

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Husitská teologická fakulta

Bakalářská práce

**Univerzita Karlova v Praze
Husitská teologická fakulta**

Bakalářská práce

Činnosti ve volném čase jako prevence ohrožení psychického zdraví člověka

Free Time Activities to Lower the Risk of Mental Health Problems

**Vedoucí práce:
Mgr. Jana Poláčková**

**Autor:
Michaela Fraňková, DiS.**

Praha 2010

Anotace

Bakalářská práce: *Činnosti ve volném čase jako prevence ohrožení psychického zdraví člověka* pojednává o trávení volného času, předcházení psychickým problémům (poruchy příjmu potravy, syndrom vyhoření, deprese), fyzickým problémům (obezita, bolesti zad, svalů, kloubů, šlach, celková ztráta síly a fyzické kondice) a zároveň pojednává o možnostech, jak přesvědčit lidi o důležitosti zdravého stylu života.

Dále se zde píše o volnočasových aktivitách, které fungují i jako prevence patologických jevů.

Cílem mé bakalářské práce je vysvětlení základních informací pedagogiky volného času, orientace v základních pojmech, popis historie a vývoj volnočasových center, jejich činitele, faktory, ukázat rozdíly mezi trávením volného času v Evropě a ČR a také charakteristika psychických poruch, kterým se může zdravím životním stylem a činnostmi ve volném čase předejít a v neposlední řadě vytvoření krátkého projektu, který bude uveden v praktické části mé práce.

Annotation

Bachelor project: *Free Time Activities to Lower the Risk of Mental Health Problems* deal about spending free time, preventing mental problems (eating disorder, burnout, depression), bodily problems (obesity, pain in back and pain in muscles, knuckles, sinews, energy dissipation and loss bodily form) and also treat about chances, how is important healthy life-style for people. Furthermore are there free time activities, which is also serve as prevention of pathologic events. Main aim of my bachelor project is an introduction with a basics informations of free time pedagogy, orientation in basic terms, chalk out a history and developement in free time centres, their agents, factors, expose some differences between spending free time in the Europe and Czech republic and define mental defects. At the end is one short project, which is in a practical part in my labour.

Klíčová slova

Volný čas, pedagogiky volného času, volnočasové aktivity, volnočasová centra, informace, výchova, děti a mládež, projekt, psychické poruchy, zdravý životní styl.

Keywords

Free Time, Pedagogy of Free Time, Free Time Activities, Leisure Time Centers, informations, education, Children and Youth, Project, Mental Health Problems, Healthy Life Style

Prohlášení:

Prohlašuji, že bakalářskou práci jsem zpracovávala zcela samostatně pod vedením

Mgr. Jany Poláčkové.

Všechnu literaturu a použité zdroje jsem uvedla.

V Praze dne 20.6. 2010

Michaela Fraňková, Dis.

Poděkování:

Chtěla bych velice poděkovat paní profesorce Mgr. Janě Poláčkové, která byla velmi ochotná, trpělivá a vedla mě při vypracování mé bakalářské práce.

Obsah:

TEORETICKÁ ČÁST

Úvod.....1

KAPITOLA I.

I. VOLNÝ ČAS.....2

1.1 Definice volného času.....2

1.2 Vývoj volného času – historie.....3

1.3 Pedagogika volného času.....5

1.4 Patologie volného času.....6

1.5 Faktory limitující volný čas.....6

1.6 Zařízení pro volný čas.....6

1.7 Pedagog volného času.....6

1.8 Cíle pedagogiky volného času.....7

1.9 Nabídka mládežnických aktivit a nejvýznamnějších zařízení pro výchovu a trávení volného času.....9

1.10 Základní metody volného času.....14

1.11 Integrovaná a kompenzační pojetí volného času.....16

KAPITOLA II.

II. VOLNOČASOVÉ AKTIVITY.....19

2.1 Volnočasové aktivity v ČR.....19

2.2 Volnočasové aktivity v evropských zemích.....19

KAPITOLA III.

III. PRVNÍ ROKY NOVÉHO STOLETÍ.....21

KAPITOLA IV.

IV. CENTRA VOLNÉHO ČASU PRO VOLNÝ ČAS DĚTÍ A MLÁDEŽE.....24

3.1 Kroužek.....25

3.2 Soubor.....25

3.3 Klub.....25

3.4 Kurz.....25

KAPITOLA V.

V. GARANCE A ORGANIZACE SOUTĚŽÍ A PŘEHLÍDEK VYHLAŠOVANÝCH NEBO DOPORUČENÝCH MŠMT ČR.....	26
---	-----------

KAPITOLA VI.

VI. PRACOVNÍCI VOLNOČASOVÝCH CENTER.....	27
---	-----------

KAPITOLA VII.

VII. PSYCHICKÉ PORUCHY OHROŽUJÍCÍ NAŠE ZDARVÍ.....	28
---	-----------

PRAKTICKÁ ČÁST

KAPITOLA I.

I. VOLNOČASOVÝ PROJEKT.....	29
1.1 Přihláška.....	30
1.2 Obsah a představení projektu.....	30
1.3 Cíl projektu.....	30
1.4 Rozpis požadovaných finančních prostředků.....	30
1.5 Časový harmonogram projektu.....	30
1.6 Shrnutí projektu.....	31

KAPITOLA II.

II. PŘÍKLAD VOLNOČASOVÉHO PROJEKTU.....	32
--	-----------

KAPITOLA III.

III. VOLNÝ ČAS DĚTÍ A MLÁDEŽE – VÝZKUMY, ANALÝZY A ZÁMĚRY.....	36
---	-----------

KAPITOLA IV.

IV. OSOBNÍ ZKUŠENOSTI S VOLNOČASOVÝMI CENTRY.....	52
2.1 Absolvování letního tábora.....	52
2.2 Letní tábor pro děti, mládež a dospělé.....	54
2.3 Absolvování volnočasového kroužku.....	55
2.4 Agentura Kroužky.....	56

ZÁVĚR.....57

ZDROJE.....58

PŘÍLOHY

Teoretická část

Úvod:

Již od dětství se věnuji volnočasovým aktivitám. Předcházet problémům díky aktivně vyplněnému volnému času je velice důležité. Od svých čtyř let aktivně sportuji (moderní gymnastika, balet, volejbal, aerobic). Navštěvuji a navštěvovala jsem různá volnočasová centra, nebo kroužky, kde jsem se učila hře na hudební nástroj, kreativnímu psaní, jazykům apod.. Několik let jsem pracovala brigádně pro různé agentury, nebo domy dětí a mládeže, jako lektorka volnočasových aktivit. Byla jsem lektorkou aerobicu, tanců, angličtiny a míčových her. Do budoucna bych se této práci i nadále ráda věnovala. Tato práce mě naplňuje, baví a doufám, že jejím prostřednictvím mohu pozitivně působit na lidi, konkrétně děti a mládež, kteří chtějí trávit svůj volný čas aktivně. Blokované a průběžné praxe jsem si vybírala se zaměřením na volný čas.

Téma spojené s trávením volného času pro mne představuje dobrou možnost, jak preventivně předcházet psychickým problémům (poruchy příjmu potravy, syndrom vyhoření, deprese), fyzickým problémům (obezita, bolesti zad, svalů, kloubů, šlach, celková ztráta síly a fyzické kondice) a zároveň možnost přesvědčit lidi o důležitosti zdravého stylu života. Volnočasové aktivity fungují i jako prevence patologických jevů. Neméně důležitá je pro mě možnost práce s lidmi.

Téma činnosti ve volném čase jako prevence ohrožení psychického zdraví člověka jsem si zvolila, protože si myslím, že způsob trávení volného času a jeho prevence ohrožení psychického zdraví člověka je stejně důležité, jako jiná problematika, např. drogová, které se domnívám je ve společnosti věnována větší pozornost.

Cílem mé bakalářské práce je vysvětlení základních informací pedagogiky volného času, orientace v základních pojmech, popis historie a vývoj volnočasových center, jejich činitele, faktory, ukázat rozdíly mezi trávením volného času v Evropě a ČR a také charakteristika psychických poruch, kterým se může zdravím životním stylem a činnostmi ve volném čase předejít a v neposlední řadě vytvoření krátkého projektu, který bude uveden v praktické části mé práce.

I. Volný čas

1.1 Definice volného času

Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. „Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolně společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Z hlediska dětí a mládeže nepatří do volného času vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče). Ale i z těchto činností si lidé někdy vytvoří svého koníčka, což je zřejmé.“¹

Volný čas (anglicky leisure time, francouzsky le loisir) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností – to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času rozšířená zejména v německé literatuře. Přesnější je jeho charakteristika, jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení. Hlavními funkcemi jsou: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševní síly), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).

Podle francouzského sociologa J. Dumazediera, je volný čas „souhrn činností, které může člověk provozovat s plnou libovůlí, buď pro odpočinek, nebo pro pobavení, či pro rozvoj svých znalostí nebo nezištné školení, pro svou dobrovolnou účast na společenských záležitostech nebo svobodnou tvůrčí činnost poté, když se uvolnil ze závazků pracovních, rodinných i společenských“.²

¹ Pávková, J.; Hájek, B.; Hofbauer, B.; Hrdličková, V.; Pavlíková, A.: Pedagogika volného času, Portál, Praha 1999 – strana 45

² Hofbauer, B.: Děti, mládež a volný čas, Portál, Praha 2004 – strana 71

1.2 Vývoj volného času – historie

„Volný čas vznikl jako důsledek náboženské reformace v 16. století. V té době se stala práce v zaměstnání „božským povoláním“ a povinnou náplní života, která má smysl sama v sobě. Proto nemůže být volný čas považován ani za realizaci osvícenského pojmu svobody 18. století, ani za produkt moderní průmyslové revoluce 19. století.

Totální nárok reformace na náboženské a církevní ovládnutí celého života, jeho uspořádání a naplnění povinnostmi, vzbudil v lidech – jako reakci a sebeobranu – touhu po „opačném“ světě, který je svobodný, neomezený pravidly, soukromý, blažený a svobodný („volný čas“). Polarizace mezi veřejnou povinností a soukromými sklony, mezi určením zvenčí a sebeurčením, mezi nátlakem a svobodou vedla nakonec k radikálnímu rozdělení veřejné a soukromé sféry v myšlení lidí k rozdělení na determinovaný čas (pracovní doba) a volně disponovatelný čas („volný čas“). Pravidlo, podle něhož je „zahálka matkou všech neřestí“, vyvolává od počátku až do dneška příslovečně špatné svědomí, když člověk vykonává nějakou volnočasovou aktivitu, která podle mínění společnosti nemá smysl. Volání po smysluplném využití volného času je výsledkem tohoto původně nábožensky a církevně motivovaného pocitu viny, který se mezitím stal sice přežitkem, přesto ale není překonán. Tato snaha je zaměřena proti přání nedělat ve volném čase nic bezprostředně užitečného, účelného nebo smysluplného.

Díky prosazení protestantské zaměstnanecké etiky a moderního kapitalismu se změnila také kvalita práce: monopol vedoucích společenských vrstev na volný čas byl narušen, práce už není sociální poskvrnou. Také už není vynucena přímou (otrockou) nebo nepřímou (feudální) závislostí na osobách. Ale tato nově nabytá svoboda práce, ve smyslu nezávislosti na osobách, je současně omezena vznikající závislostí na trhu. Činnost se proměnila buď v produktivní práci (materiální hodnoty) nebo se sama stala zbožím (služby). Negativní určení volného času bylo zachováno, člověk má v době, kdy nepracuje, aspoň svým konzumentem (výdajem peněz) zůstat ve službě produkce. Intenzivní reklama a sdělovací prostředky pomohly a dále pomáhají „plnit“ a „využívat“ čas, kdy člověk není v práci.“³

³ http://www.tf.jcu.cz/cz_lmenu/katedry/praktik_teol/getfile.php?filenameex=skriptum

- **Poválečné** – Po skončení 30.leté války si bohatší obyvatelé měst začali budovat „víkendové“ domy. Ve městech vznikaly spolky, kluby a kavárny pro dospělé. Dělníci usilují o zkrácení pracovní doby, aby měli dostatek času na regeneraci pracovní síly. Vznikaly zařízení s původním určením pro dospělé, která se rozšířila i na mládež a děti (hřiště, cvičiště, dobrovolná sdružení). Některé byly zaměřeny pouze na nejmladší věkové skupiny (např. kluby a sportovní zařízení na školách, klubovny a tábory, skautská hnutí, sokolské aktivity včetně cvičení, loutkových scén a knihoven). Stát do této oblasti zasahoval jen sporadicky. Těžiště spočívalo na zájmu institucí soc. pomoci a dobročinných zařízení. Základní modely výchovy volného času. Rozvíjí se dosavadní zařízení a vznikají nové. Svoji působnost rozvíjí domy mládeže a kulturní domy, ubytovny, prázdninové kolonie a tábory. Druhým základním modelem byly zařízení pro volný čas v tehdejší Sovětské svazu. Jejich vznik a působení byly spjaty s ideologií státu. Utváří výchovné a vzdělávací působení v zemích s vysokou negramotností a nízkou životní a kulturní úrovní. Takto vznikala nová zařízení domů pionýrů, odborné stanice mladých přírodovědců, turistů, dětských stadionů. Meziválečné Československo vyrovnávalo své historické opoždění budováním organizací všech generací (tělovýchovy, sportu, letních táborů...). Rozvíjí se počet institucí i jejich aktivity. Vznikají nové typy zařízení, upevňující postavení v životě. Důraz na výchovu mladé generace a odpočinek. Rozvoj soustav hřišť, herních prostor, tělovýchovy, sportovních a turistických zařízení, středisek volného času dětí a mládeže. Dále se začala rozvíjet i neformální, alternativní hnutí mladých lidí a školy s celodenní péčí (školy-internáty) poskytující možnosti trávení volného času svých žáků.

- **70. a 80. léta** – Charakterizuje růst životních problémů mladé generace (krize rodiny, chronická nezaměstnanost, problémy s užíváním drog). To zaměřilo pozornost na sociální problémy dětí a mládeže. Rozvinuly se dětské tábory, domovy dětí a mládeže kvantitativně vzrostly. Do oblasti volného času proniklo konkurenční prostředí i vlivy i vlivy hromadných sdělovacích prostředků komerčního sektoru.

- **Devadesátá léta** – Zintenzívněl se evropský integrační proces. Do popředí vystupuje Úmluva o právech dítěte z 20. listopadu 1989. Otvírají se i volnočasová centra pro další cílové skupiny (zdravotně postižení, handicapovaní). Reaguje se na aktuální problémy a potřeby dětí a mládeže. Snaha o další rozvoj.

1.3 Pedagogika volného času

„Je to pedagogická disciplína, která je zaměřena na výchovné a vzdělávací prostředky, napomáhající autonomnímu a smysluplnému využívání volného času. Pedagogika volného času reflektuje a mění socializační požadavky v oblasti volného času, a to ze zvláštního hlediska výchovy ke společensky kulturnímu a tvořivě komunikativnímu jednání. Probouzí tedy ty možnosti vzdělání a výchovy, které se nemohou plně rozvinout v rámci jednostranných nároků na jedince ve škole či v zaměstnání.

V rámci pedagogiky volného času můžeme zkoumat jednak volný čas jako fenomén (věda o volném čase), tak i aktivitu v rámci volného času a její dopad na jedince a společnost (pedagogická nauka o volném čase). Další oblastí pedagogiky volného času je metodický návod k realizaci těchto aktivit, případně k jejich pedagogickému využití (praktická pedagogika volného času).

Zatímco věda o volném čase se zabývá obecnými skutečnostmi a zasazením volného času do kontextu současného světa, pedagogická nauka o volném čase je vědeckým pojednáním, které se vztahuje k jednotlivým praktickým prvkům volnočasových aktivit. Pojednává se tedy o volném čase vzhledem k jednotlivým oblastem života (rodina, politika) nebo k jednotlivým typům aktivit (hra, sport, kultura), případně ve vztahu k organizačnímu zázemí volnočasových aktivit. Naproti tomu praktická pedagogika volného času se rozpadá na jednotlivé kurzy, v nichž se účastníci učí dovednostem nutným pro vedení konkrétních činností, např. hra, pohyb, sport, administrativa atd.

Souhrnně můžeme charakterizovat pedagogiku volného času jako obor, který se dotýká mnoha dalších vědeckých disciplín a překrývá se s nimi, současně je na ostatní obory odkázána (např. sociologie, psychologie, ekonomie, politika) a integruje jejich výsledky, *společenskovědní obor*, který reflektuje společenské podmínky týkající se práce a volného času, *praktický obor*, který vytváří strategie jednání vedoucí ke zlepšení společenských a ekonomických podmínek ovlivňujících volný čas a *pedagogický obor*, který metodicky a didakticky rozvíjí individuální a společenské možnosti volného času.“⁴

⁴ http://www.tf.jcu.cz/cz_lmenu/katedry/praktik_teol/getfile.php?filenameex=skriptum

1.4 Patologie volného času

Jedinec není schopen odpočívat (workholismus, nevhodné vyčerpávající aktivity, příliš mnoho fyzického cvičení atd.). Volný čas nebude plnit svůj účel, bude-li aktivita jedince roztržštěná a impulzivní, překotná, neklidná a nesystematická. Druhým extrémem je pocitování volného času jako prázdného, který jedinec neumí využít – nuda. Nuda je nepříjemný afektivní stav spojený s pocitem napětí, se zkráceným prožíváním času (jakoby se zastavil) a s pocitem prázdna. Pocit nudy nelze odstranit změnou prostředí, ale výchovným (psychoterapeutickým) působením na nudícího se jedince.

1.5 Faktory limitující volný čas

1. osobnostní – věk, pohlaví, profese, tělesná a duševní zdatnost, zájmy..
2. objektivní – finanční dostupnost, vliv prostředí, nabídka činností

1.6 Zařízení pro volný čas

Jsou to zařízení, která se aktivně podílejí na výchově, rozvoji schopností a kreativitě myšlení. Nabízí širokou škálu zájmových činností, kurzů a příležitostných akcí, nejen o víkendech. Mezi zařízení pro volný čas patří: domy dětí a mládeže, K – centra, kulturní domy, kluby, sportovní areály a hřiště, umělecké školy, střediska výchovy, galerie, kina, knihovny, divadla atd..

1.7 Pedagog volného času

Osoba, která má pedagogické vzdělání. Jeho prací je výchova. Pokud mluvíme o dospělých, či dospívajících, nemáme na mysli direktivní vedení, či ovlivňování jedinců, ale spíše odbornou pomoc při vlastní sebevýchově.

1.8 Cíle pedagogiky volného času

Za všeobecný cíl pedagogiky se pokládá relativní samostatnost jedince ve společnosti, tzn.: ochota a schopnost ke svobodě, solidaritě a zodpovědnosti, dále pak ke kreativní vlastní činnosti a komunikativnímu jednání a nakonec k sociální angažovanosti a účasti na společenském životě.

Svobodně, tvořivě a zodpovědně nakládat se svým časem a tedy i s volným časem, patří mezi cíle každé pedagogiky. „Podle Opaschowského neexistují proto zvláštní cíle pedagogiky volného času, ale výchovné cíle odpovídající volnému času. Opaschowski posuzuje výchovné cíle ve volném čase podle toho, do jaké míry přispívají ke kritickému pochopení sebe sama a k reflexi společenských souvislostí.

Pedagogika volného času má tedy umožnit:

a) uvažovat o podmínkách, souvislostech a rozporech v uspořádání času (pracovní doba – volný čas) a z tohoto hlediska sledovat a posuzovat ty volnočasové aktivity, které jsou reakcí na nespokojenost v pracovním životě

b) vidět volný čas ne jako izolovanou a privatizovanou sféru života v protikladu k pracovní době, ale jako čas integrovaný do života – podobně jako práce nebo spánek

c) pochopit, že volný čas je prostor, v němž můžeme rozvinout společenské alternativy a sami si určovat životní (a pracovní) podmínky

d) spolupracovat na humánním uspořádání životního prostředí (např. pomocí občanských iniciativ)

e) odhalovat tendenci ke zvyšování konzumu v rámci volného času a systematicky vytvářet obranné mechanismy proti tomuto nátlaku (proti systému, který klame, ovládá a nenápadně řídí, a tím omezuje svobodu)

f) uvažovat o společenském významu konzumních volnočasových nabídek

g) přijmout volný čas jako prostor k vědomému rozšíření zkušeností zážitků a ke změně postojů, vnímání a jednání

h) vnímat volný čas jako možnost změny (inovace) vlastní osoby a jejího okolí.“⁵

Obecným cílem pedagogiky volného času by tedy mělo být proměňovat časové úseky našeho života, které nám umožňují svobodně volit, rozhodovat se a jednat v čase v němž skutečně svobodně jednáme, rozhodujeme se a volíme, a tak dosáhnout relativní autonomie jedince ve společnosti.

Relativní autonomií chápeme schopnost jedince:

- odolávat (být rezistentní) vůči různým vnějším tlakům
- být nezávislý a schopný změny (pružnost)
- vnímat možnost volby a vývoje ve všech oblastech života (rodina, zaměstnání, politika, společnost, kultura)
- aktivně se podílet na vytváření životního prostředí

Vzhledem k tomu, že pedagogika volného času je praktickým oborem, který se zabývá činností v rámci volného času, jejímž cílem je dosáhnout sociální, kulturní, kreativní a komunikativní kompetence.

Dosáhnout sociální kompetence znamená stát se ochotným a schopným k takovému kontaktu se společností, při němž se budují vztahy (společenství) a odbourávají se sociální bariéry.

Kulturní kompetence v sobě zahrnuje ochotu a schopnost uvažovat nad vlastním vnímáním a aktivně kriticky se zabývat těmi oblastmi života, které nejsou zaměřeny na bezprostřední výsledek.

Kreativní kompetence znamená ochotu a schopnost přinést do osobního i společenského života nové prvky.

Komunikativní kompetence je schopnost sdělovat a chápat, navazovat vztahy a společensky se chovat.

Pěstování těchto kompetencí znamená současně určitou alternativu k současné každodenní samozřejmosti. Rozvíjení sociální kompetence by mělo bránit tendenci k útěku ze společnosti a privatizaci zájmů. Kulturní kompetence by měla být protiváhou životního stylu zaměřeného na výkon a konzum. Kreativita pomůže vyhnout se fixaci na určitou roli a komunikativní jednání brání člověka proti izolaci.

Tyto čtyři oblasti – sociální, kulturní, kreativní a komunikativní – v sobě zahrnují řadu dílčích oblastí, jako je: skupinová pedagogika, politické vzdělávání, sociální výchova, hry

⁵ Opaschowski, Horst. Pädagogik der Freizeit. Grundlegung für Wissenschaft und Praxis. Bad Heilbrunn : Klinkhardt 1976, strana 14.

a interakční pedagogika, tvořivá výchova, umělecká výchova, hudební výchova, literární a jazyková výchova, výchova ke komunikaci, výchova spotřebitelů (ke konzumu), sportovní a pohybová výchova, kulturní vzdělávání a výchova, mediální pedagogika.

1.9 Nabídka mládežnických aktivit a nejvýznamnější zařízení pro výchovu a trávení volného času

Nabídky mládežnických aktivit můžeme rozdělit do dvou základních skupin: nabídky *organizované* a nabídky *volně přístupné* či *otevřené*. Pod nabídkami organizovanými si můžeme představit zejména zájmovou činnost, ale také aktivitu v rámci sportovních oddílů a mládežnických organizací. Předpokladem účasti je pak buď členství v nějaké organizaci anebo závazná přihláška do nějakého kurzu či skupiny. Nabídky volně přístupné neboli otevřené jsou naopak charakterizovány tzv. *nízkoprahovostí*, tedy minimálními nároky na účastníka.

Mládež organizovaná v občanském sektoru

Mládež v ČR se organizuje převážně ve třech typech mládežnických organizací:

- velké (masové) organizace – Junák, Pionýr apod.
- občanská sdružení
- sportovní oddíly

Velké organizace a sportovní oddíly navázaly na tradici z doby totality. Před Listopadem '89 se mohla mládež organizovat jenom v rámci PO SSM (Pionýrská organizace Socialistického svazu mládeže), která pak kromě povinných politických aktivit zaštiťovala řadu zájmových činností. Velké množství členů Pionýra chápala svoje členství jenom formálně. Mladí lidé, kteří měli zájem o sport, patřili obyčejně do nějakého sportovního klubu (oddílu), který vyvíjel svou činnost v rámci ČSTV (Český svaz tělesné výchovy). Dále existovala různá zájmová sdružení, která musela být alespoň formálně napojena na některou z masových organizací, pokud nebyla přímo řízena školou (jako např. Lidové školy umění).

Po r. 1990 vznikla možnost vytvoření občanských sdružení. Občanské sdružení může vytvořit jakákoli skupina občanů, pokud jsou cíle její činnosti a stanovy v souladu se zákonem. Občanské sdružení vzniká registrací na Ministerstvu vnitra ČR a může podávat projekty a žádat o jejich finanční podporu od státních orgánů (většinou resortních ministerstev). Protože zvláště v minulých letech nebylo tak těžké financovat tímto způsobem

různé, zejména jednorázové aktivity, zrodilo se začátkem 90. let velké množství občanských sdružení a řada z nich si dala do programu práci s mládeží. Mnoho z nich fungovalo jen krátkou dobu anebo byla zřízena jen úplně formálně.

Občanská sdružení pracující s mládeží se dělí na občanská sdružení mládeže a občanská sdružení, jejichž hlavní činnost je práce s mládeží. Občanská sdružení mládeže jsou taková sdružení, jejichž členskou základnu vytváří mládež.

Občanská sdružení jsou v demokratických státech podporována, protože na základě svého vzniku „zdola“ a díky minimálním režijním nákladům poskytují (nebo by měla poskytovat) záruku, že se prostředky z dotací opravdu vynaloží na uspokojení konkrétních zájmů konkrétních členů spolku.

Pokus vzkřísit u nás velké spolky, které fungovaly před Únorem '48, můžeme považovat za určitý anachronismus. Větší členskou základnu má pouze Junák. Souvisí to s individualizací společnosti. Také v zemích, kde mají tyto spolky dosud velkou členskou základnu, klesá mezi mládeží soustavně zájem o jejich činnost. Pokud přesto existují a jsou životaschopné, jedná se spíše o jakousi (elitní) skupinu nadšenců, kteří se angažují na základě silné osobní motivace (podobně jako u církevních řádů a hnutí nebo v politice).

Nabídky pro „neorganizovaný“ volný čas

Vzhledem k tomu, že v době totality neexistovala žádná institucionalizovaná nabídka trávení volného času pro mládež, která není organizovaná v žádné organizaci a nechce se vázat na pravidelné aktivity, jedná se o záležitost natolik novou, že se pro ni dosud nevytvořila odpovídající terminologie.

Zatímco se na západě mluví o „otevřené práci s mládeží“ nebo o „otevřených dveřích“, v dokumentech MŠMT ČR existuje pouze výraz „spontánní činnost“. Je zřejmé, že označení „spontánní činnost“ je zavádějící, protože navozuje dojem, jakoby se jednalo o činnost, která není ovlivňována prací pedagogů. Někdy se přebírá výraz „otevřená práce“. Kromě toho se začíná postupně prosazovat pojem „nizkoprahovost“ (nizkoprahové zařízení), který je pojmu otevřené práce s mládeží velmi blízký. Je ovšem spíše užíván sociálními pracovníky, takže není jisté, zda se uplatní i v pedagogice volného času.

Principiálně jde o otevřenost ve vztahu ke všem mladým lidem a k jejich potřebám a touhám. Zkušenost však ukázala, že taková otevřenost vůči všem se někdy stává jakousi lacinou ideologií, která vede ve svých důsledcích k tomu, že „silnější jedinci“ ovládnou pole a diktují těm „slabším“ a případně je zcela vytlačí.

Myšlenka „otevřených dveří“ – center mládeže, kde by mohli mladí „volně“ realizovat své nápady – vznikla v Německu jako reakce na ideologickou práci s mládeží v době nacistické diktatury. Cílem zavedení této formy práce bylo „odideologizování“ mládežnické práce.

Otevřenost není jakýsi konstantní stav, ale je to znak, který se v konkrétních podmínkách dynamicky vyvíjí. Otevřenost neklade žádný absolutní nárok: i ta zařízení, která zůstávají ze zásady všem otevřená, jsou ve skutečnosti přitažlivá jen pro určitou část mládeže. Proto je třeba, aby i měla i volně přístupná střediska mládeže jasně formulované cíle a skupiny adresátů, které chtějí zaujmout. Skupina, která vznikne ve volně přístupném středisku mládeže, se od ostatních mládežnických skupin (oddíly, spolky, kroužky) liší tím, že skupinu dává dohromady a drží pohromadě provozovaná aktivita a osobní vztahy, a ne příslušnost k nějaké organizaci, jak tomu je u ostatních skupin.

Střediska mládeže

Různé formy otevřené práce s mládeží vytváří mladým lidem prostor k rozvoji jejich vztahů a aktivit. Říkáme-li „prostor“, myslíme tím jak prostor fyzický (dům, hřiště), tak prostor sociální (čas a možnost navázat vztahy a realizovat představy). Zařízení, které poskytují tento prostor, nazýváme střediska mládeže. Podle zaměření a personálních možností doplňuje se v takových domech otevřená nabídka s organizovanou činností. Jde v podstatě vždy o místa a budovy (místnosti), které dali dospělí mladým lidem k dispozici a které jsou vedeny odbornými pedagogy.

Nároky na kompetenci pedagogů středisek mládeže stoupají. Je to následkem rostoucí závažnosti problémů, s nimiž se mladí lidé obracejí na dospělé, kterým důvěřují. Střediska mládeže musí poskytovat stále více konkrétní sociální a materiální pomoci, např. Provizorní ubytování, teplé jídlo, možnost výdělnku, pomoc s úkoly do školy atd. Střediska mládeže patří totiž k těm málo místům, kam přicházejí i ti mladí, kteří žijí na okraji společnosti.

Tyto „okrajové skupiny“ totiž propadají sítem sociálního zabezpečení a hledají útočiště v místech, které jsou z principu všem otevřené. Aby zůstalo středisko otevřené i jiným (ne tak extrémním) skupinám, je třeba vyvážit rozdílná očekávání různých skupin ve smyslu aktivní regulace cílové skupiny.

Pokud přichází „okrajová“ mládež do střediska, je to výzva k pomoci těmto lidem. Současně to znamená pro středisko určité nebezpečí. Může se stát, že se kvůli množství „terapeutické“ aktivity zanedbá preventivní funkce mládežnické práce.

Pokud chce středisko mládeže uspokojit aktuální nároky a poskytovat pomoc, mělo by splňovat aspoň částečně následující předpoklady:

- poskytovat možnost přístupu pro každého
- vyznačovat se „nízkoprahovostí“
- rozvíjet osobnost a učit se vztahům
- vytvářet projekty a nabídky pro skupiny
- zabývat se sociální prací se skupinami
- nabízet vzdělávací a kulturní programy
- učit se demokracii
- jít za těmi, kteří pomoc potřebují
- prezentovat činnost na veřejnosti

Samozřejmě, že všechna střediska nemohou splnit všechny tyto předpoklady. Tyto body jsou spíše formulací určitých cílů, k nimž je třeba směřovat.

Junák – svaz skautů a skautek: Skauting je na světě už 100 let – v srpnu 2007 slavil sté výročí svého vzniku. Za tu dobu prošlo skautskými oddíly na půl miliardy lidí. Jistě není náhoda, že skauty bylo v dětství velké množství těch, kteří dnes mají ve světě i u nás velký vliv. Skauting učí mladé lidi vést – sebe i druhé. Mnohé zahraniční společnosti cíleně vybírají své vedoucí osobnosti z řad bývalých skautů. V současné době má světové skautské hnutí víc než 40 milionů členů v pěti světadílech. Jen v šesti státech světa skauting neexistuje. Zbylé skoro dvě stovky zemí se letos zapojí do velkolepé narozeninové party – do oslavy Století skautingu. Oslavy toho, co překonalo jakékoliv myslitelné hranice – hranice států, náboženství, předsudků – skauting. Oslavovat bude i Česká republika – tedy 46 tisíc dnešních skautů a odhadem půl milionu českých občanů, kteří byli skauty v minulosti, v mládí. V rámci projektu celosvětových oslav 100. výročí skautingu proběhly v roce 2007 desítky rozmanitých akcí – některé ryze české, jiné navázané na celosvětové skautské hnutí. Oslavy probíhaly po celý rok, do velké části z nich se zapojila i veřejnost.⁶

Školní družiny: Zabezpečují žákům náplň volného času v době před vyučováním, odpoledne po vyučování, nebo před odchodem do jiných zájmových aktivit. Probíhá při činnostech spojených s odpočinkem, rekreací, zájmovou činností a zábavou. Časové rozvržení a uspořádání činností ve školní družině se řídí požadavky psychohygieny. Je takové, aby podporovalo zdravý tělesný, duševní a sociální vývoj dítěte.

⁶ <http://verejnost.skaut.cz/100-let/>

Vychovatelky ve školní družině působí na děti v době zvýšené únavy z vyučování. V této době se projevuje zvýšená potřeba pohybu jako kompenzace dlouhého sezení při vyučování. Těmto požadavkům je nutné přizpůsobit režim dne ve školní družině. V ranní školní družině jsou zařazovány klidné a nenáročné činnosti odpočinkového zaměření, které probíhají spíše individuální formou. Po vyučování dochází k velkému poklesu výkonnosti. Vhodné jsou spontánní individuální či skupinové aktivity. Doba a způsob odpočinku se řídí potřebami dětí. Činnosti zaměřené na pohybovou rekreaci se vyznačují vydatnou pohybovou aktivitou nejlépe venku. Pak následuje náročnější činnost – a to zájmová.⁷

Střediska pro volný čas dětí a mládeže (DDM): Počátky DDM lze hledat již v 50. letech. Dříve tato střediska fungovala pod pojmem domy pionýrů. Nyní sou to zařízení, která se specializují především na realizaci specializovaných zájmových činností pod odborným pedagogickým vedením. „Nabízejí širokou škálu nejen zájmových činností, ale také prázdninových táborů, včetně zahraničních, kurzy a příležitostné akce nejen na víkendy.“⁸

Domovy mládeže: Jsou určeny většinou pro žáky středních škol, kteří vzhledem ke vzdálenosti zvolené školy od místa bydliště nemohou denně dojíždět. Zajišťují výchovnou péči, ubytování a stravování. Respektuje se zde princip dobrovolnosti a realizaci zájmových činností formou nabídky.

Základní umělecké školy: Počátky základních uměleckých škol bychom našli v 50. letech. Dříve se nazývaly *lidovými školami umění*. Fungují jako příprava na umělecké školy, jejíž vzdělávání je dobrovolné. Svými hudebními, hudebně-pohybovými, výtvarnými a literárně-dramatickými obory poskytují uplatnění dětem, mládeži i dospělým s vyhraněnými zájmy a schopnostmi v estetickovýchovné oblasti.

Jazykové školy: Plní výchovnou funkci v dobrovolné výuce cizích jazyků, většinou za poplatek.

Církev a náboženská společenství: Salesiánská střediska mládeže, která prostřednictvím činnosti ve volném čase realizují výchovu a trávení volného času v duchu křesťanských myšlenek.

⁷ <http://www.zscakovice.cz/Druzina/druzina.htm>

⁸ http://www.ddmjm.cz/01_onas.htm

1.10 Základní metody pedagogiky volného času

V pedagogice volného času (70. léta – Německo) se mluvilo o sedmi metodách:

1. volnočasové poradenství
2. animace volnočasových aktivit
3. vývoj volnočasových profesí
4. plánování volného času
5. administrace volného času
6. výzkum volného času
7. nauka o volném času

„Opaschowski uvádí tři základní metody pedagogiky volného času (o ostatních se domnívá, že se jedná o obecné metody vědeckého zkoumání, nikoli o nějaké zvláštní „volnočasové“ metody):

- Informativní poradenství
- Komunikativní animace
- Participativní plánování

Pedagogická poradenství má tři základní prvky: informace (slouží k orientaci), vysvětlení (analýza) a uvědomění si (reflexe). Nejde o realizaci volnočasových aktivit, ale o upozornění na různé možnosti a alternativy. Nejedná se ovšem jen o čisté informace, ale o pomoc při analýze a uvědomění si určitých životních situací. Na druhé straně nejde o psychologickou poradnu a ovlivňování klienta, nýbrž o proces komunikace a upřesňování. Do této skupiny (používající metodu informativního poradenství) patří např. Návody k použití, cestovní poradenství (dovolená), ale i drogová prevence, dále pak školení spolupracovníků v oblasti volného času a školení organizátorů volnočasových aktivit (manažerů), poradenská činnost v ostatních společenských oblastech atd.

Komunikativní animace je metoda aktivační, povzbuzující. Základní funkci zde má animátor (oduševňovatel, podněcovatel, od franc. *Animateur*, příp. Ital. *Animatore*) či „uschopňovatel“ (angl. *Enabler*). Animátor se snaží povzbudit, probudit nadšení a dřímající schopnosti a možnosti. V této souvislosti chápeme volný čas především jako čas, v němž by mělo dojít k uvolnění a katarzi problémů a obtížných vztahů či k uspokojení v běžném životě

potlačovaných životních potřeb. Komunikativní animace má za úkol především oživit komunikaci ve skupině. (Např. Turistická animace má za úkol podnítit dobrou náladu a silné zážitky prostřednictvím komunikativních a zážitkových aktivit, případně k navázání nových vztahů.) Jedná se tedy o úmyslné zintenzivnění zážitků z dovolené. Naproti tomu komunikativní animace v pedagogice volného času je zaměřena dlouhodobě.

Komunikativní animace akceptuje různorodé potřeby jedinců, počítá s minimální kontinuitou účastníků a současně pracuje s maximální snahou motivovat. Animace se zaměřuje na:

- probuzení osobního zájmu
- objevení osobních schopností
- umožnění (usnadnění) komunikace
- zlepšení sociální vnímavosti
- zprostředkování impulsů probouzejících tvořivost
- rozvoj společensko kulturních iniciativ
- povzbuzení ke společným akcím a vzájemné pomoci ve skupině (či jejím prostřednictvím)

Participativní plánování má za úkol usměrňovat vývoj metod a procesů, které umožňují participaci veřejnosti na plánování. Je tedy zaměřeno na zlepšení vztahu mezi individuem, veřejným děním a společností. Právě v rámci volného času je možné objevit možnosti jednání i konfliktů, pro něž se může občan rozhodnout, aniž by se vystavil bezprostřednímu existenčnímu ohrožení. Podíl na plánování veřejného života je cílem a plánování participace je úkolem této metody.⁹

Systematické a soustavné participativní plánování se odehrává na pěti úrovních:

1. Analýza situace
2. Reflexe cíle
3. Analýza potřeb
4. Metodické a didaktické plánování
5. Kontrola efektivity

⁹ Opaschowski, Horst. Pädagogik der Freizeit. Grundlegung für Wissenschaft und Praxis. Bad Heilbrunn : Klinkhardt 1976, strana 135

1.11 Integrační a kompenzační pojetí volného času

„V zásadě můžeme rozlišovat tři postoje k volnému času, v kterých se odrážejí tři různé životní styly současného člověka.

Lidé, kteří aplikují pracovně orientovaný životní styl, chápou volný čas negativně, tzn. jako zbytkovou kategorii. Tito lidé vidí smysl života v práci. Volný čas podle nich slouží hlavně k odpočinku a regeneraci sil pro další práci. Toto pojetí převládá dosud v právních normách (např. zákoník práce). Bylo jistě velkým úspěchem bojovníků za sociální spravedlnost, když se podařilo prosadit v průmyslových zemích právo na dovolenou a v posledních 30 letech také na dva volné dny v týdnu. Požadavek dostatečného „volna k zotavení“ pro pracující zazněl už koncem 19. století. Přesto ještě dnes je volný čas zaměstnanců velmi závislý jak na pracovním procesu jako takovém, tak i na vůli zaměstnavatele.

Další dva postoje k volnému času vychází z hodnocení volného času jakožto samostatné hodnoty. První postoj je postoj, který jsme nazvali *kompenzační*, se váže na životní styl, který někteří autoři považují za hedonistický. Domnívám se, že toto označení je poněkud zjednodušené a nespravedlivě hodnotící. Jedná se o životní styl charakteristický pro většinu obyvatel vyspělých průmyslových zemí, zejména pro mládež. Vzhledem k tomu, že široké vrstvy obyvatelstva si vydělávají práci, která je nemůže dostatečně uspokojovat a s níž se nemohou identifikovat, realizují svoje touhy a zájmy ve volném čase, a tak prožívají volný čas jako protipól k pracovní době a někdy ho vnímají jako jediný čas, v němž opravdu žijí.

Německý filosof Jürgen Habermas předpovídal už v roce 1958 následující vývoj: s rozvojem průmyslu a obchodu souvisí na jedné straně stále menší radost z práce, která se současně vyrovnává (kompenzuje) konzumním blahobytem. Podle Habermase je radost z práce nepřímou úměrnou požitku z konzumu, a tak se člověk stále více v práci „odlidsťuje“ a nachází radost v prožívání volného času. Důvodem je potřeba kompenzace pocitu nesvobody a determinace v rámci pracovního procesu. Volný čas je ovšem prožíván konzumně, protože člověk navyklý na stereotyp práce, není obvykle schopen osvobodit se od tohoto stereotypu ani ve svém volném čase. Habermas rozlišoval kompenzačně orientované volnočasové chování (volný čas prožívaný uzavřeně v malé skupince, užívání komerčních volnočasových nabídek, sport, hra atd.) a suspenzivní (oddalovací) volnočasové jednání (fušky, aktivity podobné pracovním, a to v rámci náboženských, světonázorových, politických a charitativních zájmů, alternativní životní formy). Volný čas je sice podle

Habermase definován negativně, jako čas, kdy nemusí být člověk v práci, kdy je „svobodný od práce“, ale přitom zaujímá v životě člověka významnou roli – člověk v něm realizuje sebe sama. Habermas se domníval, že člověk ve svém volném čase jakoby doplňuje to, čeho se mu v zbývajícím (pracovním) čase nedostává. To se ovšem nedá empiricky dokázat. Spíše se zdá pravděpodobný názor Lindeho a Heinemanna, podle nichž není volnočasová orientace závislá na práci jedince, ale na jeho zájmech, které se zformovaly v dětství (selektivní funkce sociálních procesů).

Je třeba přiznat, že Habermas ve své kritice konzumního prožívání volného času staví do protikladu kulturu a konzum, a to takovým způsobem, že vyvolává zdání, jakoby kultura byla pouze výsadou elity. Tohoto pojetí se drží i ostatní zástupci tzv. frankfurtské školy. Také současní analytici zdůrazňují ty aspekty lidského života, které mají svoje místo většinou spíše v oblasti volného času. Volný čas se stal oblastí, v níž se velmi nápadně zrcadlí společenské změny.¹⁰

Zcela jiný způsob kritiky konzumního chápání volného času provádí levicově zaměřeni teoretici, mezi nimiž má výsadní místo Horst W. Opaschowski. Opaschowski je toho názoru, že je možné vyvinout nový volnočasový kulturní životní styl, který – mj. pomocí pedagogiky volného času – dá volnému času aktivnější zážitkové zaměření. Opaschowski se nespokojuje s popisem současné situace, ale snaží se ukázat pozitivní vizi budoucnosti. Podle něj se bude nový volnočasový kulturní životní styl vyznačovat aktivitou a samostatností, spontánností a rozvojem sebe sama, komunikací a vytvářením společenství, uvolněním a dobrou náladou, radostí a užíváním života.

„Opaschowski ve své práci z r. 1977 uvádí sedm pojetí funkce volného času:

- Volný čas jako rekreace (zotavení)
- Volný čas jako kompenzace (vyrovnání toho, co se v ostatním životě nedostává či nedaří)
- Volný čas jako katarze (osvobození a odreagování od potlačených emocí a napětí)
- Volný čas jako ventil (ventil k uvolnění přebytečné energie)
- Volný čas jako konzum (prostředek k užívání věcí a produktů)
- Volný čas jako kontrast (protiklad vůči práci)
- Volný čas jako doba podobná práci (kongruenční teorie)

Jako svoje vlastní východisko označuje Opaschowski integrální pojetí volného času – bez zdůrazňování protikladu k práci.

¹⁰ Vážanský, Mojmir. Základy pedagogiky volného času. Brno : Print-Typia 2001, strana 50

Opaschowski dále uvádí šest nezbytných prvků volného času:

1. Časová variabilita (člověk může pružně reagovat na situaci a podle toho vybírat aktivitu, která je pro něj v této situaci vhodná)
2. Dobrovolnost (intenzita, pravidelnost, kontinuita činností je závislá na osobních vlastnostech, sklonech a zájmech)
3. Bez nátlaku (jedná se o otevřenou možnost jednat, bez donucení a nucení k výkonu)
4. Možnost volby (podle vlastní vůle z různých nabídek)
5. Rozhodovací schopnost (možnost sám určovat a revidovat svá rozhodnutí)
6. Vlastní iniciativa (vycházející z vlastních potřeb a schopností)

S rostoucí racionalizací a byrokratizací pracovního procesu roste potřeba jedinců rozvíjet své schopnosti spontánně a kreativně v rámci volného času, tedy především v oblasti zábavy, hry, sportu, kultury a politiky. Mezi tyto schopnosti, které může jedinec rozvíjet v rámci volného času patří např. schopnost komunikace, kooperace, řešení problémů a konfliktů, schopnost abstrakce, citlivost, fantazie, nové nápady (inovace). Zde se otvírá pole pro pedagogiku volného času.“¹¹

¹¹ Opaschowski, Horst. Pädagogik der Freizeit. Grundlegung für Wissenschaft und Praxis. Bad Heilbrunn : Klinkhardt 1976, strana 102 - 103

II. Volnočasové aktivity

2.1 Volnočasové aktivity v ČR

V ČR má volnočasový život dlouhou tradici. V průběhu 2. poloviny 19. století se u nás rozvíjel spolkový život, představovaný Sokolem a řadou dělnických a zájmových spolků. Od počátku 20. století k tomu přistoupila také sdružení dětí a mládeže (skauting). Dále vznikaly pionýrské kolektivy v místě bydliště. Od roku 1967 se na základě vládního usnesení a s využitím zahraničních zkušeností začaly budovat i různé typy hřišť v místě bydliště včetně tzv. Robinsonových hřišť (dobrodružství, aktivní hry). Obsahová a organizační různorodost volnočasových aktivit vyvolala potřebu rozvíjet spolupráci mezi orgány státu, obecním, neziskovým a komerčním sektorem. K jejímu zlepšení pořádá Spiralis, občanské sdružení pro komunikaci s veřejností, partnerskými neziskovými organizacemi, obecní samosprávou a státní správou, médií a sponzory každoroční diskusní fórum. Na něm se z hlediska potřeb mladé generace i dospělých řeší možnosti rozšiřování vzájemné komunikace a spolupráce v krajském měřítku.

Působení obcí a regionů mezi dětmi a mladými lidmi je vzhledem ke svému významu také veřejně hodnoceno. Proto jsou na pražské Bambiriádě každoročně cenou Přístav oceňováni komunální politici, kteří dlouhodobě podporují volnočasovou a veřejně prospěšnou činnost své obce, nebo regionu.

2.2 Volnočasové aktivity v evropských zemích

V evropském měřítku bylo v devadesátých letech 20. století v rozvoji volnočasových aktivit a vytváření podmínek pro ně dosaženo mnoha dobrých výsledků. Pracovníci obcí a regionů rozšiřovali kontakty mezi dětmi a mladými lidmi, vytvářeli prostorové a další předpoklady pro jejich volnočasové aktivity a vyměňovali si z toho působení zkušenosti. Svoji praxi sbližovali také tím, že podněty a následnou praxi koncipovali jako otevřené. Umožňovali tím přístup jak do prostředí běžně přístupných (přírodních prostor, veřejných zahrad..), tak také do specifických institucí volného času. O komplexní přístup usilovali vzhledem k různým věkovým a zájmovým skupinám mladé generace a motivovali jejich činnosti různorodého obsahu a metodického postupu. V regionech a obcích to bývají i celé soubory aktivit spojované stejným tématem cílovou skupinu.

Ve Francii se v 90. letech začaly uzavírat **místní výchovné dohody**, projekty pomáhající decentralizovat pravomoci a přispívat k rozvoji jedince. Na projektu se podílelo více účastníků: stát, územní kolektivy, instituce a služby.

Podnětné jsou i zkušenosti z Rakouska, kde polovině osmdesátých let 20. století vznikla soutěž mezi obcemi nazvaná *Obec s přátelským vztahem k mládeži*. Jejím cílem bylo zaměřit pozornost na aktivní účast a spolupráci mladých lidí a zvýšit zájem o neorganizovanou mládež prostřednictvím členité nabídky činností i pomocí žákovských fór a konferencí ve školách, na sídlištích, v městských částech i celých obcích. V r. 1995 se v severoitalském regionu Piemont uskutečnila za podpory odboru životního prostředí města Turín iniciativa *Hrajeme si ve městě*, jejímž cílem bylo docenit hru jako prostředek výchovy a zlepšit tak vztah dětí k městu, jako prostředí jejich života. Projekt zdůraznil význam přátelské atmosféry. Ve všech částech města bylo navrženo vymezit zelené plochy a ulice her bez automobilového provozu, místa blízka střediskům volného času a další prostory, jejíž by bylo možno pravidelně využívat pro herní účely. Projekt tak spojil dva důležité zřetele: obohacení života dětí a mládeže pomocí škály herních aktivit a současně ochranu životního prostředí.

III. První roky nového století

„Rada Evropy a Evropská unie navázaly v prvních letech nového století na dosavadní zkušenosti různými způsoby: jednotlivými aktivitami, projekty i dlouhodobými kampaněmi, činnostmi obou Středisek evropské mládeže, výzkumnými šetřeními a analýzami, publikační činností, grantovou politikou. Zvýšená pozornost potvrzuje, že se doceňuje strategický význam mladé generace a její spoluodpovědnost za budoucnost světa.

Amsterdamská smlouva (EU, 1997) vymezila dělbu práce mezi státem a nestátními institucemi a problémy člověka jako pracovníka a občana. Politika na smlouvě založená podporuje aktivizaci občanských sdružení a obcí a respekt k hlasu občana. Jednotlivé aktivity byly motivovány vstupem do nového tisíciletí. Mezinárodní setkání, semináře a konference mladých lidí a o mladých lidech rekapitulovaly výsledky dosavadního úsilí a ujasňovaly požadavky na politiky vzhledem k mladé generaci našeho kontinentu. Za podpory Evropské unie se uskutečnil např. seminář Rozvoj místních projektů mladých evropských dobrovolníků (Janov, 2000).

Na Světové výstavě EXPO proběhla konference mládeže o participaci pomoci nových technologií (Hannover, 2000). V souvislosti s rozšiřováním Evropské unie organizace Zachraňte děti (Save the Children) připravila analýzu pozitivních výsledků i přetrvávajících nedostatků jednotlivých kandidátských zemí, stručné hodnocení základních rysů dosavadního vývoje a současného stavu práv dítěte, pokroku v legislativě a praktickém působení státních orgánů, úsilí občanské společnosti o zlepšení stavu. Dokumentace poskytla podklady pro srovnání vývoje a současné politiky nové přistupujících zemí Evropské unie vůči mladé generaci.

Evropské struktury se podílely na činnostech v rámci Mezinárodního roku dobrovolníků (2001). Dobrovolná práce je často zaměřena na děti a mládež. Je významným faktorem, který však nemá nahrazovat placená místa. Dobrovolnictví může přispět k řešení problémů dnešní společnosti, jako je nezaměstnanost, chudoba, sociální vylučování znevýhodněných a zranitelných skupin. Evropská dobrovolnická služba znamená práci ve veřejném sektoru v trvání od 3 týdnů až po celý rok.

Na program Mládeže pro Evropu z konce 80 let a následujícího desetiletí navázal počátkem nového století Akční program společnosti 2000-2006 „Mládež“ vyhlášený Generálním ředitelstvím pro vzdělávání a kulturu Evropské komise. Podobně, jako jeho předchůdci je určen mladým lidem ve věku 15-25 let, vedoucím jejich skupin, institucím

mimoškolního vzdělávání i místním strukturám. Jeho součástí se stávají rovněž programy pro děti. Mezi cíle programu patří: pomáhat mladým lidem nové vědomosti, rozvíjet jejich individualitu a vzdělávání, odstraňovat předsudky, rozvíjet solidaritu s potřebnými v Evropě i ve světě a přispívat tak k integraci mladých lidí ve společnosti. Dále seznamování se s vrstevníky v jiných zemích, působit zde jako dobrovolník, tím objevovat sebe i druhé a pro svoje město dělat něco užitečného. Do projektů neformální a volnočasové výchovy vnášet evropský a interkulturní zřetel a posilovat aktivní úlohu evropské mládeže.

Podporu těmto aktivitám poskytují evropské instituce a média: Evropská informační služba (EURODESK) informující o programech EU pro mládež, čtvrtletní Eurokompas a měsíčně vycházející bulletin Sdružení mládeže při EU LE FORUM-J EU NESSE. Do programu se zapojily také národní agentury 30 evropských zemí, které posuzují předložené projekty, sledují jejich realizaci a hodnotí výsledky. Z iniciativy Evropské komise a jejího Generálního ředitelství pro informace, komunikace, kulturu a audiovizuální pomůcky uskutečňuje EUROBAROMETR od r. 1973 každoročně na jaře a na podzim reprezentativní výzkumy mladé populace ve věku 15-24 let.

V naší zemi se tímto úkolem zabývá IDM MŠMT ČR v Praze. Od roku 1980 působí Eurydice, institucionální síť, která sleduje a zpracovává spolehlivé a snadno srovnatelné informace o vzdělávacích systémech a vzdělávací politice evropských zemí. Skládá se z oddělení zřízeného v Bruselu a z národních oddělení při ministerstvech školství jednotlivých zemí, v nichž se rozvíjí SOCRATES – program evropské unie pro vzdělání. Podporou evropské spolupráce jsou rovněž setkání a semináře pracovníků institucí na tomto úseku. Setkání evropských institutů dětí a mládeže (Praha - Telč, červen 2003), konané za podpory úseku „Mládež“ Generálního ředitelství pro vzdělávání a kulturu Evropské komise se zabývalo společnými cíly informační politiky a posílení informační činnosti vzhledem k mladým lidem.

Druhým námětem byla jejich spoluúčast na demokratickém životě, jejímž cílem je formování odpovědného občana „rozšířené Evropy“. Perspektivním významem sena podzim roku 2001 stala Bílá kniha o mládeži. Bílé knihy jsou v EU osvědčeným způsobem analýzy současného stavu i vytyčení perspektivy práce na různých úsecích (sociální politiky, životní prostředí....) Také Bílá kniha o mládeži je doložena fakty, obsahuje analýzy i program a je srozumitelná pro pracovníky z praxe. Bílá kniha vyjadřuje zájem EU o její mladé občany ve věku 15-25 let, z nichž podle reálného odhadu má asi polovina problémy se svým včleňováním do společnosti a trávením volného času. Návrhy budoucích řešení se týkaly pěti hlavních oblastí: participace na životě společnosti, přípravy na profesi, práce a zaměstnání,

výchova formální, informální, neformální, celoživotního učení, zdraví, sociálního blaha, osobní nezávislosti, trávení volného času, evropských hodnot, mobility v Evropě.^{12 13 14}

¹² Hofbauer, B.: Děti, mládež a volný čas, Portál, Praha 2004, strana 57

¹³ www.eurodesk.cz

¹⁴ www.evropska-unie.cz

IV. Centra volného času pro volný čas dětí a mládeže

Centra pro volný čas dětí a mládeže se rozumí domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností (dále DDM). Centra pro volný čas dětí a mládeže jsou zařazovány do sítě škol a školských zařízení. Na základě tohoto zařazení vyplývá nárok na státní příspěvek na činnost. Zřizovateli DDM mohou být školský úřad, obec, církev, soukromý, nebo jiný subjekt.

Sít' zařízení pro volný čas dětí a mládeže s různým zaměřením vznikala u nás i v Evropě od 50. let. Zařízení ve východním bloku se orientovala hlavně na organizovanou zájmovou činnost a posilování kolektivního cítění v organizovaných aktivitách. Západoevropská střediska se orientovala na nabídku neorganizovaných spontánních aktivit. V současné době se obě pojetí sblížují. U nás byl první dům vystaven počátkem 50. let v Brně-Lužánkách a postupně vznikaly další. Později začaly objekty DDM nabývat politického aktu. Název: Dům pionýrů a mládeže vyplýval z tendence státních orgánů a orgánů komunistické strany nahradit pojem dítě pojmem pionýr, což bylo doprovázeno snahou o stoprocentní organizovanost dětí v pionýrské organizaci. Tato snaha však nikdy naplněna nebyla. Po roce 1989 dostala sít' DDM nové poslání, které mělo zabezpečit širokou škálu nabídky alternativních výchovně-vzdělávacích aktivit. Sít' DDM spolupracuje s obdobnými zařízeními v západní Evropě. Nezastupitelnost různých forem zařízení pečujících o volný čas dětí a mládeže uznávají vlády pravicového i levicového zaměření. Zkušenosti a dobré jméno sítě našich zařízení přispěly k tomu, že se Praha stala počátkem 90. let sídlem ústředí mezinárodní Asociace středisek pro volný čas dětí a mládeže (EISY).

V současné době se pohybuje počet těchto zařízení v ČR něco přes tři set, je v nich zapojeno asi dvě stě tisíc dětí. Domy dětí a mládeže byly od samého začátku ustavovány jako státní zařízení na ovlivňování organizované činnosti dětí a mládeže v kroužcích. Měly snahu obsáhnout všechny zájmové oblasti, které byly rozděleny do skupin na společenskovední, estetickovýchovné, tělovýchovné a sportovní, turistické, technické, přírodovědné. Dále DDM kromě organizování vlastní zájmové činnosti plnily i funkci metodickou pro zmíněné zájmové oblasti. Pravidelná zájmová činnost je organizovaná v zájmových útvarech, což je obecné pojmenování zahrnující většinou některé z těchto označení:

3.1 „KROUŽEK je menší zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla na vnitřní obohacení členů, zaměřuje se na vnitřní život útvaru (čtenářský kroužek, rybářský kroužek).

3.2 SOUBOR je zájmový útvar, jehož činnosti směřují zpravidla k veřejné produkci výsledků činnosti (hudební, taneční, divadelní). Zpravidla má závaznější strukturu a více členů, než kroužek.

3.3 KLUB je zájmový útvar s omezenou organizační strukturou a s možnou převažující receptivní činností členů (filmový klub).

3.4 KURZ je útvar s vymezenou délkou trvání – zpravidla kratší než jeden rok - a jeho činnosti směřují k osvojení určitého množství vědomostí či dovedností (kurz cizího jazyka). Po ukončení kurzu může být účastníkům vydáno osvědčení o absolvování.¹⁵

Na závěr činnosti útvaru ve školním roce bývá veřejnost – rodiče, přátele, i jiné děti – seznamována s výsledky práce formou výstav, vystoupení, ukázek...Prezentace výsledků může mít náborový charakter pro získání zájemců na příští školní rok. Členům útvaru může být na závěr školního roku vydáno osvědčení o činnosti se slovním zhodnocením jejich aktivit. Osvědčení slouží především k další motivační činnosti.

¹⁵ Hofbauer, B.: Děti, mládež a volný čas, Portál, Praha 2004

V. Garance a organizace soutěží a přehlídek vyhlášených nebo doporučených MŠMT ČR

„Soutěže a přehlídky jsou součástí výchovně-vzdělávací práce DDM. Jejich posláním je vyhledávat v práci s dětmi a mládeží talenty a účelně využívat jejich volný čas. Soutěže dále umožňují srovnávání pedagogických postupů při vedení dětí a mládeže ve výchovně-vzdělávací práci. DDM z pověření svého zřizovatele nebo orgánu státní správy v resortu školství organizují základní kola nebo kola vyhlášená příslušným školským úřadem či z pověření MŠMT ČR a v dohodě se zřizovatelem soutěžní kola nebo přehlídky vyšší (regionální, celostátní). Podíl DDM spočívá v přípravě a propagaci, zabezpečení vlastního průběhu a vyhodnocení soutěže.“¹⁶ Zaměstnanci DDM se svými spolupracovníky a aktivisty zabezpečují příslušná kola jak organizačně, tak odborně. Organizace a zajištění soutěží jsou legislativně upraveny vyhláškou MŠMT ČR č. 431/1992 Sb., o organizaci a financování soutěží a přehlídek žáků předškolních zařízení, škol a školských zařízení. Vyhláška o činnosti center pro volný čas dětí a mládeže umožňuje těmto zařízením poskytovat odbornou pomoc ostatním subjektům pečujícím o volný čas dětí a mládeže jak v resortu školství, tak občanským sdružením pracujícím s dětmi a mládeží a sdružením dětí a mládeže. Pomoc poskytují DDM na požádání podle svých personálních a prostorových podmínek formou seminářů, školení, přednášek, vzorových akcí, kurzů, vydáváním metodických materiálů. Uvedenou pomoc mohou poskytovat za úplatu.

¹⁶ www.msmt.cz/mladez/souteze-a-pece-o-talenty

VI. Pracovníci volnočasových center

„Pedagogičtí pracovníci jsou zařazeni do kategorie vychovatel. Míru jejich přímé výchovné povinnosti, podle nařízení vlády č. 68/1997 Sb., stanoví ředitel, přímá výchovná povinnost ředitele je splněna vedením alespoň jednoho zájmového útvaru. Pracovníci se řídí Pracovním řádem pro pedagogické pracovníky, který vydalo MŠMT ČR. Na činnosti volnočasových center se podílejí další externí a dobrovolní pedagogové, s nimiž musí volnočasové centrum uzavřít dohodu o provedení práce, nebo dohodu o pracovní činnosti, aby byly založeny zákonné pracovní vztahy, a to i v těch případech, že nepracují za úplatu. K pedagogickým schopnostem u pracovníků center volného času patří schopnost připravit a zorganizovat nabídku aktivit pro volný čas, znalost pedagogických zásad a metodiky vedení zájmových činností a schopnost jejich tvořivé aplikace, komunikativnost umožňující získat široký okruh pracovníků. Jejich práce rovněž vyžaduje určité ekonomické znalosti. S tím souvisí i schopnost práce s veřejností (public relations).“¹⁷

Mezi další volnočasové pracovníky můžeme zařadit externisty, kteří do center docházejí a samozřejmě také vyškolené dobrovolníky.

¹⁷ Pávková, J.; Hájek, B.; Hofbauer, B.; Hrdličková, V.; Pavlíková, A.: Pedagogika volného času, Portál, Praha 1999

VII. Psychické poruchy ohrožující naše zdraví

Každý z nás má určité povinnosti, které musí plnit. Ať už se jedná o školní docházku, chození do zaměstnání, péči o domácnost, své děti, placení složenek.. Je toho spousta, ale i tak by si měl každý z nás najít chvílku volného času a pak záleží jen na nás, jak s ním naloží. Někdo by mohl říct, že nemá čas trávit svůj volný čas. V tomto případě bych chtěla upozornit na možné psychické poruchy, které mohou z důsledku tohoto ignorování vyplynout.

Ať už jsou Vaše zaměstnání, Vaše práce v domácnosti jakkoliv náročná je třeba si odpočinout. V důsledku přepínání vzniká stres.

Stres lze zařadit, jako jednu z nejběžnějších psychických poruch a může vyprovokovat řadu dalších psychických onemocnění a vést třeba i ke smrti.

Z dalších psychických poruch a dnes velmi medializovaná je mentální anorexie. Mladé dívky a dnes už i starší ženy touto nemocí trpí a umírají na ni. Ale proč? Nestáčí by někdy jen zajít do nějakého sportovního centra, kde si mohou postavu zlepšit, ale i se psychicky odreagovat, neboť jak známo: při cvičení se uvolňuje endorfin – hormon radosti.

Za psychickou poruchu lze považovat i tzv. syndrom vyhoření, proti kterému se dá bojovat a to nějakou volnočasovou činností, která nám přináší radost a potěšení.

Praktická část

Úvod:

V praktické části bych ráda předvedla ukázkou projektu volného času, kterou jsem si neověřila. Jedná se pouze o hypotetickou ukázkou.

Dále zde uvádím analýzy a výzkumy na téma trávení volného času a mé vlastní praktické zkušenosti s volnočasovými centry.

I. Volnočasový projekt

Vytvoření volnočasového projektu je jedním z metod, jak preventivně předcházet ohrožení psychického zdraví člověka a zároveň způsob, jak naučit populaci základům zdravého životního stylu, který podporuje předcházení ohrožení psychického zdraví člověka.

Projekt

Psaní projektů je písemným nástrojem fundraisingu „(získávání finančních prostředků pro fondy, projekty, nadace) a patří mezi nejzákladnější a efektivní fundraisingové metody.“¹⁸

Projekt je slovo původu latinského a znamená *plán* či *návrh*, na jehož základě získáváme finanční prostředky na konkrétní činnost. Vychází z anglosaského pojetí slova *project*, které označuje proces plánování a řízení rozsáhlých operací. Projekt má písemnou podobu.

Podmínky projektu:

„Vyhlášeovatelé projektů mají své specifické podmínky pro přijetí projektů. Proto neexistuje jednotná šablona pro jejich psaní. Vyhlášeovatelé většinou požadují: úvod (základní informace, motivace, název tématu), cíl projektu (stručný záměr), cílová skupina (popis osob pro které je projekt určen a i pro jaký počet lidí), depistáž (reklama, public relations), kontrakt (získání podpory odborné, materiální a správní), systém nabídky (krátkodobý x dlouhodobý projekt), harmonogram projektu (časové rozvržení), personální a materiální zabezpečení projektu (počet osob), ekonomické zabezpečení projektu (finanční prostředky).

¹⁸ Zpracoval kolektiv autorů a konzultantů: Slovník cizích slov, Praha 2, Těšínská tiskárna, akciová společnost, 1996

1.1 Přihláška

Přihláška vytváří první dojem z celého projektu. Přihláška je první reprezentant, na nějž pohlédne vyhlášovatel projektu a expertní komise. Přihláška musí být po formální stránce bezchybně vyplněna. Projekty, které mívají formální nedostatky, bývají zpravidla z výběrového řízení vyřazeni (datum, razítko, finance..). Přihláška seznamuje s plánem, obsahuje podrobný plán činností, podle kterého se bude postupovat.

Přihláška je žádostí. Je nástrojem přesvědčování a má být pozitivní.

1.2 Obsah a představení projektu

Někteří vyhlášovatelé projektů ve svých podmínkách vyžadují podrobnější popis záměru. Text by měl být stručný a měl by obsahovat jasné údaje týkající se dané problematiky.

1.3 Cíl projektu

Je třeba stanovit jasný a konkrétní cíl, kterého je třeba v určitém časovém horizontu dosáhnout. Měl by být dosažitelný srozumitelný a realistický.

1.4 Rozpis požadovaných finančních prostředků

Jedna z nejdůležitějších částí projektů. Nejlepší je si vše řádně naplánovat, projít celým procesem plánování a na tomto základě se vytvoří rozpočet mnohem jednodušeji. Do rozpočtu se zahrnují i vlastní náklady, a to včetně nefinančních darů a příspěvků.

1.5 Časový harmonogram projektu

Časový harmonogram vypracováváme vždy, protože tím umožňujeme vyhlášovatelům přesvědčit se, že budou moci sledovat využití finančních prostředků.

1.6 Shrnutí projektu

90% žádostí je odmítnuto, protože žadatel si nezjistil, jak žádat, nebo špatně vyplnil první stranu (cíl, osnovu, celkovou částku..).“¹⁹ A na závěr se hodí poděkovat.

¹⁹ www.magistrat.praha-mesto.cz

II. Příklad volnočasového projektu

Olympiáda ve skoku přes švihadlo

ÚVOD:

Projekt má sportovně/soutěžní charakter a chce pomocí jednorázové akce motivovat děti a mládež trávit smysluplně volný čas a to především sportem. Dále chce naučit a poukázat na důležitost zdravého životního stylu a tímto předcházet psychickému, ale i fyzickému ohrožení zdraví člověka.

CÍL:

Cílem je pořádání sportovně/soutěžní akce, která by motivovala a ukázala možnosti trávení volného času ve sportovním duchu. Dalším cílem je podpořit a ukázat význam zdravého životního stylu. Důležitým cílem projektu je také působení jako prevence ohrožení psychického (poruchy příjmu potravy, syndrom vyhoření, deprese) a fyzického (obezita, bolesti zad, svalů, kloubů, šlach, celková ztráta síly a fyzické kondice) zdraví člověka a v neposlední řadě působení jako prevence sociálně patologických jevů.

CÍLOVÁ SKUPINA:

Cílovou skupinou je mládež do osmnácti let.

DESPITÁŽ

Letáky, plakáty, inserce v bulletinu městské části, televizní šot v Aktuálu lokální TV.

KONTRAKT

Projekt je schválen a z části podpořen městskou částí. Koná se ve spolupráci se základními a středními školami Jižního Města a DDM Šalounova, která bezplatně zapůjčila i areál DDM.

SYSTEM NABÍDKY

Krátkodobý projekt, kde si děti zasportují a zasoutěží. Zároveň se dozví informace o zdravém životním stylu. Název akce je *Olympiáda ve skoku přes švihadlo*. Koná se v areálu Domu dětí a mládeže Šalounova 2024, Praha 4 v různých věkových kategoriích a disciplínách. Věkové kategorie jsou do 10 let, od 11 – 15 let a 15 – 18 let.

Disciplíny: soutěží se o počet skoků za minutu, v vytrvalostním skákání a krátké sestavě se švihadlem. Před volnou zábavou v areálu DDM Šalounova bude dětem poskytnuta krátká přednáška odborníkem na téma: Zdraví životní styl. Kontaktní osoba: Jana Chytilová – ředitelka DDM Šalounova, tel. 244 44 45 46, webové stránky: www.ddmjm.cz

KONTAKT A SPOLUPRÁCE S ODBORNÝMI PROFESEMI A INSTITUCEMI

Na projektu spolupracují místní základní a střední školy, dům dětí a mládeže a další nízkoprahová centra. Dále pak sponzoři a dobrovolníci z řad rodičů dětí.

RÁMCOVÝ HARMONOGRAM PROJEKTU

Start akce je ve 14 hodin. Začátek samotné soutěže v 15 hodin. Zakončení soutěže, vyhlášení výsledků a předání cen v 18 hodin. Dále akce pokračuje volnou zábavou v areálu domu dětí a mládeže do 21 hodin.

PERSONÁLNÍ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ PROJEKTU

Personální zabezpečení: moderátor akce, 2 zdravotníci, ředitelka domu dětí a mládeže, 6 externistů a 2 kmenoví pracovníci z domu dětí a mládeže, odborník na zdravou výživu a zdravý životní styl.

Materiální zabezpečení: vypsání grantu a pomoc sponzorů

EKONOMICKÉ ZABEZPEČENÍ PROJEKTU

Grant + sponzoři

Celkový předpokládaný výdaj: 10 000 Kč

Sportovní nářadí: 5000 Kč

Ceny pro zúčastněné: 1000 Kč

Propagační materiály: 500 Kč

Výzdoba: 500 Kč

Občerstvení: dobrá voda, müsli tyčinky, ovoce, džusy – 2000 Kč

Moderátor akce: 1000 Kč

Přednáška o zdravém živ. stylu a prevenci psych. Ohrožení zdraví člověka: 1000 Kč

Dále pak dary poskytnuté školami a rodiči dětí.

Vypracování grantu na tento projekt

Název žadatele: DDM Jižní Město

Název realizátora: OLYMPIÁDA – ŠVIHADLO

Kontaktní adresa realizátora: Šalounova 2024, Praha 4

Kontaktní osoba, telefon, e-mail: Jana Chytilová, 244 44 45 46

Členská základna v Praze: do 18 let

Stručná charakteristika zaměření realizátora: Olympiáda ve skoku přes švihadlo pro děti do 18 let

Uveďte, z jakých dalších zdrojů je realizátor financován: Sponzorské dary

Prezentace realizátora na internetových stránkách: www.ddmjm-svihadlo.cz

Název akce: OLYMPIÁDA – ŠVIHADLO

Předpokládaný počet účastníků akce do 10 let: 10

Předpokládaný počet účastníků akce do 15 let: 15

Předpokládaný počet účastníků akce nad 15 let: 14

Druh výdajů – požadovaná částka:

Sportovní nářadí: 5000,- Kč, ceny pro zúčastněné: 1000,- Kč, propagační materiály:

500,- Kč, výzdoba akce: 500,- Kč, občerstvení: 2000,- Kč, moderátor akce: 1000,- Kč

Celkový požadavek: 10 000,- Kč

Cíl: Sportovně/soutěžní akce pro smysluplné trávení volného času dětí a mládeže
Prevence psychických poruch a patologických jevů
Podpora zdravého životního stylu

Obsah: Olympiáda skoku přes švihadlo v různých věkových kategoriích a disciplínách

Věkové kategorie: do 10 let
do 15 let
nad 15 let

Disciplíny: Počet skoků za minutu
Vytrvalostní skákání
Skokové variace
Sestava přes švihadlo

Uvítání účastníků akce, představení programu a průběhu soutěže, samotná soutěž, vyhlášení vítězů a předání cen, volná zábava v areálu DDM Jižní Město.

Přínos projektu: viz. cíle

Rámcový harmonogram: Start akce ve 14, 00 hod., start soutěže v 15, 00 hod., zakončení soutěže, vyhlášení a předání cen vítězům v 18, 00 hod., volná zábava do 21, 30 hod.

Ekonomický rozpis: 40 švihadel: 5000,- Kč, 40 diplomů: 250,- Kč, 1. cena (3x švihadla): 300,- Kč, 2. a 3. cena (frisbee 3x, 3x nafukovací míč do vody): 450,- Kč, letáky, plakáty a další propagační materiály: 500,- Kč, výzdoba (balónky, krepový papír, stará švihadla): 500,- Kč, občerstvení: dobrá voda (3x barel): 150,- Kč, 1x karton müsli tyčinek: 250,- Kč, jablka (10kg): 200,- Kč, pomerančový džus (7 l): 150,- Kč, banány: 250,- Kč, moderátor: 1000,- Kč

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že údaje uvedené ve formuláři a projektu jsou úplné a pravdivé.

Razítko a podpis osoby oprávněné za realizátora:

III. Volný čas dětí a mládeže – výzkumy, analýzy a záměry

Pokud chceme v oblasti volného času pracovat cílevědomě, musíme znát co nejlépe životní podmínky, potřeby a zájmy lidí, s nimiž pracujeme.

„Výsledky přináší výzkum mládeže uskutečněný v r.2000 IDM v rámci pravidelné série celoevropských výzkumů „Europabarometr“. Jednalo se o vzorek asi 800 mladých lidí ve věku 15-24 let. Zajímavé je jejich srovnání s výsledky stejného šetření z roku 1998 a nepřímo i s výsledky výzkumu aktivit mladých lidí (ve věku 15-18 let) z roku 1996. Následující tabulka ukazuje nejčastěji udávané aktivity ve volném čase:”²⁰

Pravidelné činnosti	2000		1998	
	Pořadí	Procenta	Pořadí	Procenta
Schůzka s přáteli	1	78	2	53
Poslech hudby	2	69	3	52
Sledování televize	3	64	1	61
Sport	4	56	4	48
Čtení	5	54	5	47
Kino, divadlo, koncerty	6	52	7	32
Práce s PC	7	45	9	29
Procházky, projížďky	8-9	38	6	43
Pomoc v domácnosti	8-9	38	8	30
Nákupy	10	35	12	16

²⁰ Budinská, Martina , Pelka, František. Eurobarometr. In Socialia 2000. Mládež a volný čas. Hradec Králové : Gaudeamus 2001, s. 34.

„Pro srovnání několik údajů z výzkumu z r. 1996 (mezi 16-18letými) zveřejněný Petrem Sakem:

Sledování TV
Poslech CD apod.
Povídání s přáteli, známými
Poslech rozhlasu
Studium, příprava na školu
Četba novin a časopisů
Odpočinek, relaxace

Uvedené výsledky se v mnoha ukazatelích shodují s výzkumy mládeže ze sousedních zemích (Rakousko, Německo), které byly provedeny v 90. letech 20. století. Vyplývá z nich, že nejrozšířenější volnočasové aktivity jsou ty, které slouží mladým ke stimulaci stavu jejich nitra (např. poslech hudby, sledování televize) anebo ke komunikaci s lidmi, kteří jsou jim blízcí (rodina, kamarádi, partner, partnerka).

Srovnání českých výzkumů vykazuje některé důležité trendy, případně jejich změnu v posledních letech:

1. Dlouhou dobu bylo sledování televize nejčastěji uváděnou volnočasovou aktivitou české mládeže. Tím se také Češi lišili od svých západních sousedů. Ve výzkumu z roku 2000 tomu už tak není. Na první místo se dostala komunikace – tzn. schůzka s přáteli. Uvedené výzkumy ovšem nerozlišují, zda se jedná o setkání se skupinou přátel nebo s jedním přítelem či přítelkyní nebo partnerem či partnerkou.

2. Poslech hudby se stabilně udržuje na nejvyšších pozicích v žebříčku volnočasových aktivit, a to jak u nás, tak i v zahraničí. Bylo by ovšem zajímavé získat diferencovanější údaje, např. údaje o kvalitě poslechu (poslech MP3 na cestě do školy, zvuková kulisa při učení anebo „plánovaný“ poslech CD, rádia apod.).

3. Sport patří stabilně (na rozdíl od západní Evropy) mezi nejčastější volnočasové aktivity české mládeže. Příčinu musíme hledat především v tradici:

- masový sport se stal kulturním fenoménem
- téměř pětina (19%) respondentů uvádí, že je členem sportovních organizací
- v době komunismu nebylo ani dostatek společenských aktivit ani současné možnosti konzumního (pasivního) využívání volného času.

4. Počet pravidelných uživatelů počítače a Internetu stoupá spolu se stoupající dostupností těchto prostředků. Je zajímavé, že mladí lidé u nás znatelně víc volného času stráví u počítače, než jejich vrstevníci na Západě.

Autoři zprávy o výsledcích výzkumu Europabarometr (Budinská, Pelka) ze své zkušenosti a patrně i z uvedených výsledků vyvozují některé zajímavé závěry, jako např.

- protože se potřeby a zájmy mládeže vzhledem k volnému času stávají různorodějšími, bude se muset nabídka pro volný čas obsahově, organizačně i institucionálně diferencovat, proto se jeví jako nezbytné vytvářet efektivní propojení všech složek, které se mohou podílet na vzniku podmínek a realizaci volného času
- vzrůstá individuální a společenská potřeba využívat volný čas k sebevýchově a sebevzdělání, zajištěním podmínek vzdělávání v rámci volného času je možné pomoci také k uplatnění mladých lidí na trhu práce
- dospělí ve vlastním volném čase často reprodukuje aktivity ze svého dětství a mládí a stejně potom působí na vlastní děti, bylo by vhodné právě toto východisko zohlednit při plánování a vytváření podmínek pro využití volného času, k tomu by měla směřovat rozšířená nabídka otevřené práce s mládeží a vytvoření poradenského a instruktážního systému pro volný čas
- vzhledem ke stoupajícímu „ohrožení“ rodiny, můžeme považovat podporu společné činnosti rodičů s dětmi i samotné působení na rodiče za progresivní směr pedagogiky volného času
- protože mnoho činností v oblasti volného času provádějí dobrovolníci, bude potřeba vymezit parametry – vlastnosti, požadavky, pravidla – pro přípravu dobrovolníků a jejich spolupráci s příslušnými institucemi zajišťujícími volný čas²¹

²¹ Srov. SAK, Petr. Proměny české mládeže. Česká mládež v pohledu sociologických výzkumů. Praha 2000.

„Co děláme ve svém volném čase?“

Výzkum: Naše společnost 2004

Termín terénního šetření: 15. – 23. 3. 2004

Počet respondentů: 1056

Reprezentativita: obyvatelstvo ČR ve věku od 15 let

Výběr respondentů: kvótní výběr

Zveřejněno dne: 26. dubna 2004

V březnovém šetření se CVVM kromě jiného zabývalo tím, jak lidé tráví svůj volný čas. Všechny respondentů se zeptali, jak často se věnují některým vybraným činnostem spojeným s trávením volného času.

Tabulka 1: Jak často ... (v %)

aspoň jednou za	týden	měsíc	Čtvrt roku	rok	Vůbec ne
posloucháte nahrávky např. na kazetě, CD	49	19	8	4	20
si zvyšujete své odborné a jazykové znalosti	27	14	8	8	43
čtete časopisy	70	22	4	1	3
čtete knížky	43	25	15	8	9
chodíte do kina	6	15	23	19	37
chodíte do divadla	2	8	21	27	42
navštěvujete galerie, výstavy výtvarného umění	1	4	13	26	56
cvičíte, sportujete	34	20	9	5	32
chodíte na výlety do přírody, pěstujete turistiku	23	41	18	7	11
chodíte na koncerty vážné hudby	2	8	14	21	55
se scházíte s přáteli, známými, sousedy	45	41	8	3	3
se věnujete dalším koníčkům	47	30	8	4	11

Z výsledků šetření zachycených v tabulce 1 vyplývá, že mezi zkoumanými formami trávení volného času je nejfrekventovanější četba časopisů, které se pravidelně aspoň jednou týdně věnuje 70 % české populace starší 15 let, zatímco jen 3 % podle vlastního vyjádření časopisy nikdy nečtou.

Četbou knih se lidé ve svém volném čase zabývají rovněž často, i když celkově méně, než četbou časopisů. Pravidelně aspoň jednou za týden čte knihy 43 % lidí, dalších 48 % tráví svůj volný čas četbou knih sporadičtěji a jen 9 % knihy nečte vůbec. 6 % občanů přitom aspoň jednou týdně chodí do veřejné knihovny a 40 % využívá tuto službu méně často.

Poměrně oblíbenou aktivitou ve volném čase je i poslech nahrávek na kazetách, CD či jiných záznamových nosičích, kterému se pravidelně aspoň jednou týdně věnuje asi polovina (49 %) české populace. Pětina lidí ovšem podle výsledků našeho šetření nahrávky nikdy neposlouchá. Kontakt s živou hudební produkcí, ať už jde o hudbu populární či vážnou, je v porovnání s tím pochopitelně mnohem nižší. Na koncerty populární hudby alespoň příležitostně chodí necelá polovina (45 %) občanů, včetně jedné desetiny, která se těchto akcí účastní pravidelně alespoň jednou za měsíc. Koncerty vážné hudby navštěvuje alespoň občas méně než třetina (30 %) lidí, 5 % je absolvuje minimálně jednou měsíčně.

Mezi veřejnými kulturními produkcemi je z nabízených možností relativně nejpopulárnější kino, do kterého ve svém volném čase alespoň občas zajdou skoro dvě třetiny (63 %) občanů, pětina (21 %) pak jednou za měsíc nebo častěji, 6 % dokonce jednou či vícekrát za týden. Jen o něco menší, asi třípětinová část populace (58 %) alespoň někdy věnuje svůj volný čas návštěvě divadla, i když pravidelných návštěvníků, kteří chodí alespoň na jedno představení za měsíc, je výrazně méně (10 %). Do galerie či na výstavu výtvarného umění alespoň příležitostně zavítá 44 % lidí, 5 % tak podle vlastního vyjádření činí jednou za měsíc nebo častěji.

Vlastní pohybové aktivitě (sportu či cvičení) se pravidelně jednou za týden nebo častěji věnuje třetina (34 %) respondentů našeho šetření, přibližně stejná část (32 %) naopak vůbec nesportuje, ani necvičí. S výjimkou 11 % však čeští občané alespoň občas konají výlety do přírody nebo turistické pochody, téměř čtvrtina (23 %) tak činí každý týden nebo častěji.

Více než čtvrtina (27 %) respondentů našeho výzkumu se podle vlastního vyjádření minimálně jednou týdně vzdělává v některém cizím jazyce či odborném předmětu, dalších 30 % tak činí alespoň občas.

Poměrně často lidé u nás tráví svůj volný čas ve společnosti svých přátel, známých či sousedů – 45 % minimálně jednou za týden, dalších 41 % alespoň jednou za měsíc. Více než polovina (53 %) českých občanů přitom nejméně jednou za měsíc zajde do restaurace, vinárny nebo kavárny, z toho 21 % zde tráví svůj volný čas jednou týdně či častěji.

Mimo již uvedené aktivity se ve svém volném čase cca devět z deseti dotázaných (89%) zabývá nějakým jiným koníčkem, přičemž necelá polovina (47 %) se svému hobby věnuje minimálně jednou či vícekrát v týdnu a dalších 30 % alespoň jednou za měsíc. U jednotlivých způsobů trávení volného času naše šetření zaznamenalo poměrně výrazné sociodemografické rozdíly.

Mimo jiné se ukázalo, že ženy častěji než muži čtou knihy, chodí do divadla, galerií a veřejných knihoven nebo navštěvují koncerty vážné hudby. Muži se ve svém volnu naopak více věnují sportu a sebevzdělávání, ale také návštěvám vináren, kaváren a restaurací.

Z hlediska věku se výrazné rozdíly objevily u poslechu hudebních nahrávek, zvyšování jazykových či odborných znalostí, návštěv kin, divadel, veřejných knihoven či koncertů populární hudby, sportování, schůzek s přáteli i věnování se různým koníčkům. Tyto aktivity se podstatně častěji objevovaly u nejmladších respondentů ve věku 15 až 19 let, případně i těch o málo starších ve věku 20 až 29 let. Kromě toho mladí lidé mezi 20 a 29 lety výrazně častěji zavítají do vinárny, kavárny nebo restaurace.

Četbě knih se nejvíce věnují lidé starší 60 let, relativně častěji však knihy čtou i mladí ve věku 15 až 19 let. Nejmladší respondenti se také poněkud více věnují četbě časopisů. S diferencemi podle věku korespondují i rozdíly z hlediska rodinného stavu. Svobodní lidé častěji poslouchají hudební nahrávky, zvyšují své jazykové či odborné znalosti, chodí do kin, divadel, veřejných knihoven nebo na koncerty populární hudby, sportují, navštěvují pohostinská zařízení, pobývají se svými přáteli a věnují se svým koníčkům. Ovdovělí relativně častěji tráví svůj volný čas čtením knih.

Podle stupně nejvyššího dosaženého vzdělání jsme u vysokoškoláků zaznamenali častější výskyt jazykového či odborného sebevzdělávání, četby knih i časopisů a návštěv divadel, galerií či koncertů vážné hudby. Absolventi středních škol s maturitou více holdují sportu.

Z pohledu současného zaměstnání pro skupinu studentů platí tytéž diference, o kterých byla již zmínka v případě věku u mladých lidí od 15 do 19 let nebo od 20 do 29 let. Podobné je to i se skupinou vysoce kvalifikovaných odborníků či vedoucích pracovníků, kteří pro změnu věrně kopírují diference podle vzdělání vztahující se k absolventům

vysokých škol. Kromě toho jsme však ještě zjistili, že poslechu nahrávek nebo výletům do přírody se častěji věnují ženy v domácnosti či na mateřské dovolené. Mezi podnikateli se objevil relativně větší zájem o sebevzdělávání.

Z analýzy dále ještě vyplynulo, že s výjimkou setkávání se s přáteli a výletů do přírody jsou všechny uvedené způsoby trávení volného času obvyklejší u lidí, jejichž domácnost má dobrou životní úroveň.

Tabulka 2: Činnosti volného času 1991 - 2004 (1x týdně v %)

	1991	1994	1995	1997	2001	2004
Čtení časopisů	x	76	73	77	71	70
Poslech nahrávek	58	51	48	56	57	49
Věnuje se svým koníčkům	x	60	58	54	53	47
Cvičení, sportování	x	39	43	33	44	34
Setkávání se s přáteli	x	51	51	48	42	45
Čtení knížek	29	39	41	42	41	43
Zvyšování odborných a jazykových znalostí	x	24	26	24	29	27
chození na výlety do přírody, turistika	x	21	22	21	23	23
návštěva vinárny, kavárny, restaurace	x	17	20	19	17	21

Pozn.: Dopočet do 100 % v každém políčku jsou ostatní odpovědi, x značí, že položka v roce 1991 nebyla sledována.

Tabulka 3: Činnosti volného času 1991 – 2004 (1x měsíčně a častěji v %)

	1991	1994	1995	1997	2001	2004
návštěva veřejné knihovny	27	23	24	24	28	25
návštěva kina	34	26	20	19	18	21
návštěva koncertu populární hudby	9	9	7	10	8	10
návštěva divadla	8	7	5	7	8	10
návštěva galerie, výstavy výtvarného umění	6	5	4	6	5	5
návštěva koncertu vážné hudby	3	4	5	3	5	5

Pozn.: Dopočet do 100 % v každém políčku jsou ostatní odpovědi.

Údaje v tabulkách 2 a 3 ukazují srovnání s výsledky výzkumu z předchozích let od roku 1991. Jednou z nejvýraznějších změn, které můžeme v daném časovém úseku z hlediska způsobu trávení volného času sledovat, je citelný pokles návštěvnosti kin v porovnání s počátkem 90. let. Na tomto trendu, který časově spadá do první poloviny 90. let, se evidentně podepsaly zejména výrazně zvýšené ceny vstupenek a také rozmach konkurence ze strany videokazet a posléze dalších audiovizuálních médií. Přesto se však klesající zájem o biografy v polovině 90. let stabilizoval a od té doby si prakticky udržuje stávající úroveň. Od poloviny 90. let dále zaznamenáváme také pozvolný pokles zájmu o různé koníčky. Aktuální výpovědi respondentů dále ukazují, že oproti polovině 90. let v posledních letech poněkud poklesla i intenzita kontaktů s přáteli, sousedy či známými a zájem o četbu časopisů. Naopak knihy se čtou více než v roce 1991, který byl v tomto ohledu zřejmě výrazně poznamenán silným propadem kupní síly obyvatelstva v důsledku tehdejší částečné cenové liberalizace. Zájem o poslech reprodukované hudby zaznamenával mezi roky 1991 a 1995 zřetelný pokles, po kterém se však v letech 1997 a 2001 vrátil prakticky na výchozí úroveň z roku 1991. Výsledky aktuálního šetření ovšem opětovně znamenají pokles zájmu o poslech kazet či CD. Oproti roku 1995, kdy byla nejnižší, se mírně zvýšila návštěvnost divadel.²²

²² http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100351s_oz40426.pdf

DOTAZNÍK:

Termín šetření: březen-duben 2010

Počet respondentů: 50

Reprezentativita: obyvatelstvo ČR ve věku 15-18 let

Mezi dotazovanými bylo 25 žen a 25 mužů

Předcházení ohrožení psychického zdraví (stres, syndrom vyhoření)

Pohlaví:

Věk:

1. Jakým způsobem nejraději trávíte svůj volný čas?

- a) relaxací, klidovou činností
- b) sportem, kulturními akcemi
- c) nijak

2. Jakou činnost byste ve svém volném čase nejraději prováděli?

.....

3. Relaxujete nějak ve volném čase? Jak?

.....

4. Znáte nějaké volnočasové středisko ve svém okolí?

- a) ano
- b) ne

5. Navštívili jste Vy osobně nějaké volnočasové centrum, klub apod.?

- a) ano
- b) ne

6. Pokud ano, jaké oblasti se to týkalo?

- a) sport
- b) manuální práce
- c) kultura
- d)

7. Pokud jste na 5.otázku odpověděli kladně, za jakým účelem jste centrum navštívili?

- a) psychické vyčerpání, relaxace
- b) zvědavost
- c).....

8. Navštěvujete nějaké volnočasové centrum pravidelně?

- a) ano
- b) ne

9. Kteří lidé podle Vás nejčastěji využívají služeb volnočasových center, kulturních domů atd.?

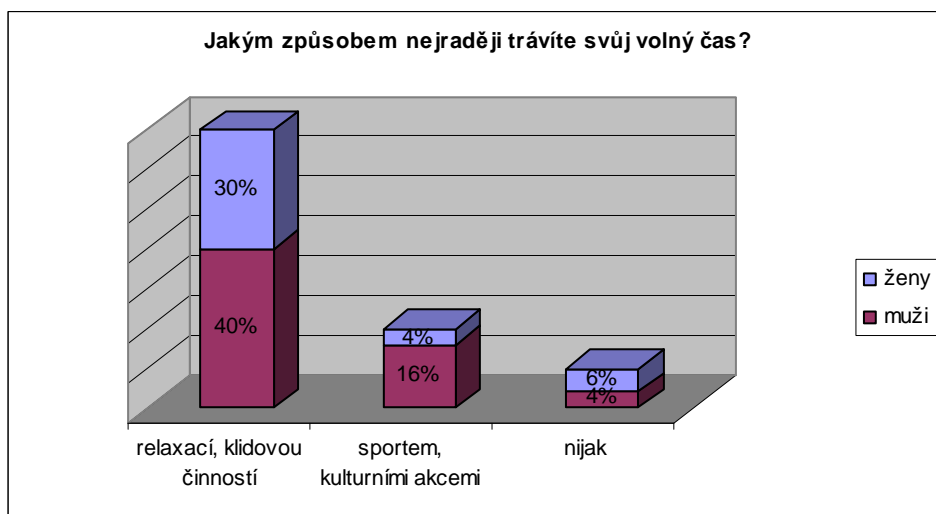
- a) mladí lidé
- b) starší lidé
- c) lidé, co si potřebují duševně odpočinout
- d)

10. Proč si myslíte, že lidé vyhledávají a využívají služeb volnočasových center?

- a) hledají místo na odpočinek relaxaci
- b) nemají, co jiného na práci
- c)

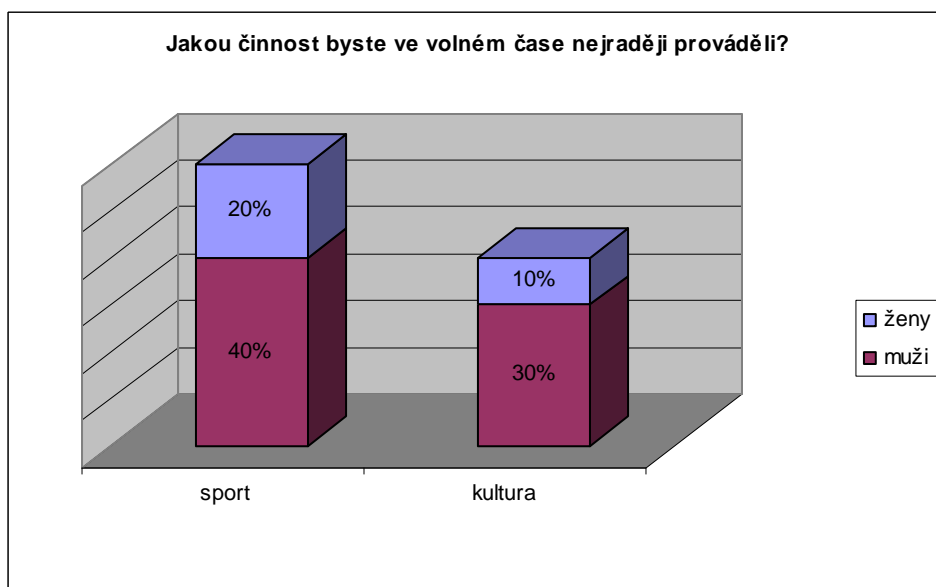
Vyhodnocení dotazníku:

Otázka 1



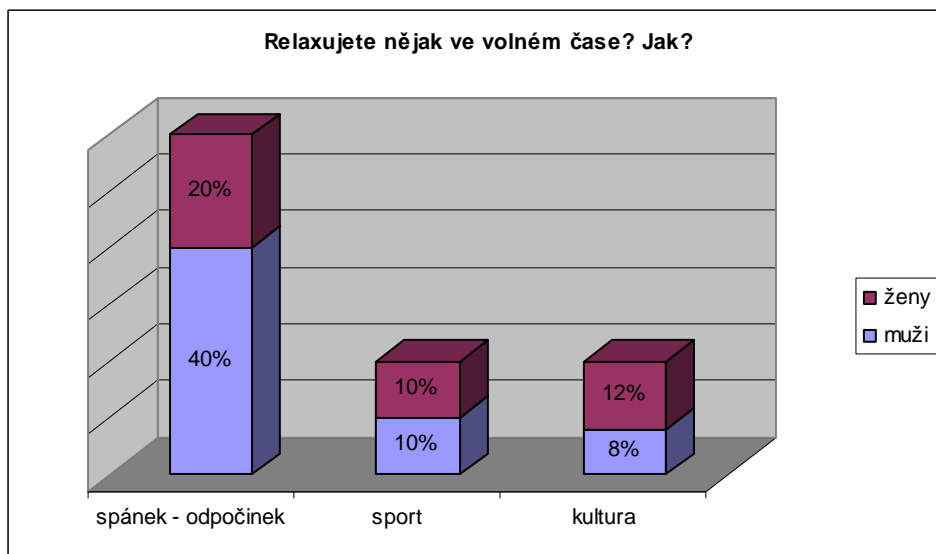
Na první otázku odpovědělo 40% mužů, že nejraději tráví svůj volný čas nějakou klidovou, či sportovní činností, při které si rádi odpočinou a to samé odpovědělo i 30% žen. Překvapující byla odpověď 16% mužů, kteří prý nejraději tráví volný čas kulturními akcemi a to samé odpovědělo jen 4% žen. Nijak byla odpověď pouze 4% mužů a 6% žen.

Otázka 2



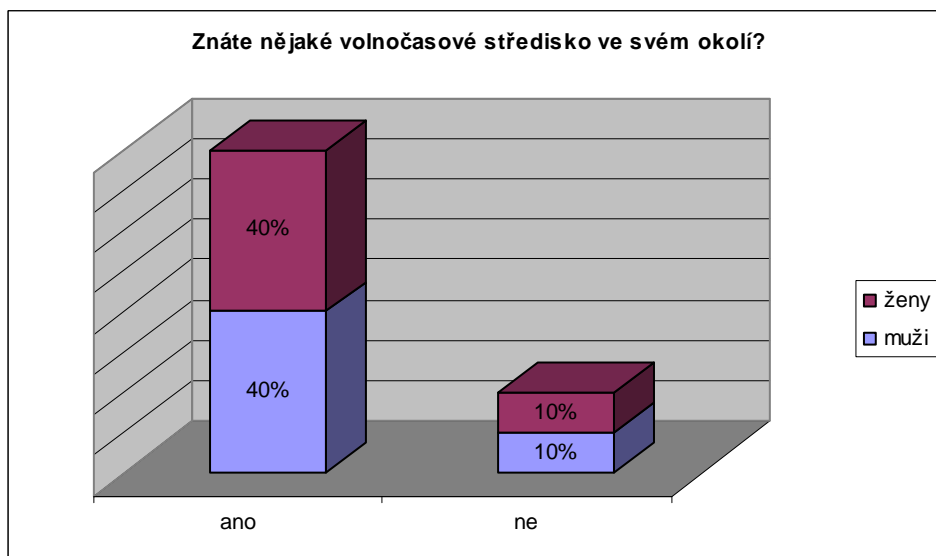
Na druhou otázku odpovědělo 40% mužů, že by nejraději ve volném čase sportovali, 20% žen odpovědělo to samé. 30% mužů by raději čas trávili kulturou a to i 10% žen.

Otázka 3



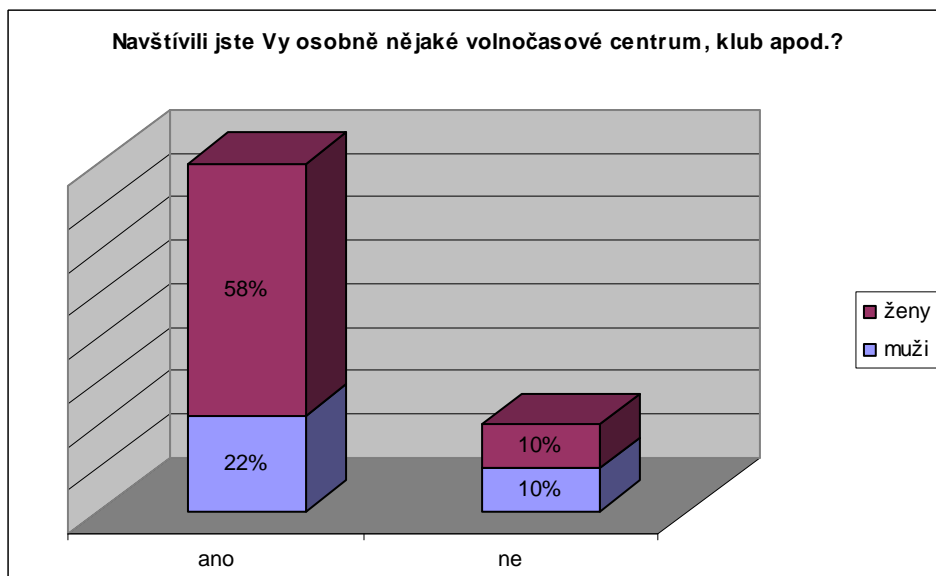
Na třetí otázku odpovědělo 40% mužů, že relaxují při spánku a 20% žen také při spánku. Zatímco 10% mužů a žen relaxují při sportu a při kulturních aktivitách si odpočine 8 mužů a 12% žen.

Otázka 4



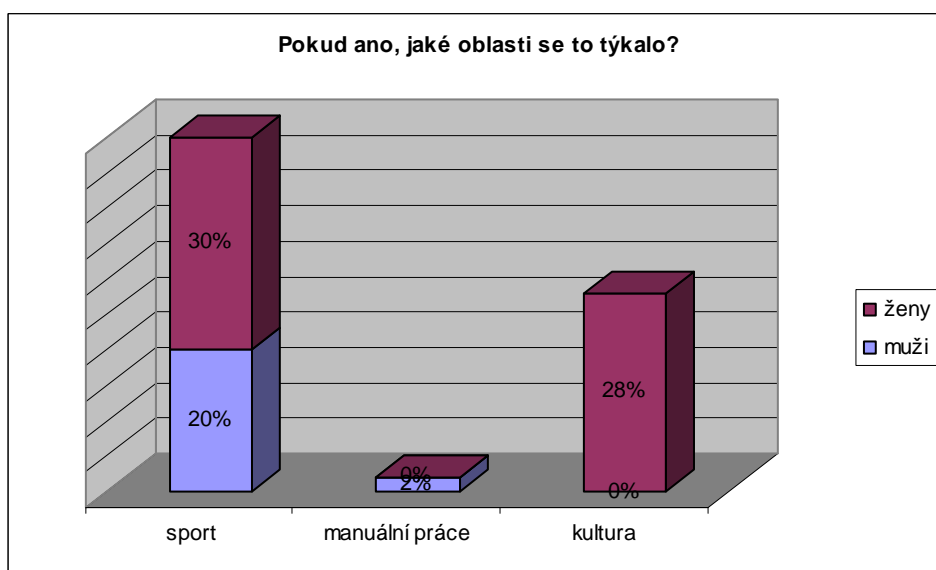
Volnočasové středisko ve svém okolí zná 40% mužů a 40% žen a pouze 10% žen a mužů nezná ve svém okolí žádné volnočasové středisko.

Otázka 5



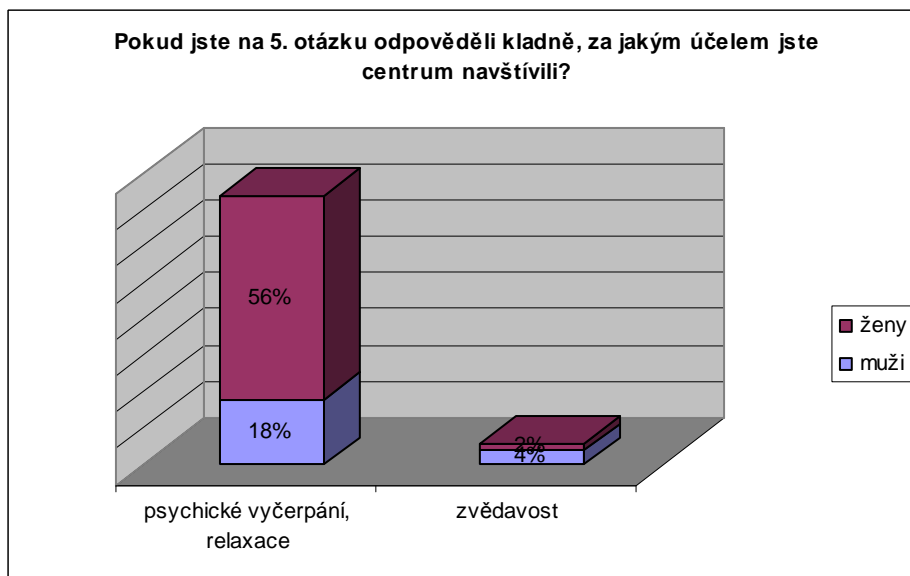
Volnočasové centrum navštívilo 22% mužů a 58% žen. 10% žen a mužů nenavštívilo žádné časové středisko.

Otázka 6



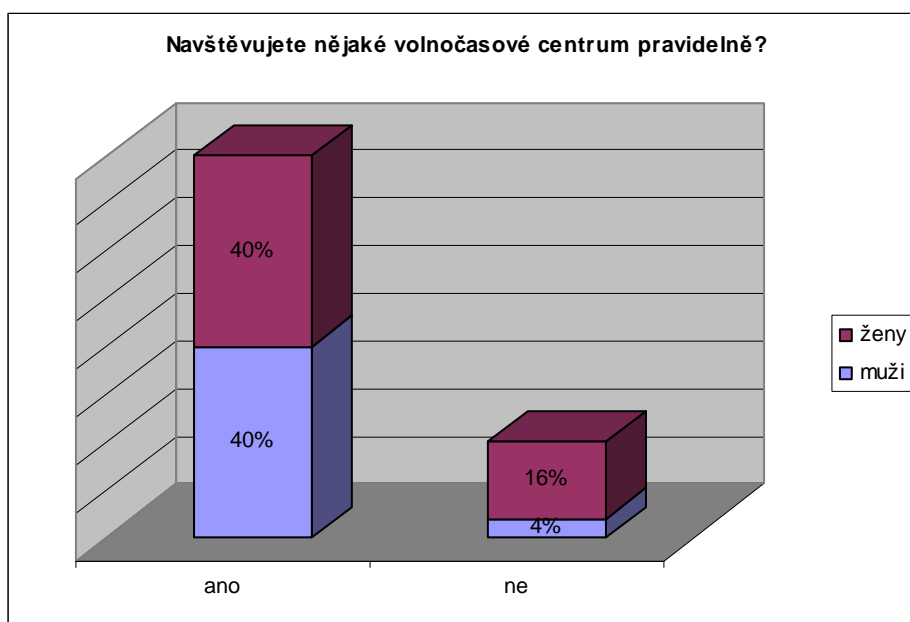
Volnočasové centrum zaměřené na sport navštívilo 20% mužů a 30% žen. Zato 2% mužů navštívilo volnočasové centrum za účelem nějaké manuální práce. Z tohoto důvodu nenavštívila žádná žena volnočasové středisko. Za kulturou nenavštívil volnočasové centrum žádný muž a 28% žen.

Otázka 7



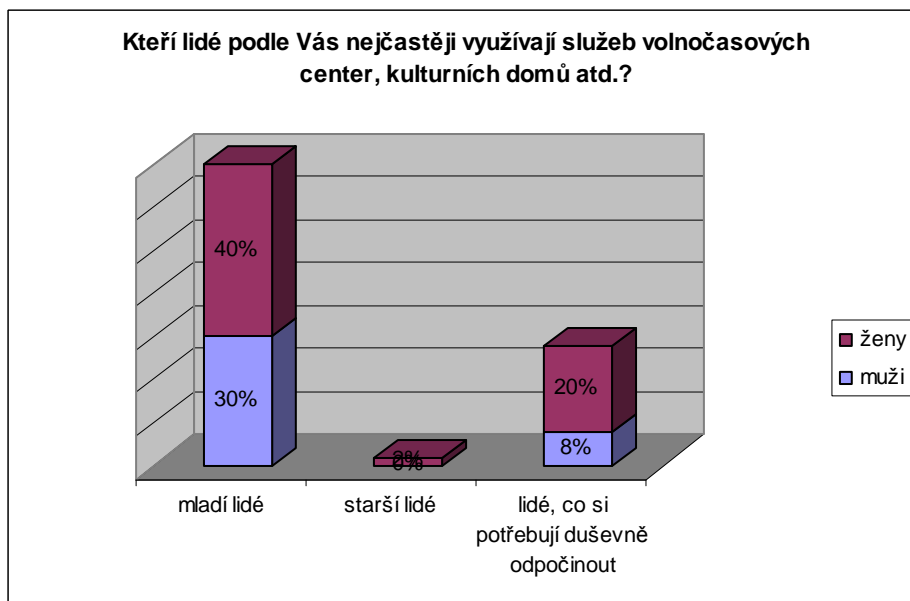
Volnočasové centrum navštívilo z důvodu psych. vyčerpání a relaxace 18% mužů a 56% žen. Ze zvědavosti pouze 4% mužů a 2% žen.

Otázka 8



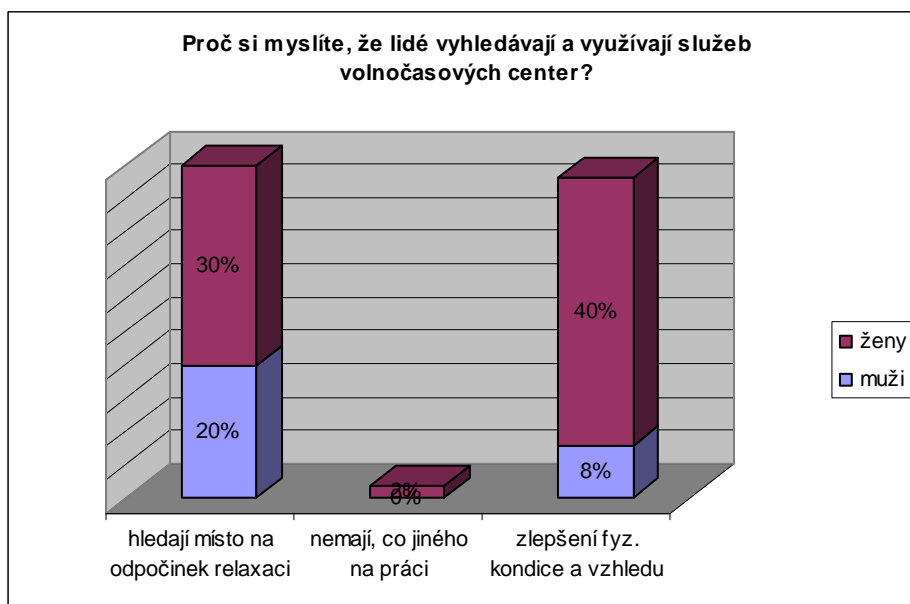
Volnočasové centrum pravidelně navštěvuje 40% mužů a 40% žen. 4% volnočasové centrum pravidelně nenavštěvuje a tak i 16% žen.

Otázka 9



Podle 30% mužů využívají volnočasové centrum mladí lidé, to samé si myslí 40% žen. Že starší lidé využívají nejčastěji volnočasových center si nemyslí nikdo a 8% mužů si myslí, že volnočasových center nejčastěji využívají lidé, co potřebují odpočinek duševní a to samé si myslí i 20% žen.

Otázka 10



20% mužů si myslí, že služeb volnočasových center využívají hlavně kvůli relaxaci a to si myslí i 30% žen. Žádné procento dotazovaných si nemyslí, že by služeb volnočasových center využívali lidé, co nemají co na práci a 8% mužů si myslí, že je to kvůli zlepšení fyz. kondice a vzhledu a to si myslí i 40% žen.

Z výsledků dotazníku bych řekla, že dotazovaní buď dobře nepochopili otázky, vymýšleli si a nebo si jen pod určitými pojmy představovali každý něco jiného.

Udivující pro mne bylo zjištění, kolik mužů by se chtělo věnovat , nebo se ve volném čase věnují kultuře.

Z dalších překvapujících aspektů jmenujme sportovní činnosti ve volném čase zejména mužů, kdy 10% mužů odpovědělo, že ve volném čase odpočívají a relaxují hlavně sportem a v další odpovědi uvedlo už 20% mužů, že navštívili volnočasové centrum, které se zaměřovalo především na sport.

Anketa:

Věnujete se pravidelně nějaké činnosti ve svém volném čase? Jestliže ne, proč?

Muž 23 let by chtěl, ale brání mu v tom nedostatek financí, jelikož je student a nemá tolik peněz.

Muž 16 let by také chtěl, především sportovat, ale volnočasová centra zaměřena na sport jsou velmi drahá a proto se této činnosti nemůže dovolit věnovat pravidelně.

Žena 23 let se raději ve volném čase věnuje studiu.

Žena 18 let neví, co by ve volném čase měla dělat (nezná žádná volnočasová centra ve svém okolí)

Žena 25 let nemá finance na pravidelnou volnočasovou činnost.

Muž 21 let je prý líný a nechce se mu.

Žena 22 let opět nemá dost financí na to, aby se věnovala ve volném čase té činnosti, co by jí bavila.

Celkově z ankety vyplývá, že volnočasová centra jsou příliš drahá a lidé nemají finance na to, aby je mohli navštěvovat.

IV. Osobní zkušenosti s volnočasovými centry:

Jelikož je trávení volného času jedním z hlavních nástrojů, jak předcházet psychickému ohrožení, rozhodla jsem se do své praktické části zařadit i své vlastní zážitky z praxe, které jsem získala absolvováním různých programů, táborů a kroužků volnočasových center.

Dále bych ve své praktické části ráda zmínila neméně důležitou věc a to nejen, jakými činnostmi trávit volný čas, ale jak se stát lektorem, či pedagogem některých volnočasových center a tím se zařadit mezi nástroje, jak profesionálně pomáhat lidem trávit svůj volný čas a tím osobně pomáhat.

2.1 Absolvování letního tábora:

Letní Tábor Hošťka U Dubu:

Letního tábora s DDM jsem se zúčastnila již před několika lety. K ubytování sloužily podsadové stany. Cena tábora byla 3100,- Kč/21 dní. Cena zahrnovala: dopravu autobusem, ubytování, stravování, pitný režim, školené vedoucí, pojištění odpovědnosti a veškerý materiál potřebný na chod tábora.

Zaměření tábora byla turistika, sport, hry. Každé ráno byl budíček v 8h. a následovala rozcvička, která všechny obyvatele tábora řádně rozproudila, dále následovalo povinných 30 min. na ranní hygienu. Snídaně, na kterou byla určena opět hodina času se odehrávala v jednom z hlavních stanů. Snídani, oběd, svačiny a večere, dělala služba. Služba se skládala vždy z obyvatel jednoho stanu – 4 lidí, kteří pomáhali hl. vedoucímu jídlo připravit. Obvykle se jednalo o škrábání brambor, mazání chleba, umývání nádobí a podobných pomocných kuchyňských záležitostí. Tato práce mi přišla velmi rozumná, neboť se na ní podíleli i děti. Fungovala zde dělba práce a děti si pak jídla a ostatních věcí vážily mnohem více, neboť se na nich samy podílely. Následoval denní plán.

Každý den byl jiný a pro děti tak zajímavější. Určité dny, kdy byla velká vedra se konalo koupání v nedalekém rybníku. Instruktoři a vedoucí vymýšleli různé vodní sporty, vodní olympiádu, závody ve vodě apod.. Do tábora se vracelo jen na jídlo. Každý večer se konal táborový oheň, kde měl každý možnost předvést svůj um v oblasti zpěvu a hře na hudební nástroj. Jindy se pro zábavu dětí konala diskotéka a dvakrát za pobyt i noční bojovka. Večerka byla obvykle kolem 22h..

Dny, kdy nepanovalo takové vedro bylo věnováno hlavně turistice, sportu, kreativitě a různým soutěžím. V lese se vyhledávaly stopy zvířat, ze kterých samy děti za pomoci vedoucích dělaly sádrové odlitky. Jindy se zase konal závod v přespolním běhu, přičemž u každé určené značky byla zastávka s nějakým úkolem(dešifrování nějakého vzkazu, hod na cíl, hádanka, hledání určitého předmětu..). Další dny byly věnovány sportovním soutěžím: běh, skok do dálky, hod na cíl, střílení z luku, chůze po chůdách..Jeden určený den byl putovní tzv. puťák. Úkolem bylo ujít přes 21 km k určenému cíli.

Celkově bych tábor zhodnotila, jako jeden z nejlepších, kterého jsem se kdy zúčastnila. Vedoucí měli úkoly předem velmi dobře přichystané, takže jim nechyběly žádné pomůcky a nezastavilo je ani změna počasí, které si občas dělalo, co chtělo. Děti se v žádném případě nenudily. Naopak, většina tento tábor jezdí pravidelně každý rok. Děti se zde naučí pracovat v kolektivu, vědí, co je dělba práce a pomoc. Naučí se nejen sportovat, ale další zajímavé věci, se kterými by se asi jen tak nesetkaly(odlévání sádrových odlitků stop lesních zvířat, chůze na chůdách, stavění a vytváření totemu, výroba triček pomocí batikovacích barev...). Poznají zde nové kamarády, naučí se chování v kolektivu a při různých soutěžích.

Tábor, ač v přírodě, je skvěle vybaven a za velmi rozumnou cenu. Sama bych se nebála své dítě svěřit do péče mladých, vyškolených a kreativních vedoucím. Myslím, že každé dítě by z tábora mělo zážitek a těšilo by se na další rok konání, jako tomu bylo i u tohoto tábora U DUBU.

Tyto tábory mají za úkol odreagovat děti a mládež od jejich každodenních problémů, od stresu, který panuje během školního roku. Učí smysluplně trávit volný čas, kterého je o letních prázdninách opravdu hodně a tím předchází psychickým poruchám, které by mohl nejen stres způsobit.

2.2 Letní tábor pro děti, mládež a dospělé

Dále jsem se osobně zúčastnila zahraničního tábora ve Španělsku. Místo konání: Saint Antoni de Colonge. Cena 7 300,- Kč. Cena zahrnuje: dopravu klimatizovaným autobusem, ubytování, stravování, pitný režim, pedagogický dozor a cestovní pojištění.

Zaměření je rekreační pobyt u moře s možností výletu do Barcelony a aquaparku. Tábor je uprostřed velkého Eurocampu, který obsahuje 2 bazény, soc. zařízení, podium na večerní představení, 2 supermarkety. Budíček je v 9:30 a taktéž i snídane. Po snídani se jde k moři. Obyvatelstvo tábora starší 18 let si samozřejmě mohou svůj volný čas trávit dle libosti. Ostatní jdou s vedoucími tábora k moři. U moře je možné, krom koupání a slunění, zapůjčení volejbalového míče, raketových pálek do vody apod. zadarmo. To vše je v ceně tábora. Kolem 12h. je oběd. Po obědě je 14h. odpolední pauza, protože není dobré v tuto dobu chodit a sluníčko. Po 14h. se jde opět k moři a následuje obvyklý program: koupání, slunění, sport. Kolem 18h. je večeře. Po večeři má každý rozchod a může ho trávit, jak uzná za vhodné, musí se ale samozřejmě nahlásit vedoucímu, kam jde. Po 22h. je večerka. Jeden den je věnován celodennímu výletu do Barcelony, kde se můžeme setkat s nejzajímavějšími památkami, které Barcelona nabízí. Další, jiný den v týdnu se koná celodenní výlet do aquaparku. Tento tábor nabízí velmi dobrou variantu řešení, jak za dobrou cenu strávit prázdniny u moře a to celé dva týdny. Ať už pro děti bez dozoru rodičů, protože se zde opět nachází skvělý tým vyškolených vedoucích pedagogů a nebo pro mládež, či mladé rodiny s dětmi, které nejsou tak dobře finančně situovány. Tábor bych nedoporučila dobrodruhům, kteří touží každý den někam cestovat a poznávat danou zemi, ale spíše lidem, kteří si chtějí odpočinout, relaxovat u moře a chytat sluneční paprsky.

Tento tábor je nejen vhodný pro děti a mládež, ale i pro dospělé a mladou rodinu s dětmi. Jak známo slunce a moře prospívá tělu i duši a proto je tento zahraniční tábor další skvělou možností, jak bojovat s psychickými problémy každodenního života.

2.3 Absolvování volnočasového kroužku:

Kroužek v DDM Šalounova

Navštěvovala jsem kroužek angličtiny v DDM Šalounova. Vyškolená pedagog s několika letou praxí se nám věnovala jednou týdně. Lekce trvala 60 min. a předplatné těchto lekcí na půl roku činilo 1200,-Kč. Učitelka byla velmi milá a profesionální. Nabídla nám tykání, čímž si vzhledem k jejímu mladému věku získala pocity důvěry a přátelství. Učila nás především formou hry. Pokaždé byla na svou hodinu připravena. Nikdy se nezlobila a nezvyšovala hlas, její přístup k výuce byl opravdu velmi dobrý. Základy anglického jazyka (konverzace) se dalo za rok naučit a přitom si absolventi kroužku užili i zábavu. Výuka byla rozdělena do dvou skupin. Jedna skupina byla pro pokročilé, druhá pro začátečníky. Věk byl určen od 15 – 26 let.

Myslím si, že i touto formou, formou učení je možné smysluplně trávit svůj volný čas a zároveň se odreagovat.²³

²³ www.ddmjm.cz

2.4 Agentura Kroužky

A jako poslední bych se ráda zmínila o agentuře Kroužky, která se zabývá trávením volného času a vzděláváním dětí.

Ředitelkou je paní Marie Růžičková(www.krouzky.cz). V této agentuře pracuji už třetím rokem. Líbí se mi zde možnost výdělků při studiu pro mě zajímavým způsobem, kterým je vyučování dětí. Mám zde možnost nabrat praxi a dozvědět se více o dětech a volnočasových aktivitách a způsobu vyučování konkrétních kroužků. Lektorem konkrétního kroužku se může stát člověk, který splní tyto podmínky: je starší 18 let, má zkušenosti ve vedení kroužku, který chce učit, studuje, nebo vystudoval školu s pedagogickým zaměřením a praxe je výhodou. Zavolá do agentury, dohodne si pohovor. Pokud vše dopadne dobře, stává se lektorem konkrétní volnočasové aktivity. Agentura daným lektorům poskytuje zdarma i školení, což je velkou výhodou. Lektor vyučuje v přiřazené mateřské škole, nebo základní škole. Já vyučuji anglický jazyk v mateřských školách a aerobic na základních školách. První lekce je velmi důležitá, protože se jedná o první dojem, jak z lektora, tak z daného kroužku. Dětem je dobré nabídnout tykání(pokud se nejedná o lektora staršího věku). Tím si získáte důvěru. Seznámíte se, nejlépe nějakým příjemným způsobem a formou hry, která děti zaujme. A nakonec se dáte do vyučování, které musí být zvláště první hodinu velmi efektní, protože podle ní se děti rozhodnou, zda na váš kroužek budou chodit, či nikoliv. Pokud uspějete, pokračují v kroužku celý školní tok. Úkolem lektora je být kreativní. Vymýšlet stále nové hry, jejichž formou jsou děti vyučovány. Nakonec školního roku je připraveno vystoupení pro rodiče. Tam děti ukazují rodičům, co vše se naučily a že nebylo zbytečná ztráta času a peněz podporovat je v dané volnočasové aktivitě.

Tato agentura podporuje a nabízí smysluplné trávení volného času dětem, čímž dovolí rodičům udělat si vlastní volný čas a zároveň umožňuje studentům stát se lektorem volnočasových aktivit.²⁴

²⁴ www.krouzky.cz

Závěr:

Existuje mnoho možností, jak trávit volný čas, ať už sportem, kulturou, či jiným způsobem.

Z mé práce jasně vyplývá, že prevencí ohrožení psychického zdraví člověka jsou jakékoliv aktivity, kterým se člověk ve volném čase věnuje, nejlépe pravidelně, dobrovolně a s chutí.

Celková dostupnost volnočasových center je poměrně dobrá, nabídka a kvalita rovněž. Většina lidí by měla zájem trávit svůj volný čas aktivněji, než doposud, ale naráží na jeden velký problém a tím jsou finance. Největším problémem na který jsem narazila je dostupnost finanční.

Volnočasová centra jsou pro mladé lidi, hlavně studenty příliš drahá. Studenti, či důchodci si jejich navštěvování, natož pravidelné nemohou dovolit a tím je prevence ohrožení psychického zdraví člověka narušena.

Řešením, které bych navrhovala by bylo snížení cen volnočasových center, popřípadě zavedení slev pro studenty, důchodce a jiné potřebné skupiny lidí, tam, kde ještě nejsou.

Tím by se možná větší část populace rozhodla pravidelně provádět konkrétní činnosti ve svém volném čase, která by pro ně byla atraktivní nejen z pohledu zájmového, ale také finančního.

Dále bych navrhla, že by studenti vysokých škol, nebo vyšších odborných škol mohli vymýšlet podobné nízkorozpočtové projekty, jehož hypotetický příklad jsem uvedla v praktické části a tím by se zvýšila nabídka aktivit v místě bydliště, jehož finanční dostupnost není nikterak náročná.

Myslím, že každý z nás by si měl především najít tu činnost, která by ho bavila a pomohla mu tak zapomenout na starosti všedního dne, rozptýlila ho a hlavně potěšila . Potom by ohrožení psychického zdraví člověka ubývalo a možná jednou v lepším případě zmizelo úplně.

Zdroje:

- Pavlíková, A., Hrdličková, V., Hofbauer, B., Hájek, B., Pávková, J.: Pedagogika volného času, Portál, Praha 1999
- Hofbauer, B.: Děti, mládež a volný čas, Portál, Praha 2004
- Opaschowski, Horst. Pädagogik der Freizeit. Grundlegung für Wissenschaft und Praxis. Bad Heilbrunn : Klinkhardt 1976
- http://www.tf.jcu.cz/cz_lmenu/katedry/praktik_teol/getfile.php?filenamex=skriptum
- Zpracoval kolektiv autorů a konzultantů: Slovník cizích slov, Praha 2, Těšínská tiskárna, akciová společnost, 1996
- Srov. SAK, Petr. Proměny české mládeže. Česká mládež v pohledu sociologických výzkumů. Praha 2000.
- Budinská, Martina , Pelka, František. Eurobarometr. In Socialia 2000. Mládež a volný čas. Hradec Králové : Gaudeamus 2001
- <http://verejnost.skaut.cz/100-let/>
- <http://www.zscaovice.cz/Druzina/druzina.htm>
- http://www.ddmjm.cz/01_onas.htm
- http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100351s_oz40426.pdf
- www.krouzky.cz
- www.ddmjm.cz
- www.magistrat.praha-mesto.cz
- www.msmt.cz/mladez/souteze-a-pece-o-talenty
- www.eurodesk.cz
- www.evropska-unie.cz

Přílohy:

DOTAZNÍK:

Termín šetření: březen-duben 2010

Počet respondentů: 50

Reprezentativita: obyvatelstvo ČR ve věku 15-18 let

Mezi dotazovanými bylo 25 žen a 25 mužů

Předcházení ohrožení psychického zdraví (stres, syndrom vyhoření)

Pohlaví:

Věk:

1. Jakým způsobem nejraději trávíte svůj volný čas?

- a) relaxací, klidovou činností
- b) sportem, kulturními akcemi
- c) nijak

2. Jakou činnost byste ve svém volném čase nejraději prováděli?

.....

3. Relaxujete nějak ve volném čase? Jak?

.....

4. Znáte nějaké volnočasové středisko ve svém okolí?

- a) ano
- b) ne

5. Navštívili jste Vy osobně nějaké volnočasové centrum, klub apod.?

- a) ano
- b) ne

6. Pokud ano, jaké oblasti se to týkalo?

- a) sport
- b) manuální práce
- c) kultura
- d)

7. Pokud jste na 5.otázku odpověděli kladně, za jakým účelem jste centrum navštívili?

- a) psychické vyčerpání, relaxace
- b) zvědavost
- c).....

8. Navštěvujete nějaké volnočasové centrum pravidelně?

- a) ano
- b) ne

9. Kteří lidé podle Vás nejčastěji využívají služeb volnočasových center, kulturních domů atd.?

- a) mladí lidé
- b) starší lidé
- c) lidé, co si potřebují duševně odpočinout
- d)

10. Proč si myslíte, že lidé vyhledávají a využívají služeb volnočasových center?

- a) hledají místo na odpočinek relaxaci
- b) nemají, co jiného na práci
- c)

DOTAZNÍK:

Termín šetření: březen-duben 2010

Počet respondentů: 50

Reprezentativita: obyvatelstvo ČR ve věku 15-18 let

Mezi dotazovanými bylo 25 žen a 25 mužů

Předcházení ohrožení psychického zdraví (stres, syndrom vyhoření)

Pohlaví:

Věk:

1. Jakým způsobem nejraději trávíte svůj volný čas?

- a) relaxací, klidovou činností
- b) sportem, kulturními akcemi
- c) nijak

2. Jakou činnost byste ve svém volném čase nejraději prováděli?

.....

3. Relaxujete nějak ve volném čase? Jak?

.....

4. Znáte nějaké volnočasové středisko ve svém okolí?

- a) ano
- b) ne

5. Navštívili jste Vy osobně nějaké volnočasové centrum, klub apod.?

- a) ano
- b) ne

6. Pokud ano, jaké oblasti se to týkalo?

- a) sport
- b) manuální práce
- c) kultura
- d)

7. Pokud jste na 5.otázku odpověděli kladně, za jakým účelem jste centrum navštívili?

- a) psychické vyčerpání, relaxace
- b) zvědavost
- c).....

8. Navštěvujete nějaké volnočasové centrum pravidelně?

- a) ano
- b) ne

9. Kteří lidé podle Vás nejčastěji využívají služeb volnočasových center, kulturních domů atd.?

- a) mladí lidé
- b) starší lidé
- c) lidé, co si potřebují duševně odpočinout
- d)

10. Proč si myslíte, že lidé vyhledávají a využívají služeb volnočasových center?

- a) hledají místo na odpočinek relaxaci
- b) nemají, co jiného na práci
- c)

DOTAZNÍK:

Termín šetření: březen-duben 2010

Počet respondentů: 50

Reprezentativita: obyvatelstvo ČR ve věku 15-18 let

Mezi dotazovanými bylo 25 žen a 25 mužů

Předcházení ohrožení psychického zdraví (stres, syndrom vyhoření)

Pohlaví:

Věk:

1. Jakým způsobem nejraději trávíte svůj volný čas?

- a) relaxací, klidovou činností
- b) sportem, kulturními akcemi
- c) nijak

2. Jakou činnost byste ve svém volném čase nejraději prováděli?

.....

3. Relaxujete nějak ve volném čase? Jak?

.....

4. Znáte nějaké volnočasové středisko ve svém okolí?

- a) ano
- b) ne

5. Navštívili jste Vy osobně nějaké volnočasové centrum, klub apod.?

- a) ano
- b) ne

6. Pokud ano, jaké oblasti se to týkalo?

- a) sport
- b) manuální práce
- c) kultura
- d)

7. Pokud jste na 5.otázku odpověděli kladně, za jakým účelem jste centrum navštívili?

- a) psychické vyčerpání, relaxace
- b) zvědavost
- c).....

8. Navštěvujete nějaké volnočasové centrum pravidelně?

- a) ano
- b) ne

9. Kteří lidé podle Vás nejčastěji využívají služeb volnočasových center, kulturních domů atd.?

- a) mladí lidé
- b) starší lidé
- c) lidé, co si potřebují duševně odpočinout
- d)

10. Proč si myslíte, že lidé vyhledávají a využívají služeb volnočasových center?

- a) hledají místo na odpočinek relaxaci
- b) nemají, co jiného na práci
- c)

Anketa:

Věnujete se pravidelně nějaké činnosti ve svém volném čase? Jestliže ne, proč?