a vyžadovať to i od ostatných.
3. Pri presune skupiny musíme dbať na to, aby sa zachovala kompaktnosť skupiny. Zabezpečiť, aby na určených miestach rýchlejší vždy počkali pomalších. Dospelí vedú i uzatvárajú skupinu. Na miestach, kde sú zastávky, je dobré využiť čas na rozprávanie o krajine, pamiatkach, upozorniť deti na okolité zaujímavosti, zorientovať sa v mape a podobne.
4. Ak zablúdime, snažíme sa zistiť polohu podľa mapy a okolia. Keď sa dá, opýtať sa okoloidúcich. Ak si však nevieme rady, je lepšie sa vrátiť späť na známe miesto.
5. Ak nás zastihne búrka a nemáme sa kde skryť, je lepšie pokračovať v ceste. Vyhýbame sa otvorenému priestranstvu, osamoteným stromom, stĺpom, poľnohospodárskym strojom a kovovým prístreškom či plotom. Držíme sa ďalej od riek a jazier, skalných previsov, skalných stien a brál.
6. Pri pochode po turistickej značke sledujeme nakreslené značky veľmi pozorne tam, kde sa cesta rozdvojuje, v dedine, na lúke. Značky bývajú umiestnené spravidla na stromoch vo výške očí, ale môžu byť i na stĺpikoch, domoch i na skalách na zemi. Mala by byť medzi nimi primeraná vzdialenosť, často od jednej pohodlne dovidíme na druhú. Môže sa stať, že značku stratíme. Vtedy sa pozrieme dozadu. Ak je nakreslená v opačnom smere, je isté, že ideme správne. No ak značku nevidíme dlho, je lepšie vrátiť sa po vlastných stopách späť. Najdôležitejšie je zachovať pokoj a rozvahu.
7. Na turistických smerovníkoch sú uvedené časy. Sú len orientačné, najmä pri turistike s deťmi je potrebné stále rátať s určitou časovou rezervou.

8. Zmeny počasia vieme v prírode vypozorovať. Príchod búrky zvestujú drobné obláčiky – baránky, ktoré sa večer menia na záplavu mračien, Slnko je bledé a mdlé, „pichá oči“ a je dusno. Mráz v zime prichádza po červenom západe Slnka pri bezmračnej oblohe. Vietor sa ohláša tmavou oblohou a oranžovožltým západom Slnka. Zmenu doterajšieho počasia veští príchod baránkov a dvojitá vrstva mrakov nad sebou.

Turistické pochody s deťmi realizujeme zväčša v rámci pobytu v prírode, na výletoch. Program a obsahová náplň je približne rovnaká ako na vychádzke, ale pochodový úsek býva dlhší, máme možnosť zaradiť väčšie množstvo hier, dôkladnejšie precvičovať niektoré odborno-technické zručnosti alebo sa hlbšie zamerať na vzdelávaciu činnosť najmä z prírodovedno-environmentálnej či spoločensko-vednej oblasti. Pobyt v prírode s deťmi má pridanú hodnotu i pre dospelých. Čím dlhší čas strávime s deťmi v prírode, tým lepšie ich môžeme spoznať, a tým efektívnejšie na ne výchovne pôsobiť.

# Záver

Aktivity v prírode sú jednou z alternatív a reakcií na krízové prejavy súčasnej spoločnosti. Prírodné prostredie, na rozdiel od virtuálnej reality, ponúka skutočnosť, silu zážitku, skúsenosti, posilnenie zdravia a vnútornej harmónie. Outdoorové aktivity v kombinácii so zážitkovou pedagogikou majú nesporne pozitívny vplyv na rozvoj osobnosti dieťaťa.

Jednou z hlavných zásad výchovy vo voľnom čase je zásada aktivity. Predpokladá aktívnu účasť detí na činnosti, čo je pri realizácii outdoorových aktivít samozrejmosťou.

Cieľom učebného zdroja bolo prezentovať východiskové témy týkajúce sa obsahu vzdelávacieho programu *Outdoorové aktivity vo výchove mimo vyučovania* a ponúknuť námety na hry a aktivity pre pedagógov voľného času so zámerom rozšíriť vlastné portfólio o nové nápady a osvedčené aktivity.

Vychovávateľom, ktorí aktivity a hry uvedené v tomto učebnom zdroji overili vo svojej pedagogickej praxi, ďakujeme a ceníme si ich prínos a užitočné rady.

# Zoznam bibliografických odkazov


BUBELÍNIOVÁ, M. et al., 1999. *Premeny školy v prírode*. Bratislava: Iuventa. ISBN 80-88893-46-1.

DOLEŽALOVÁ, E. a A. KUČEROVÁ, 2004. *Hry v přírodě a s přírodou*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. ISBN 80-204-1142-9.

DUŽÍK, M. a P. ŠVEDA, 2004. *Skautský rok v prírode a v meste*. Bratislava: Slovenský skauting. ISBN: 808913601x.

FRANC, D., D. ZOUNKOVÁ a A. MARTIN, 2007. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. 1. vyd. Brno: Computer Press. 201 s. ISBN 978-80-2511-701-9.

HANUŠ, R., 2003. Outdoor ako potreba profesionálnej praxe. In: *SME* [online]. [cit. 28-03-2015]. 18. 3. 2003, s. 20. Dostupné z: http://www.sme.sk/c/844156/outdoor-ako-potreba-profesionalnej-raxe.html#ixzz3UHUuC-2lO

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

JIRÁSEK, I. et al., 2004. *Vymezení pojmu zážitková pedagogika*. Gymnasion, 2004, c. 1. s. 6-16.

KAYSER, R., 2004. *Priateľ lesa*. Martin: Osveta. ISBN 8080631379.

KOS, B. a M. ZAPLETAL, 1971. *Cvičení v přírodě*. Praha: Olympia. 210 s. ISBN 27-067-71.

KRIŽANOVÁ, D., 2007. *Teória a metodika animačných činností*. 2. časť. Bratislava: SPN – Mladé letá, s. r. o. ISBN 978-80-10-00958-9.

MAZAL, F., 2000. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. 292 s. ISBN 80-8578-329-0.

MIKOŠKA, J., 2006. *Outdoorové sporty*. Brno: Computer Press. ISBN 80-251-0896-1.

NEUMAN, J., 2009. *Dobrodružné hry a cvičení v přírode*. Praha: Portál, s. r. o. ISBN 978-80-7367-571-1

NEUMAN, J., 2005. *Přínos Prázdninové školy Lipnice*. Gymnasion: Eros. 2005, č. 4, s. 54-55.

NEUMAN, J., 2000. *Turistika a sporty v přírodě*. 1. vyd. Praha: Portál. 197 s. ISBN 80-7178-391-9.

PELÁNEK, R., 2003. *Rukověť instruktora* [online]. [cit. 28-03-2015]. Dostupné z: http://www.slunovrat.info/files/organizatori/rukovet/rukovet_instruktora.pdf

PERNICA, M. a J. Rohlík, 1980. *Na výlet s turistickou mapou.* Praha: Olympia. ISBN 27-058-80.

VECHETA, V., 2009. *Outdoor aktivity*. Brno: Computer Press, a. s. ISBN 978-80-251-2650-9.

*Vyhláška Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 320/2008 Z. z. z 23. júla 2008 o základnej škole* [online]. [cit. ]. Dostupné z: https://www.minedu.sk/data/att/667.pdf

*Vyhláška Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. 526/2007* z 15. augusta 2007, ktorou sa ustanovujú podrobnosti o požiadavkách na zotavovacie podujatia [online]. [cit. 22-03-2015]. Dostupné z: http://www.uvzsr.sk/docs/leg/526_2007_vyhlaska_zotavovacie_podujatia.pdf

*Zákon o ochrane zdravia ľudí č. 596/2002 Z. z.* [online]. [cit. 22-03-2015]. Dostupné z: https://www.jfmed.uniba.sk/fileadmin/jlf/Pracoviska/odborova-organizacia/8Zakony/07Z_o_ochrane_zdravia_ludi.pdf

ZAPLETAL, M., 2003. *Vycházky a výlety s dětmi*. Praha: Portál. ISBN 8071787507.

ZAPLETAL, M., 1985. *Hry v přírode*. Praha: Olympia. 1. vyd. 629 s.

ZELINOVÁ, M., 2012. *Voľný čas efektívne a tvorivo*. Bratislava: Iura edition, spol. s r. o. ISBN 978-80-8078-479-9.

ZUZÁK, R. a M. KÖNIGOVÁ, 2009. *Krizové řízení podniku.* Praha: Grada. ISBN 9788024731568.

# Príloha A

## TEST laickej prvej pomoci

**1.** Označte správne tvrdenie:
a) bezvedomie je život ohrozujúci stav bez ohľadu na príčinu jeho vzniku,
b) bezvedomie je život ohrozujúci stav pri poranení hlavy a mozgu,
c) bezvedomie je život ohrozujúci stav, ak je spôsobené otravou,
d) bezvedomie nie je život ohrozujúci stav, výnimku tvorí bezvedomie pri krvácaní.

**2.** Ktorú skupinu funkcií ľudského organizmu zaraďujeme medzi základné životné funkcie?
a) vedomie, dýchanie, cítenie,
b) krvný obeh, vedomie, trávenie,
c) vedomie, dýchanie, krvný obeh.

**3.** Stavy bezprostredne ohrozujúce život pri úrazoch sú:
a) zlomeniny dlhých kostí, bolesť,
b) bezvedomie, dusenie sa, závažné krvácanie,
c) strata hybnosti dolných končatín, zmätenosť.

**4.** Medzi hlavné úkony zachraňujúce život patrí:
a) uvoľnenie dýchacích ciest,
b) volanie záchrannej zdravotnej služby,
c) vybratie cudzieho telesa z rany.

**5.** Kontrolu dýchania pri prvej pomoci záchranca vykonáva:
a) zrakom, sluchom, cítením,
b) zrakom a zaroseným zrkadielkom,
c) uchom priloženým na hruď postihnutého.

**6.** Stav vedomia postihnutého zisťujeme:
a) oslovením, dotykom a reakciou na bolesť,
b) sledovaním pohybov, prítomnosťou pulzov na krčnej tepne.

**7.** Ak je postihnutý v bezvedomí, ale dostatočne dýcha, rozhodujeme sa o uložení do:
a) polo sediacej polohy,
b) stabilizovanej polohy,
c) polohy, ktorá mu vyhovuje.

**8.** U postihnutých v bezvedomí hrozí upchatie dýchacích ciest, ku ktorému prispieva aj tzv. zapadnutie jazyka. Život zachraňujúci úkon môže byť:
a) dvihnutie brady s miernym záklonom hlavy (manéver „prst – brada"),
b) vytiahnutie jazyka prstami,
c) silný záklon hlavy a vytiahnutie jazyka.

**9.** Dôležitou zásadou pri poskytovaní prvej pomoci je kontrola základných životných funkcií. Ak je postihnutý v bezvedomí a nedýcha, potom záchranca:
a) zisťuje stav krvného obehu hmataním tepu na krčnej tepne,
b) nezisťuje stav krvného obehu, ale okamžite začne resuscitovať,
c) zisťuje stav krvného obehu priložením ucha na oblasť srdca a počúvaním tlkotu srdca.

**10.** Pri zlomeninách dlhých kostí:
a) znehybníme najbližší kĺb nad a pod zlomeninou,
b) fixujeme kĺb len pod zlomeninou,
c) nefixujeme žiadne kĺby.

**11.** Kedy nemusí záchranca poskytnúť prvú pomoc?
a) ak by sa pri poskytovaní prvej pomoci unavil,
b) ak by si pri poskytovaní prvej pomoci znehodnotil oblečenie,
c) ak by bol pri poskytovaní prvej pomoci ohrozený na živote.

**12.** Záchranca zisťuje prítomnosť krvného obehu na základe:
a) stavu vedomia a prítomnosti alebo neprítomnosti dýchania,
b) pohmatu pulzu na krčnej tepne,
c) pohmatu pulzu na stehnovej tepne.

**13.** Postihnutému po úraze hrozí šok. Čo urobíte?
a) uložíte ho na chrbát a dvihnete mu hlavu,
b) sledujete jeho životné funkcie, čakáte na prvé príznaky a potom sa rozhodnete,
c) uložíte ho na chrbát a dvihnete mu dolné končatiny, teplo, ticho, tekutiny, tíšenie bolesti, transport.

**14.** Postihnutý je pri vedomí, vdýchol cudzie teleso do dýchacích ciest a dusí sa. Dýchacie cesty v rámci poskytnutia prvej pomoci môžeme uvoľniť:
a) údermi do chrbta medzi lopatky,
b) stláčaním brucha u detí,
c) stláčaním hrudníka u dospelých.

**15.** Ochrannú prilbu cyklistom a iným snímame pred odborným ošetrením, len ak:
a) je prasknutá, znečistená a poškriabaná,
b) má postihnutý poranenú hlavu,
c) to chce postihnutý, lebo ho tlačí,
d) bráni dýchaniu.

**16.** Trojrohú šatku používame najčastejšie na:
a) znehybnenie končatín,
b) ošetrenie otvoreného poranenia hrudníka,
c) sterilné krytie popáleniny,
d) zhotovenie sacieho obväzu.

**17.** Najjednoduchšia prvá pomoc pri zlomenine dlhých kostí dolných končatín je:

a) priloženie zdravej končatiny k poškodenej, vyplnenie priestoru medzi nimi mäkkou tkaninou a fixovanie končatín k sebe,
b) priloženie dlahy na poranenú končatinu a jej znehybnenie nad a pod kĺbmi,
c) znehybnenie končatiny jej fixáciou po oboch stranách.

**18.** Protišoková poloha je:

a) poloha v polosede,
b) poloha so zaklonenou hlavou,
c) vodorovná poloha na bruchu s pokrčenými dolnými končatinami,
d) vodorovná poloha na chrbte so zdvihnutými dolnými končatinami približne do výšky 30 cm.

**19.** Správna poloha postihnutého pri krvácaní z nosa je:

a) poloha v polosede so zaklonenou hlavou,
b) poloha v sede s predklonenou hlavou a tlak palcom a ukazovákom na nosové krídla,
c) poloha na chrbte s pokrčenými dolnými končatinami.

**20.** Prvá pomoc pri epileptickom záchvate:

a) podľa možnosti zachytiť a zmierniť pád, podložiť hlavu, nebrániť postihnutému v pohybe násilne, nepokúšať sa násilne mu otvoriť ústa, po odznení kŕčov uložiť do bočnej stabilizovanej polohy (BSP),
b) zachytiť a zmierniť pád, podložiť hlavu a uvoľniť odev, násilne otvoriť ústa kvôli zabezpečeniu dýchania, po odznení kŕčov uložiť do BSP,
c) zachytiť a zmierniť pád, podložiť hlavu, násilne mu brániť v pohybe, snažiť sa ho prebudiť, po odznení záchvatu uložiť do BSP,
d) zachytiť, zmierniť pád, podložiť hlavu, násilne otvoriť ústa kvôli zabezpečeniu dýchania, snažiť sa ho prebudiť a zabezpečiť rýchly transport.

**21.** Najčastejšou príčinou šoku pri úrazoch je:
a) vonkajšie a/alebo vnútorné krvácanie – strata objemu krvi,
b) slabá činnosť srdca,
c) závažná alergická reakcia,
d) všetky príčiny.

**22.** Závažné krvácanie ste ošetrili tlakovým obväzom, ktorý postupne presiakol krvou. Čo urobíte?
a) opatrne odstránite obväz a okamžite založíte nový,
b) odstránite rýchlo pretečený obväz a stlačíte ranu prstami,
c) naložíte ďalšiu vrstvu krycieho obväzu, ktorý upevníte ovínadlovým obväzom pod vyšším tlakom,
d) zdvihnete končatinu nad úroveň srdca.

**23.** Pri resuscitácii je pomer stlačení hrudníka a záchranných vdychov:
a) 5 : 1,
b) 15 : 2,
c) 30 : 2.

**24.** Frekvencia stláčania hrudníka pri resuscitácii má byť:
a) 100/min.,
b) 40/min.,
c) 120/min.

**25.** Silné krvácanie neváhame zastaviť tlakom na ranu rukou. Tento tlak musí pôsobiť:
a) 10 a viac minút,
b) menej ako 10 minút,
c) menej ako 5 minút.

**26.** Najčastejšou príčinou náhleho ohrozenia života je prerušenie alebo výrazné zníženie dodávky kyslíka pre mozgové bunky na viac ako:
a) 4 až 5 minút,

b) 1 až 3 minúty,
c) 15 minút.

**27.** Ak z nejakého dôvodu nie je možné vykonávať záchranný vdych, za účinný spôsob resuscitácie sa považuje len nepretržité stláčanie hrudníka. Trénovaná frekvencia stláčania hrudníka je okolo:
a) 80 za minútu,
b) 130 za minútu,
c) 100 za minútu.

**28.** Pre celkovú úspešnosť resuscitácie je nevyhnutné:
a) včasné rozpoznanie núdzového stavu a volanie tiesňovej linky 112, 155,
b) uloženie na chrbát na tvrdú podložku,
c) okamžité poskytnutie resuscitácie svedkom príhody,
d) uloženie do protišokovej polohy.

**29.** Hlavné úlohy PP sú:
a) zachrániť život,
b) zabrániť ďalšiemu zhoršeniu zdravia,
c) zabezpečiť ďalšiu liečbu (ak je to potrebné),
d) oznámiť poskytnutie pomoci polícii.

**30.** Pre správne rozhodovanie operátora linky tiesňového volania je dôležitých najmä týchto 5 informácií:
a) číslo telefónu, z ktorého voláte – potrebné v prípade spätného kontaktu,
b) lokalizácia (miesto) nehody,
c) typ a rozsah nehody,
d) pri dopravnej nehode odhad nárazovej rýchlosti,
e) štátna poznávacia značka a farba havarovaného dopravného prostriedku,
f) počet ranených a podľa možnosti aj povaha poranení,
g) pri neúrazovej náhlej príhode opis celkového stavu a hlavné príznaky.

# Príloha B

## Pochodové značky

Zdroj: http://110zbor.skauting.sk/pochodove-znacky/