

Povzbuzení PRO DUŠI

2/2024



foto Michala K. Rocmanová, SkaRe 2024



ARCHA

ZPRAVODAJ O VÝCHOVĚ A VYUŽITÍ VOLNÉHO ČASU DĚTÍ A MLÁDEŽE



Povzbuzení PRO DUŠI aneb Wellbeing

Objevilo se nám tady takové nové slovo. Wellbeing. Co to znamená? Zkrácená definice praví, že je to stav, kdy můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj plnohodnotný a spokojený život. Zkuste si zavřít oči a takové prostředí si představit. Co vidíte?

Ač by to jistě byla krásná definice školy, přiznám se, že já vidím stromy, stany a děti, jak se brodí v potoce a stavějí hráze, jiné se učí hrát na kytaře, vaří v polní kuchyni nebo si povídají s dospělými, kteří jim s respektem naslouchají. Kde já něco takového už viděla v realu? No jasně! Já prostě věřím, že organizace pracující s dětmi a mládeží takové prostředí nabízejí už dlouhou dobu. Ať už se jedná o táborové oddíly nebo nízkoprahové kluby (tam tedy vyměníme potok za stolní fotbal, ale to důležité – jako vzájemný respekt – zůstává).

Také věřím, že takové spolubytí se do člověka otiskne a zůstane v něm i v jeho dalším životě, kdy už třeba do oddílu (nebo na jinou volnočasovou aktivitu) nechodí. Zkušenost, kdy je mladý člověk přijímaný a může se rozvíjet v tom, co je pro něj opravdu důležité, ta zůstává a může nás posílit

na zbytek života. Když se k tomu přidá trochu nepohodlí a pořádných zážitků, už z toho je slušný koktejl pro podpoření stability v nás. A to je obzvláště v dnešní době, kdy vidíme u mladých lidí přibývání duševních obtíží, velmi důležité.

Jsem ráda, že mohu v rámci své práce v České radě dětí a mládeže (ČRDM) věnovat právě duševnímu zdraví a tomu, jak ho podpořit u vedoucích i jejich svěřenců.

Začínáme chystat různá vzdělávání, sdílení dobré praxe, propojování atd. Budu moc ráda za podněty od vás, co ve vaší práci s dětmi a mládeží zažíváte a co by vám pomohlo. A pokud vás tato oblast zajímá a nevádí vám dostávat další e-maily navíc, napište mi na: lucie.bibova@crdm.cz, a zařadím vás do adresáře, na který budu posílat aktuality týkající se duševního zdraví a wellbeingu.

Těším se na společnou cestu, plnou sdílení, vzdělávání a vzájemné podpory. Protože to prostě má smysl!

Lucie Bíbová,
koordinátorka projektu podpory
duševního zdraví
v České radě dětí a mládeže
Foto Jakub Sotl

Zpravodaj ČRDM o výchově a využití volného času dětí a mládeže



Registrace
Ministerstvem
kultury: MK ČR
8135

Tematická skupina 13/A8,
ISSN 1212 – 5016
Podávání novinových zásilek
povoleno Českou poštou, s.p.,
odštěpný závod Přeprava,
č.j. 1259 / 99 ze dne 29. 3. 1999

Redakce:

Jiří Majer – vedoucí redaktor

Adresa redakce:

Česká rada dětí a mládeže,
Senovážné náměstí 977/24,
110 00 Praha 1

tel.: 211 222 870

e-mail: archa@crdm.cz

IČO: 68379439

Grafická úprava, sazba a lito
Michala K. Rocmanová, akad. mal.
Tiskne REFOS, Praha

26. ročník

Toto číslo vyšlo v květnu 2024.

Fotografie z archivu ČRDM
a jejich členských organizací.

Foto na titulní straně

Michala K. Rocmanová, SkaRe 2024

Zpravodaj Archa je nekomerční
tiskovinou, která není určena
k prodeji. Tisk zpravodaje finančně
podpořilo Ministerstvo školství,
mládeže a tělovýchovy.

Podrobné informace ke zpravodaji
Archa: <http://crdm.cz/archa>



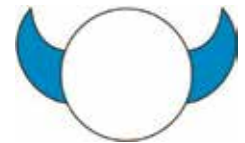


Wellbeing včera a DNES

zdroji informací to nezabere celý život nebo roky jako dříve, ale měsíce, týdny. A proto jakákoli dovednost, která přispívá k našemu dobrému bytí, je na dosah. Protože pokud dobře prosperujeme, pak můžeme rozvíjet svůj dar, který máme předat světu.

Wellbeing je pro mě zejména bytí se sebou, zastavení. Často slyšíme: nemám čas na wellbeing, řeším rodinu a práci. Já jsem ale pro jednoduché a krátké metody, které krůček po krůčku zlepšují život.

Třeba: Nadechnout se vědomě dvacetkrát denně. Jít parkem místo okolo něj a dotýkat se stromů. Sníst oběd pomalu a vychutnat si ho. Pustit si podporující píseň. Každý by takovou wellbeingovou metodu měl mít, vnímám ji jako nutnost, protože už málo sedáváme u ohně nebo před chalupou. Koho by zajímalo cvičení delšího charakteru, doporučuji článek Trávise Stroeckera *What is Wellness* (najdete na internetu v PDF).



Josef Porsch – Ablákela
Liga lesní moudrosti
Foto Jan „Chirurg“ Hladík



Wellbeing („hojnost, blahobyt, dobré bytí“) je moderní slovo pro starou dovednost. Dovednost dávných lovců a zemědělců. A nejen dovednost, ale i nutnost, ba přirozenost. Vnímám jej jako rovnovážný stav, kdy můj život není příliš vychýlen na některou stranu. Mám tak akorát stresu, tak akorát odpočinku, tak akorát zážitků. Podle mě v kterékoli době a na kterémkoli místě lidé přirozeně tíhli k wellbeingu. Před tisíci lety hleděli lidé do ohně po několika denním lovu. Před stovkami let sedávali lidé před chalupami na lavičkách. Odpočívali, uváděli se do rovnovážného stavu. Well-byli.

Žijeme v době, kdy se můžeme učit rychleji než kdykoli v historii. Pokud se rozhodneme něco změnit, s našimi





Jak u nás (ne)fungují SOUTĚŽE

Náš oddíl píše svůj příběh téměř 25 let. Někteří členové do něj přispěli pár různorodými řádky, jiní jsou autory dlouhatánských kapitol. V čem se od oddílů v našem okolí lišíme, je početná komunita dospělých, kteří v oddíle zůstávají.



Občas to pak na schůzce vypadá tak, že se sejde dvacet pět dětí a patnáct vedoucích, kteří se buď zapojí do připravených aktivit, nebo jdou vymýšlet programy a akce na následující měsíce. Nedávno jsme přemýšleli nad tím, co přispívá k tomu, že lidé chtějí tvořit naši oddílovou komunitu i v dospělosti. Ráda bych s vámi sdílela pár principů, podle kterých se v oddíle řídíme a jež nám pomáhají

vytvářet příjemné prostředí, kam se jeho členové rádi vracejí.

Jedním z klíčových prvků našeho vzdělávání v oddíle je nesoutěžení. Tabulky s ročním přehledem bodování členů tak u nás opravdu nenajdete. To však neznamená, že bychom se zcela vyhýbali hrám, kde mezi sebou jednotlivci nebo týmy soupeří, akorát naše programy koncipujeme tak, aby vedly ke společnému cíli nebo k radosti ze samotné činnosti. Záměrně neporovnáváme členy mezi sebou, ale snažíme se naopak vyzdvihnout jejich silné stránky a podpořit vnitřní motivaci v oddíle být. S tím také souvisí absence trestů a odměn v našem fungování. Jak uvádí Nováčková (2008): „Tresty a odměny jsou pouhou náhražkou tam, kde selháváme ve vytvoření podmínek pro vnitřní

motivaci. (...) Není sporu o tom, že odměny a tresty přimějí člověka, aby něco udělal či neudělal. To nelze popřít. Mýtem je však víra v jejich dlouhodobý pozitivní účinek.“ Možná si říkáte: Proč děti netrestat se dá pochopit, ale na odměně přece není nic špatného. Nováčková (2008) dále vysvětluje, že člověk chce uspět rychle a bez zbytečného riskování špatného výsledku, ale samotná činnost už ho tolik nezajímá, a tak spíše pro dosažení odměny udělá nutné minimum, než že by jej odměna skutečně motivovala k vlastnímu zaujetí danou aktivitou. S tímto tvrzením také v oddíle souzníme. Místo zisku bonbónů a medailů za nejlépe zaběhnutý závod vedeme děti ke schopnosti ocenit sebe a také ostatní. Děje se tak při společných kruzích – „oceňovacích rituálech“, které probíhají většinou večer na víkendovce, táboře nebo občas na schůzkách. Dalším důležitým tématem, které se taktéž prolíná s otázkou odměn a trestů, je pro nás respektující přístup. Velkou inspirací nám je koncept Respektovat a být respektován kolektivu psychologů P. Kopřivy, T. Kopřivové, D. Nevolové a J. Nováčkové. Mnohem raději hledáme společnou dohodu před používáním autoritativních příkazů a zákazů. Chybu bereme jako prostředek dalšího učení a osobnostního růstu.

Život v oddíle vůbec nespočívá ve zvláštních přezdívkách, zelených roztrhaných maskáčích, uzlování, hraní divných her nebo v tom, kdo déle vydrží bez sprchy. Spolky podobné tomu našemu předávají lidem do života hodnoty jako jsou přátelství, touha po dobrodružství, respekt, láska k přírodě, proaktivita a mnoho dalších. V Medvědí stopě nás baví dělat si věci po svém a jsme moc rádi, že se nám daří utvářet bezpečný prostor, ve kterém je v pořádku a vlastně žádané být sám sebou.

*Lenka Galatíková
vedoucí TOM Medvědí stopa Holešov*

LITERATURA:

Nováčková, J. (2008). *Mýty ve vzdělávání. Kroměříž: Spirála.*
Nováčková, J., & Nevolová, D. (2020). *Respektovat a být respektován: cesta k sebeuctě a zodpovědnosti (2., přepracované vydání). PeopleComm.*



Wellbeing a MORČE

To trochu krkolonné české zadání, totiž jak že naše spolky a oddíly či družiny vytvářejí pohodu a všestranné blaho pro své svěřence, je mi pořád milejší než ohavný anglicismus. Wellbeing.

Protože já si představuji, jak přijde přechytrělý (pardon – POUČENÝ a MOTIVOVANÝ) výzkumník nebo dotazník takovým výzkumníkem zpracovaný, svítí z něj tohle „paslovo“ – a jak si paní učitelky ve školkách a v kašičce a taky naši vedoucí, třeba ročník narození 1960, lámou hlavu s tím, co je to zase za „vymejšlenost“ a novotvar, a cože mají chytat a zjišťovat a lovit na výpravě, v lese, mezi stany nebo třeba při stopovačce či v pohádkovém lese.

Ulevil jsem si reakcionářsky nad novotvarem, co nedávno vyskočil a co ho teď řada lidí s takovou rozkoší převaluje po patře, a rád se zkusím zamyslet.



Pohoda a pocit bezpečí?

Měl jsem ho před pár týdny při návštěvě u dvojice třicátníků, vedoucích našeho oddílu Trilobit, v Hýskově. Vedou svůj oddíl už deset let, od útlého věku. Chroští a Klíště se jim říká. Hádejte, kdo je kluk a kdo děvče.

On je kameraman, tvůrce našich asociálních filmů a filmečků, a tak mi pustili pár snímků z letních táborových putování. Vezmou vždycky deset, patnáct dítek, někdy mají doprovodné auto a jindy jen krosny na zádech. Plán vandru mají jen hrubý, základní. Představte si, že v dnešní sešněrované době jdou a jdou a kolikrát ani nevědí, kde budou nocovat.

Děti pak navečer někde zazvoní, poprosí o trochu vody. Vyjde selka (dobře, vyjde občanka), vidí obří krosnu na hubených nožkách, trochu už unavené dětské oči – a pozvání k přenocování na zahradě nebo tip na plácek kousek za městem, kde zaručeně, ale zaručeně nebudou nikomu vadit, je na světě.



Děti mají jedno jídlo denně či obdenně společné, jinak si klohní to, co si nakoupí. Hlady nemřou a baví je to.

Můj oblíbený mladý párek se rád toulá s tomíky severními Čechami. Krušnohořím. Z filmu se smály rozzářené oči kluků a holek, pořád. Měli pocit pohody? Zcela jistě ano. Klíště a Chroští je nadchnou pro zdánlivě obyčejnou věc. Pro vandr. Nesou si své věci (jak běžné to před pár desetiletími mezi našimi spolky bylo!), vaří si po trojičkách a nakupují také tak. Uprostřed desetidenního puťáku jsou jeden, dva majáky sprch a přespání pod střechem. Navštívili Tiské stěny. Ke srázu na konci vyhlídky mohli, ale jen plazením. Správně, bezpečně.

Když tohle vidí ve filmu rodičové, musí se tetelit blahem. Pohyb, dobrá parta, která se zná z celoroční práce v oddíle, hry, nová místa, dobrodružství, trocha nepohodlí při dešti nebo když se špagety nepovedou. Jak snadné to je. A hlavně důvěra, že ti dva, vedoucí nevelcí vzrůstem, ale o to většího srdce, jim dětičky po deseti dnech vrátí utahané, trochu špinavé, ale nabitě dojmy a nadšením. Byli takhle ve Slovinsku, v Tatrách, letos rajsují s oddílem po českých zemích. Příští rok jedou zase.

Takže: jaképak čáry. Pohoda, bezpečí, pocit jistoty? To je šikovný vedoucí, který má ve vínku dar práce s dětmi. Zájem, organizační talent vrozený i povzbuzený trochou nezbytných školení (nepřehánět, není všespásné). Parta, atmosféra, nápady. Tak zajímavý program, který dokáže odlepit děti či mladé dospělé od telefonních displejů. Soustavnost. Zajímavé rituály, které děti jinde nevidí a ze kterých se stane časem tradice. Zapalování ohně, výroční putování.

Víte, jaký rituál mají u Trilobitů? Den pokousání morčetem. Fakt. Slaví ten den, kdy se ostré morčecí zoubky zakously do těla mladé tomíčky a narušily na čas její oddílový život. Dneska se tomu smějou, ba zažívají při vzpomínkách ve výroční dny *návaly wellbeingových vln*. Přátelé, čtenáři. Wellbeing skrzevá morče. Řekněte mi, kdo tohle má?

Tomáš Novotný
předseda Asociace turistických oddílů mládeže
Foto TOM Trilobit Beroun



BALZÁM na duši



Česká tábornická unie

Táborníci radí: prožijte okamžik, buďte v přírodě a s kamarády...

Své zamyšlení bych ráda začala citátem z jednoho webu, který vysvětluje, co je lesní terapie.

„Čas strávený v lese nebo v jiném přírodním prostředí, vede ke zlepšení fyzické i psychické pohody. Nejedná se o cvičení, chůzi ani běh. Jde o prostý pobyt v lesním nebo jiném přírodním prostředí a o to, propojit se s ním prostřednictvím všech našich pěti smyslů. Mnoho studií potvrzuje blahodárné účinky, které naše tělo a mysl získávají z kontaktu s přírodními prvky. Účinek je ještě lepší, pokud tyto chvíle sdílíme s lidmi, které máme rádi. Zdá se, že hladina stresu a toxinů se významně sníží, a my si tak v této rychlé době můžeme dovolit návrat ke klidnějšímu tempu. To nám pomůže posílit imunitní systém a přispěje ke snížení krevního tlaku i depresivních stavů.“

Jsem ráda, že Česká tábornická unie, z.s. (ČTU) prostřednictvím svých oddílů, klubů, osad a aktivit, které realizuje, naplňuje nejen principy kamarádství, dobrovolnictví, vytváření dovedností, zážitků i zkušeností, ale její aktivity mají výše popsaný terapeutický účinek. Dnešní doba kla-

de na nás všechny nejrůznější nároky a zaznamenáváme tlak, stres, duševní nepohodu, a to nejen u nás dospělých, ale především u našich dětských kamarádek a kamarádů. Naši vedoucí se proto pravidelně vzdělávají i v oblastech wellbeingu dětí, např. v únoru jsme pro ně uspořádali kurz Jak reagovat při tématu záměrného sebepoškozování? Na podzim nás bude čekat kurz na téma poruch příjmu potravy. Máme také nově 19 vyškolených lektorů kurzu Blízké vztahy bez násilí, který garantuje organizace Society for All, z.s. Spolupracujeme s odborníky (psychology, sociální pracovníky, psychoterapeuty, pedagogy), kteří

pro nás tato školení zajišťují. Zřídili jsme také vlastní Krizový tým, na který se mohou naši členové obrátit s žádostí o radu či pomoc.

Kde nám může být lépe než s lidmi, které máme rádi, sdílíme s nimi společné zážitky, pomáháme si, společně se učíme novým dovednostem, podporujeme se, ale i se škádlíme, vyprávíme vtipy, sedíme spolu u táboráku, choulíme se společně pod dekou na noční hlídce na táboře. A to vše ještě zarámované přírodou. Já osobně to vnímám jako balzám na duši. Nadechnutí čerstvého vzduchu, chůze v lese, sběr lesních plodů, koupání se v potoce a chození po oblázcích, stavba domečků pro skřítky, hra na schovanou, putování po našich horách či sjíždění řeky, to jsou aktivity, které nenahradí žádný Instagram Reels.

V České tábornické unii máme skvělé vedoucí a instruktory, kteří toto vše dětem umí zprostředkovat. A cesta k těmto zážitkům není vůbec složitá. Stačí si jen na našem webu www.tabornici.cz/tabornicka-cinnost vybrat oddíl, do kterého se může každý zapojit a napsat e-mail.

Náčelnice ČTU Renata Švestková
a kolektiv
Česká tábornická unie, z.s.



Wellbeing? WELLBEING!

V posledních letech se často objevují informace o zvyšující se psychické labilitě dětí a mládeže a v souvislosti s tímto fenoménem se mluví také o možnostech zlepšení situace. Volnočasové kroužky mohou být velmi nápomocné. Většinou pracují s dobrou pohodou a bezpečnou atmosférou přirozeně, dlouhá léta.



Zeptali jsme se několika zkušených vedoucích mládeže ve Sdružení dobrovolných hasičů (SDH) na to, co dělají pro psychickou pohodu dětí a jaké mají osvědčené metody pro práci s dětským kolektivem. Nejčastěji se dočteme o pohodě, pravidlech, společně tráveném času, ale také o zodpovědnosti nebo vzájemné pomoci a podpoře.

Anna Plačková, SDH Jáchymov

Já nic nevytvářím, to jde tak nějak samo. Program schůzek a akcí. Vše má své. Snažím se být příkladem, chodit včas, nechat děti chvíli vyběhnout, „vyblbnout“, protože ve škole na to přeci nebyl čas. A pak začneme pracovat. Každé dítě je jiné, je potřeba to rozlišit a podle toho pracovat, nezapomenou chválit, chlácholit, když se nedaří, ale naučí se to. Někdy i pokárat. Osvědčené metody – no právě pochvala, bodování (kdo získá nejvíce bodů...?) a u malých okamžité odměny na schůzkách.

Jiří Holan, SDH Chlumeck nad Cidlinou

Snažíme se vytvářet prostor, kde se každý může vyjádřit k činnosti. Děti mohou přicházet s nápady, návrhy na aktivity, náplň schůzek nebo zlepšení našeho zázemí. Ať už jsme v pohybu, nebo v klubovně. Důležitá je u nás spolupráce mezi věkovými kategoriemi, ale také s rodiči a s dospělými hasiči. Chceme, aby to bylo setkávání, komunikace, podporování dětí mezi sebou.

Martina Leváková, SDH Brandýsek

Za mě je základem ke všem dětem přistupovat spravedlivě, objektivně a s dostatečným nadhledem. Čím déle s dětmi pracuji, tím víc se utvrzuji v tom, že děti potřebují jasně nastavené mantinely. Velkou výhodou je, když se na nich náš tým vedoucích shodne a všichni od dětí vyžadujeme to samé. Děti nejsou zmatené a nervózní, protože vědí, jak bude schůzka rámcově probíhat, co mohou očekávat, a to v pozitivním i negativním smyslu. Naší snahou je mít s dětmi pozitivní a do určité míry důvěrné vztahy. Je fajn, když děti vypráví, co kde zažily pozitivního i negativního, ale i to, co je trápí. Pro pohodu na schůzkách asi neděláme nic zvláštního, záměrného. Jdeme příkladem. Pokud jako vedoucí spolu máme hezké



vztahy a táhneme společně za jeden provaz, tak už tím vytváříme vhodné, klidné a příjemné prostředí pro mládež. Také jezdíme s dětmi několikrát do roka na společné víkendové nebo vícedenní pobyty. To je čas stmelování! Kolikrát až tady děti k sobě navzájem najdou cestu a lépe se poznají. Dalším důležitým faktorem je na děti netlačit. Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se a užít si to jako kolektiv, jako dobrá parta!

Denisa Stýblová, SDH Písková Lhota

Na vytvoření pohody pracujeme soustavně mnoho let. Není to úplně jednoduché. Děti mají různé potřeby, rychlost chápání a zručnost. A samozřejmě chtějí všichni všechno najednou. Ani děti s individuálními potřebami nenecháváme stranou. „Počkej, za chvíli se ti budu věnovat,“ to je častá situace. Vždy ale slovo dodržíme. Vyřešíme postupně dotazy, problémy jeden po druhém. Když něco nechtějí, ptám se: „Proč? Už jsi to zvládl, zvládneme to spolu znovu. Zůstaneme na konci tréninku a koukneme se spolu na to, co ti nejde?“

Bez pár věcí to opravdu nejde. Bez trpělivosti, bez pochvaly, bez mantinelů, protože děti musí vědět, co si k nám mohou dovolit a co my k nim. Konečně, neobejdeme se bez nadšení, osobního příkladu a lásky k těm, co nás potřebují nejvíce.

*Jaroslava Čechrdlová
Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska*





Prachovka a MOTIVAČNÍ kurz

Pozor, máme novou Prachovku, s níž oprašujeme Výpravy za poznáním

Pionýrská vzdělávací centra v Plzeňské a Olomoucko-zlínské KOP uskutečnily dva velmi podobné

motivační kurzy – dvě Prachovky. Co je Prachovka?

Trochu jiný kurz pro ty, kteří pracují s oddílem a chtějí získat nové náměty, ale i informace a motivaci k další práci s oddílem. Proč Prachovka? Protože ve svém obsahu oprašuje výchovné programy Výpravy za poznáním, oprašuje a rozšiřuje vědomosti z kurzů kvalifikace instruktora a vedoucího oddílu. Jde o mimořádnou vzdělávací akci, která z běžné řady vybočuje svým obsahem, zajištěním a je i jakousi motivací a poděkováním za práci aktivním vedoucím. Vedoucí a instruktoři z Olomoucko-zlínské krajské organizace mohli na Prachovce zažít spoustu zábavy, ale přitom se dozvědět nové informace a leccos si na vlastní kůži vyzkoušet. Účastníci si vyzkoušeli různé nové techniky a aktivity, také zkoušeli malovat či vyrábět ze sádry a došlo i na moderní digitální technologie.



A co na Prachovku říkali její lektoři?

Nikča Zdráhalová

Protože pracuji i profesně s malými dětmi, připravila jsem si aktivitu z programu Zvířátka. Na tuto Prachovku jsem si vybrala metodický list zaměřený na emoce, protože je dle mého práce s emocemi důležitá v každém věku.

Marcela Hrdličková

Ve svém volném čase se věnuji prožitkovému tvoření a tuto činnost přenáším i do našeho oddílu. Vedu totiž děti k tomu, že výtvor nemusí být

dokonalý, protože důležitější je si užít samotný proces tvoření. A to je to, co předávám dál i zde na Prachovce.

Jarda Světlík

Pracuji jako učitel, lektor a metodik digitálních technologií a na této Prachovce jsem se věnoval tématu kyberbezpečnosti a umělé inteligence, jelikož se jedná o aktuální témata, která se dotýkají nejen dospělých, ale i dětí a mládeže.

Petr Skalka

Jsem metodik a pracovník v MADIO, což je organizace zabývající se prevencí a rozvojem týmů. Na Prachovce jsme se bavili o různých tématech, například jak pracovat se skupinami, jak skupinu stmelit nebo jak zařídít, aby například táborový program fungoval lépe. Přičemž nikdy nejsme v expertní pozici a neříkáme, co a jak máte dělat, ale spíše se ptáme, co vám funguje nebo co používáte, a to se snažíme rozvinout, a možná ještě o trochu zlepšit. Samozřejmě se ale nelze zaměřit pouze na teorii, takže do toho přidáváme i nějaké hry, jako jsou seznamovačky, teambuildingové hry atd.

Vojta

A jaké to bylo ve stejné době na opačném konci republiky?

Prodloužený víkend v Mlázovech prožilo devatenáct dobrovolníků ze čtyř pionýrských skupin z Plzeňského kraje v zámeckém penzionu v Mlázovech u Klatov, kde se konala akce s názvem Motivační kurz. Nenudili jsme se ani chvíli.

Čtvrteční večer jsme věnovali vzájem-



nému poznávání se a seznamování. Rychle jsme se všichni naladili na stejnou vlnu, ani to nedalo moc práce. V pátek nás celý den lektorka Ivana Šircová ze spolku Projekt Odyssea (www.odyssea.cz) provázela tématem motivace. Po krátkém úvodním bloku následovala řada aktivit, při kterých jsme trénovali spolupráci, komunikaci, důvěru i schopnost vyřešit zadaný úkol co nejpřesněji. Díky příjemnému počasí jsme dokonce mohli strávit část odpoledne venku. Večerní diskuzní hra prověřila naši schopnost formulovat a obhájit svůj názor. Sobota byla věnovaná tématu sociální komunikace pod vedením skvělého lektora Romana Musila. To byla jízda! Ani minuta nazmar – neverbální komunikace, zrcadlení emocí, základy rétoriky... Byli jsme šokováni, kolik informací dokážeme předat a „přečíst“ z pouhého podání ruky. Rozhodně víme, že jsme se s panem Musilem neviděli naposledy, chceme prostě víc!



Nedělní dopoledne už bylo klidnější, s Petrou Štefflovou jsme si povídali o problematickém chování u dětí –

jak hledat jeho motivy a jak na ně reagovat.

A jak se to účastníkům líbilo? Pecka, bomba, víc takových akcí! Při závěrečném hodnocení většina z přítomných vyzdvihla ohromný přínos kurzu nejen pro práci v Pionýru, ale také pro svůj osobní život. Odjížděli nadšení a s jiskrou energie pro další práci s dětmi. Motivovaní – a o to přece šlo.

A jak to všechno souvisí s výchovnými programy v Pionýru? No, nikdo z lektorů není pionýr, naše výchovné programy neznají, jsou to odborníci ve svém oboru. Přesto byste většinu aktivit, které nám ukázali a doporučili pro práci s dětmi, v našich výchovných programech našli. Stejně jako většinu teorie, kterou nám k tomu řekli. Podle mě je to důkaz, že naši práci asi neděláme úplně špatně. Že víme, jak na to.

Dáša Čechová
Pionýr

Karty k porozumění



DIGITÁLNÍ PRÁCE S MLÁDEŽÍ



DIGITÁLNÍ BEZPEČÍ



DIGITÁLNÍ INKLUZE



DIGITÁLNÍ WELLBEING



DIGITÁLNÍ SOUKROMÍ

MINDFUL Bytes

Mindful Bytes je nová herní aplikace YMCA Europe. Pomáhá skupinám mladých lidí, pracovníkům s mládeží a pedagogům s vedením diskuze o digitální bezpečnosti a souvisejících otázkách duševního zdraví.



Karty vás provedou otázkami čtyř kategorií a 36 tematických diskuzních podnětů. Následná diskuze (např. o návycích v online chování, o mentálním zdraví a wellbeingu, o množství času stráveného online, trendy nebo vymyšlení

nové užitečné aplikace) již je na každé skupině. Původně karetní hra má teď i svou digitální verzi. Hra je k dispozici ve 14 jazycích včetně češtiny a je přístupná na počítači, jako aplikace ve smartphonech i offline.

Hra může být užitečnou pomůckou pro programy v nízkoprahových klubech, v oddílech či na festivalech mládeže.

**Prozkoumejte ji na adrese:
[https://ymca.games/cz/!](https://ymca.games/cz/)**

Julie Bergerová
YMCA v ČR



Snímek obrazovky PC s ukázkou z projektového webu Mindful Bytes



Konference v DOXu

Inspirace a prostor pro debatu

Konference o wellbeingu ve škole přinesla inspiraci a prostor pro debatu. Hojně zastoupení měla na konferenci Česká rada dětí a mládeže (ČRD), včetně delegátky evropského dialogu s mládeží (Strukturovaného dialogu s mládeží) Zity Krotké. Ta se v článku podělila o své dojmy.

Konference se konala 20. 2. 2024 pod hlavičkou Partnerství pro vzdělávání 2030+ v prostorách centra současného umění DOX. Jako účastníci jsme měli možnost téma wellbeingu prozkoumat komplexně, z různých úhlů pohledu, díky nejrozličnějším panelovým diskusím o wellbeingu učitelů, ale také o wellbeingu studentů. Já jsem měla možnost se účastnit jako hostka druhého z panelů, kde jsem mluvila o frustraci studentů, kterou cítí kvůli alarmující situaci ve společnosti. Čerpala jsem převážně z výstupů kulatého stolu, který se konal den předtím, či ze stanovisek mládeže, která vznikla v rámci zasedání Republikového fóra parlamentů dětí a mládeže. Všechny poukazují na to, že wellbeing společně s mentálním zdravím jsou pro nás, středoškoláky, tématem číslo jedna, ale situace se nelepší, naopak je k ní z našeho pohledu přistupováno necitlivě. Během panelu též vyšlo najevo, jak různí aktéři vnímají situaci wellbeingu na školách, což podtrhlo potřebu pro efektivní komunikaci a zpětnou vazbu mezi nimi. Každá skupina má totiž své potřeby a různý vliv na to, jak celou situaci měnit – je potřeba systematicky pracovat s každou z nich.

V odpolední části se konaly dvě série workshopů dotýkající se metodiky práce se studenty se zhoršeným wellbeingem či mentálního zdraví marginalizovaných skupin. Workshopy se týkaly např. i zážitkové výuky, o které přednášeli zástupci DoFE, což je organizace rozvíjející mladé lidi skrz aktivity, které je baví. Svůj program představila též organizace PeaceJam, výsledkem jejíž práce je ucelený vzdělávací program pro žáky a studenty od šest do 18 let rozvíjející

empatii a citové vnímání dětí. A to je pouze ve zkratce, workshopů byla spousta a všechny byly úžasné! Já jsem se účastnila programu od Jules a Jim s názvem Gender a genderové identity ve škole. Toto téma je pro vyučující často ošemetné, protože si nejsou jisti, jak k němu správně přistoupit, což často ovlivňuje vnímání celé třídy. Paní lektorka nám předala termíny týkající se genderu a sexuality v jednoduché, pochopitelné formě, která by byla přívětivá i pro děti samotné. Zároveň se nebála odpovídat na nejrozličnější dotazy, jež vyučující měli na konkrétní situace, které prožívají a neví si s nimi rady. Moc si vážím toho, že i učitelé, kteří třeba nechápu veškeré nuance, se snaží neustále vzdělávat, aby zajistili svým studentům co největší wellbeing při výuce.



Podtrženo a sečteno, celá konference byla naprosto úžasná a inspirativní, načerpala jsem toho pro svoji budoucí práci mnoho nového a už se nemohu dočkat, až to využiji. Jedinou vadou na kráse byl fakt, že mladí lidé (jako studenti) měli zástupce pouze v jednom panelu, zatímco ostatní skupiny (jako učitelé či ředitelé škol) měly panely vlastní. My jsme však ta skupina, která se v prostoru školy rozvíjí a hledá sebe sama, proto je pro nás wellbeing klíčovým tématem a rádi bychom dostali více prostoru, který by vedl k lepšímu zmapování situace.

*Zita Krotká, mladá delegátka
Strukturovaného dialogu s mládeží*

(Pozn. red.: Slovo „host“ obvykle nepřechylujeme, ale šířící se systémově utvořenou podobou hostka, použitou v textu, nelze odmítat, přestože pro část uživatelů může být nepřijatelná. Zdroj: Ústav pro jazyk český Akademie věd ČR)



U kulatého STOLU...

Kulatý stůl na téma Wellbeing ve škole a v organizacích pro děti a mládež

V rámci Týdne pro wellbeing ve škole, pořádaného Partnerstvím pro vzdělávání 2030+, zorganizovala Česká rada dětí a mládeže kulatý stůl, ke kterému pozvala mladé lidi, kteří by se rádi podělili o svůj pohled na wellbeing ve škole i v organizacích, kde působí.

U kulatého stolu jsme sbírali názory jednotlivých mladých lidí na to, jak se pracuje s wellbeingem v rámci jejich školy a také v jejich školních parlamentech. Tyto výstupy jsme pak přinesli druhý den na Konferenci pro wellbeing ve škole v rámci stánku České rady dětí a mládeže.

Ve světle současného důrazu na duševní zdraví a wellbeing žáků a studentů se stává stále důležitějším diskutovat o tom, jaké faktory ovlivňují jejich pocity bezpečí, spokojenosti a úspěchu ve škole.



Nedávný kulatý stůl na toto téma přinesl zajímavé poznatky ze zkušeností studentů, kteří se podělili o své pohledy a doporučení.

Pochopení wellbeingu:

Většina studentů ve skupině projevila znalosti o wellbeingu, i když někteří přiznali, že konkrétnější informace by mohly být užitečné. Důležitou roli v jejich pocitech bezpečí ve škole sehrává kvalitní psychologická podpora, empatie učitelů a pozitivní vztahy s vrstevníky.

Prostředí ve škole:

Studenti uváděli rozporuplné pocity ohledně školního prostředí. Zatímco někteří se ve škole cítí bezpečně a mají přístup k podpoře, jiní se potýkají s absencí podpory a nejistotou ohledně disciplíny a spravedlnosti.



Podpora a možnosti řešení:

Zúčastnění studenti vyjádřili potřebu důvěrných prostorů, kde by mohli otevřeně diskutovat o svém wellbeingu. Tento požadavek zdůrazňuje potřebu posílení kultury vzájemné podpory a důvěry mezi studenty i pedagogy.

Výzvy a příležitosti:

Ve školách je často opomíjen fyzický aspekt wellbeingu, včetně spánku a prevence závislostí. Studenti také sdíleli své zkušenosti s přílišným stresem z testů a tlakem na dokonalost, což vyvolává otázky týkající se rovnováhy mezi akademickými požadavky a duševním zdravím.

Zájem mladých o duševní zdraví:

Mladí lidé se stále více zajímají o své duševní zdraví a hledají způsoby, jak lépe porozumět svým emocionálním potřebám a jak je řešit. Tento trend reflektuje rostoucí povědomí o významu duševního zdraví a snahu mladých lidí nalézt podporu a informace k řešení svých problémů. Kulaté stoly a diskuse jako tato poskytují prostor pro sdílení zkušeností a vzájemnou podporu v této oblasti.

Prevence a participace:

Zaměření na prevenci a aktivní zapojení studentů do procesu řešení jejich wellbeingu byly identifikovány jako klíčové prvky pro vytváření školního prostředí, které podporuje celkovou pohodu a úspěch studentů.

Závěr:

Kulatý stůl na téma wellbeing nabídl důležitý prostor pro sdílení zkušeností a hledání řešení souvisejících s duševním zdravím ve školách. Je nezbytné, aby tyto diskuse vedly ke konkrétním akcím a změnám ve školní politice a praxi, které budou respektovat a podporovat wellbeing všech členů školní komunity.

Posílení dialogu mezi studenty, učiteli a školním vedením může vést k vytvoření školního prostředí, kde se každý cítí respektován, podporován a schopen dosáhnout svého potenciálu.



*Radovan Blahut
delegát
Strukturovaného dialogu s mládeží*



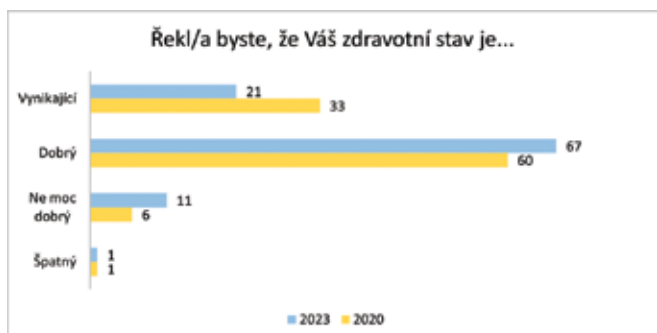
Jsou mladí SPOKOJENÍ?

Dvě třetiny mladých lidí se cítí být spokojeny se svým životem. Svůj zdravotní stav považují v naprosté většině případů za dobrý, finanční situace je většinou hodnocena jako ucházející.

Vyplývá to z analýzy České rady dětí a mládeže, která byla realizována na vzorku 1000 respondentů ve věku 15–29 let. V rámci šetření jsme se zaměřovali na wellbeing mládeže.



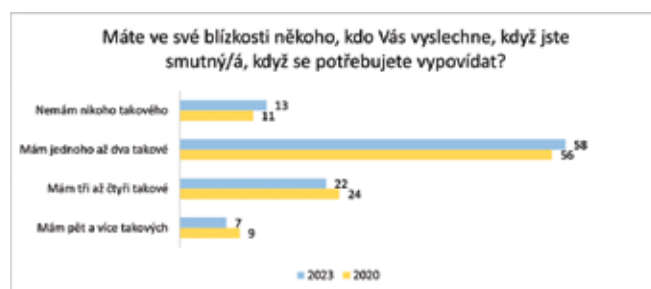
Spokojenost se životem mezi českou mládeží stoupá, mezi lety 2020 a 2023 došlo k navýšení o 7%.



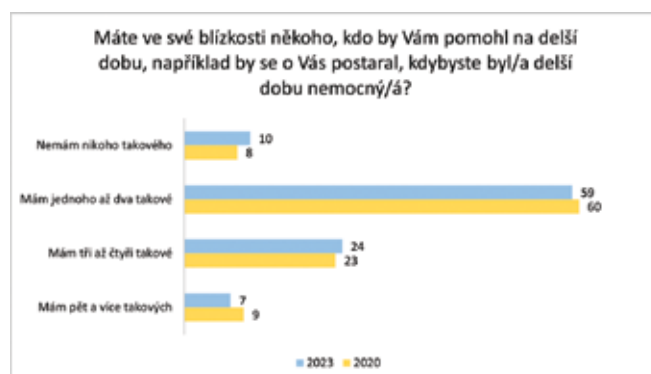
Celková spokojenost se životem je zásadně ovlivněna vnímáním svého zdravotního stavu.

Ti, kteří hodnotí svůj zdravotní stav jako špatný, jsou celkově méně spokojeni se životem. Mladí se zkušeností s členstvím v organizaci mládeže jsou se svým životem spokojenější oproti těm, kteří zkušenost s členstvím nemají (76 vs 61 %). Spokojenost se životem je také vyšší mezi držiteli vysokoškolských titulů.

Mladí lidé hodnotí svůj zdravotní stav většinou jako dobrý, 88% je s ním spokojeno. Oproti roku 2020 je to však méně. Více lidí v té době navíc hodnotilo své zdraví jako přímo vynikající. Jedná se ovšem o období pandemie, dotázaní v této době mohli subjektivně hodnotit své zdraví jinak ve srovnání s přibývajícím počtem vážně nemocných s covidem-19.



Devět z deseti mladých lidí má někoho, kdo je vyslechne, když jsou smutní. Více blízkých lidí, kterým se můžou vypovídat, mají vysokoškoláci. Tři a více blízkých má 41% dotázaných v této kategorii oproti 29% v průměru. Opora v období smutku také souvisí s finanční situací a zdravotním stavem. Ti, kteří jsou na tom zdravotně lépe a nejsou ve finanční tísní, mají více lidí, kterým se mohou svěřit ve smutku.



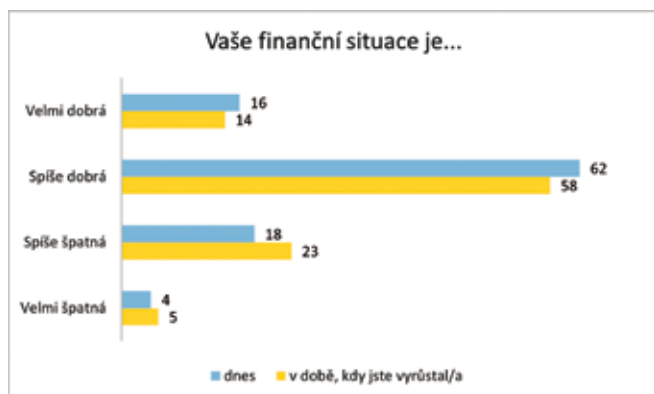
Většina mladých lidí má ve své blízkosti někoho, kde by se o ně postaral, kdyby byli delší dobu nemocní. Nejčastěji mají jednoho až dva takové lidi (59 %). Další čtvrtina má tři až čtyři takto blízké lidi. Desetina mladých však tvrdí, že nemá vůbec nikoho.

Výsledky se ve srovnání s rokem 2020 příliš neliší. Nikoho blízkého nemají častěji lidé s výučním listem (20%) nebo

ti ve špatné finanční situaci (16 %). Naopak více blízkých uvádějí mladí, kteří jsou členy organizací mládeže.



Nejčastěji se mladí vypovídají partnerům či partnerkám (50%) a kamarádům nebo kamarádkám (54%). Ženy mají oproti mužům větší tendenci svěřit se partnerovi či partnerce (59 vs. 41 %), muži naopak o něco více tíhnou k tátovi (14 vs. 7 %). Věková kategorie 25–29 let se ve větší míře svěřuje partnerům či partnerkám, naopak mezi mladými v kategorii 15–19 let vzrůstá počet těch, kteří v podobné situaci mluví s psychoterapeutem nebo psychoterapeutkou. Ve srovnání s mládeží ve věku 25–29 let je rozdíl 6% (7 vs. 1 %). Mladí lidé tedy více řeší svoje negativní emoce s odborníky.



Mladí lidé hodnotí svoji finanční situaci jako dobrou. Spokojeno je s ní 78% dotázaných, což je o 6% více než v době, kdy vyrůstali. Životní standard tedy hodnotí jako lepší. Spokojenost roste s úrovní dosaženého vzdělání, rozdíl je znatelný mezi vysokoškoláky a lidmi s výučním listem (86 vs. 69 %). Zajímavým zjištěním je, že studenti středních (83%) a vysokých (87%) škol vnímají svou finanční situaci lépe než lidé v zaměstnání (79 %). Nejhorší jsou na tom však nezaměstnaní (54%) a lidé na mateřské a rodičovské dovolené (63 %).

Mladí, kteří považují svůj zdravotní stav za špatný, podobným způsobem častěji hodnotí i svou finanční situaci. 43% dotázaných ve špatné zdravotní kondici je na tom hůře i s financemi. U mladých s dobrou zdravotní situací je to pouze 19% dotázaných.

Z výsledků analýzy vyplývá, že vnímání wellbeingu mladými lidmi je komplexní záležitostí.

Souvisí s finanční situací, celkovým zdravotním stavem, ale i oporou v blízkých lidech. Devět z deseti mladých lidí má alespoň někoho, komu se může vypovídat, když jsou smutní. Nejčastěji se jedná o kamarády či partnery a partnerky.



Údaje z článku jsme poskytli i do databáze národních politik Youthwiki – online encyklopedie národních politik mládeže v Evropě podpořené programem Erasmus+. Na webu najdete informace o zdraví mládeže v České republice.



Více online: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/czech-republic/overview>

Text a grafy Nela Andresová

Úvodní foto Canva, další snímky Outward Bound a Prázdninová škola Lipnice



PŘÁTELSTVÍ. Podpora. Respekt. Komunikace. Spolupráce.

Pro někoho jsou to jen prázdná slova, pro jiného hodnoty, bez kterých se nedá žít. Hodnoty, které drží komunitu pohromadě, umožňují růst a poskytují sílu v těžkých časech. Chránit je a pomoci vlastního příkladu šířit a předávat dál je podle mého názoru naprosto nezbytné, aby mohlo dobro vítězit nejen v pohádkách.

Spolek STROBILUS

Na začátku to byl jeden velký sen. Touha nezapomenout, neztratit kontakt, pokračovat v tradici letních táborů, poznávat a rozvíjet potenciál nové generace dětí. Možná také trochu pocit, že společnosti něco dlužíme a měli bychom to touto cestou vrátit. Důvodů proč začít byla spousta. Dnes je spolek Strobilus pro své okolí organizací se zárukou kvality, oblíbeným pořadatelem dětských akcí, skupinových výletů, víkendových pobytů, jarních prázdnin a letních táborů. Fungujeme více než osm let a se ctí jsme zvládli občasnou krizi i pandemii. Poznali jsme za tu dobu na 160 dětí, z nichž třetina s námi jezdí nebo jezdila pravidelně, z některých jsou dokonce už pomocní instruktoři, kteří s námi pokračují v práci. Většina dospělých členů našeho týmu „to měla stejné“ – vyrostla na akcích podobného zaměření, stali se z nich instruktoři a později vedoucí. Pokračovat v této činnosti, i místo vlastní dovolené a bez nároku na odměnu, nám připadá naprosto samozřejmé. Jedna věc je ale můj osobní, a přiznávám, že i velmi romantický pohled na táborový oheň a všechno kolem něj, a druhá věc je názor mládeže, které se to skutečně týká.

Požádala jsem proto naše instruktory, aby mi napsali odpověď na otázku, jak se ve spolku cítili jako děti, zda nějakým způsobem formoval jejich názory a hodnoty a proč s námi v 15 letech zůstali. Musím říct, že mi jejich odpo-



věd udělala velkou radost a potvrdila mi, že má naše práce smysl.

Lucie Brázdová, 15 let

Náš spolek Strobilus mi dal do života hodně. Vždycky se těším na další víkend, přináší mi to pohodu, vypnu mozek, starosti hodím za hlavu a užívám si tu skvělou atmosféru. Rozkvétá mi fantazie a sledovat, jak přispívám k jejímu rozvíjení u dalších dětí, je k nezaplacení.

Štěpán Brázda, 15 let

Vždycky jsem si přál jezdit někam, jako je spolek Strobilus. Z tábora vždy odcházím se spoustou zážitků. Spous-

ta humoru, spousta zábavy, nikdy jsem se tam nenudil. Po sedmi letech docházky beru celý spolek jako svou vlastní rodinu.

Tomáš Rabas, 17 let

Ve spolku se cítím skvěle, je to taková moje druhá rodina. Spolek mi ukázal, že týmová práce je jedna z těch nejdůležitějších věcí a bez ní by to nešlo. Jezdím dál, protože být s nimi a s přírodou je pro mě ten nejlepší relax.

Richard Bičík, 17 let

Ve spolku jsem zůstal, aby Vás měl kdo rozčilovat ☺ Ale teď vážně. Dalo mi to hodně, naučilo mě to prohrávat, nasmát se soupeři, když se vyhraje, a jak důležitá je týmová práce. Zůstal jsem, protože mě to pořád baví a máme skvělou partu vedoucích i dětí.

I na základě těchto výpovědí si dovoluji tvrdit, že dětské a mládežnické spolky umí pro své členy vytvořit vlídné a přívětivé prostředí, že poskytují dětem podporu a pocit bezpečí, že dávají možnost se svěřit nebo poradit a že tvoří velmi důležitou součást dětských životů.

*Za spolek Strobilus Eva Vaculíková,
předsedkyně osadního výboru
Citace mládeže jsou
bez významových úprav.
Foto Tomáš Rabas (tomasrabas.cz)*





Společně ZA UKRAJINU!

Paměť národa apeluje na podporu Ukrajiny a bezpečnost Evropy

Timothy Snyder, Timothy Garton Ash nebo Remi Brague volají v novém Manifestu Paměti národa po podpoře zbrojního průmyslu a jednotné bezpečnostní politice EU

Významní intelektuálové a profesori z šesti zemí se spojili v apelu Paměti národa na podporu Ukrajiny. Jejich otevřený dopis evropským politikům zdůrazňuje, že společná obrana nezávislosti a demokracie Ukrajiny je zásadní pro bezpečnost celé Evropy. K výzvě Společně za Ukrajinu se dále připojili například doyen rakouské diplomacie Ferdinand Trauttmansdorff, profesori Filip a Lenka Karfíkoví nebo Alexis Nuselovici z univerzity v Marseille.

Paměť národa zveřejnila otevřený dopis na podporu Ukrajiny. Organizace tak navazuje na připomínkové akce u příležitosti dvouletého výročí invaze Ruské federace na Ukrajinu. Jedna z největších událostí se konala za účasti prezidenta České repub-

liky Petra Pavla na Staroměstském náměstí v Praze (její průběh přibližuje mj. i fotoesej na serveru ADAM.cz, pozn. red.). Zdá se, že konec války je v nedohlednu a podpora Evropy začíná uvadat. Mezi nejdůležitější požadavky, kterých chce manifest dosáhnout, se řadí rychlá a dlouhodobá finanční i materiální pomoc Ukrajině, zrušení byrokratických překážek, kterým čelí zbrojní průmysl a obnova územní celistvosti Ukrajiny.

„Rusko navzdory sankcím a ztrátám významně obnovuje lidské a materiální kapacity. Statečně bojující Ukrajině se na druhé straně nedostává moderních zbraní ani munic. Ve Spojených státech amerických se čím dál častěji objevují hlasy volající po snížení nebo dokonce pozastavení dodávek potřebného vojenského materiálu. Evropská unie přes veškeré přísliby, hospodářskou a politickou moc s podporou zaostává,“ píše se ve veřejném apelu představitelům Evropy. „Zbrojní průmysl je v Evropě stále často chápán jako společensky málo přijatelný. Přitom si musíme přiznat, že právě výroba zbraní je zá-

sadní podmínkou pro zachování svobody a demokracie. Musíme být silní, abychom mohli smysluplně pomáhat Ukrajině. Chceme, aby se v této věci více ozýval hlas samotných občanů. Máme hluboké obavy, a proto vyzýváme politiky k odvážným rozhodnutím. Výzvu v brzké době zašleme členům evropské komise a vedoucím frakcí evropského parlamentu,“ říká autor výzvy Martin Kroupa, předseda správní rady organizace Post Bellum, která zastřešuje projekt Paměť národa. V manifestu je důležitý každý podpis.

Více informací a celé jeho znění: european-appeal-for-ukraine.com

O Post Bellum a Paměti národa

Nezisková organizace Post Bellum sbírá vzpomínky pamětníků a ukládá je do online sbírky Paměť národa.

Dokumentaristé zaznamenali již více než deset tisíc svědectví válečných veteránů, vězňů nacismu a komunismu, disidentů, ale například i agentů StB. Stále hledají nové způsoby, jak jejich zkušenost předat hlavně mladší generaci. Pro žáky a studenty připravují vzdělávací programy, tvoří rozhlasové a televizní pořady, pravidelně publikují příběhy v médiích, pořádají projekce, výstavy, vydávají knihy. Pomáhají také dokumentovat historickou paměť v zemích, kde o svoji svobodu právě dnes bojují.



Post Bellum neustále na svých aktivitách pracuje, například v období covidu vzniklo Centrum pomoci Paměti národa, které pomáhá zejména pamětníkům zorientovat se v obtížných životních situacích. Se začátkem ruské invaze na Ukrajinu Post Bellum zahájilo sbírku, díky které obráncům Ukrajiny poslalo ochranné a zdravotnické vybavení v hodnotě více než půl miliardy korun.

Tisková zpráva Post Bellum

Více na webových stránkách postbellum.cz a pametnaroda.cz



Na 59. VS ČRDM se hodně debatovalo

Mluvil se o podmínečném členství i o Istanbulské úmluvě

Na 59. Valném shromáždění České rady dětí a mládeže (VS ČRDM), jemuž bezprostředně předcházela 11. Kongres ČRDM, se vcelku hodně debatovalo. Dvě témata, o nichž se rozproudila živá diskuse, přitom z programových bodů na první pohled nijak zásadně nevyčnívala. Šlo jednak o okolnosti provázející přijímání jedné ze dvou nových členských organizací ČRDM, a jednak o návrh stanoviska na podporu ratifikace Istanbulské úmluvy.

Ale zkusme to vzít popořádku.

K členským organizacím České rady dětí a mládeže (ČRDM) se od 25. dubna 2024 může počítat Pěvecký sbor Světlohlásek z. s. a podmíněně též Mladí lidovci z. s. Rozhodlo o tom Valné shromáždění ČRDM, konané téhož dne v zasedací místnosti SMOSKu (Správa majetku odborových svazů kultury) v centru Prahy. Pokud jde o Kongres, jenž VS předcházela, jeho síla spočívá v tom, že každá členská organizace je na něm přímo zastoupena; na VS jsou pak zastoupeny prostřednictvím tzv. Komor. Kongresovní delegáti a delegátky tedy mj. vyslechli závěrečnou zprávu o činnosti Kontrolní komise ČRDM a zvolili novou na další období. Plénum VS



se pak např. seznámilo s informacemi Představenstva ČRDM včetně hospodářských. Schválilo též upravený rozpočet ČRDM na letošní rok, Výroční zprávu za rok loňský a přijalo usnesení o ochotě zabývat se otázkou možné podpory ratifikace Istanbulské úmluvy s tím, že hlasování o podpoře odložilo na podzimní Valné shromáždění ČRDM.

Pokud se nováčků v ČRDM týče, Pěvecký sbor Světlohlásek, představený na VS Lenkou Lengyelovou, je regionálním spolkem z Libereckého kraje. Běžný postup nabádá v takovém případě k žádosti o členství v krajské radě. Vzhledem k tomu, že takováto možnost na Liberecku ale není, doporučilo Představenstvo ČRDM přijetí Světlohlásku do České rady. Spolek si klade za cíl umožnit dětem kvalitní trávení volného času a rozvíjet jejich schopnosti po stránce hudební i nehumébní, zajišťovat přípravu a účast na koncertech v naší vlasti i v zahraničí a také organizovat volnočasové aktivity i tábory. „Již

sedm let máme celoročně různé komponované projekty, nejenom hudební. Děcka tvoří součást třígeneračního pěveckého sboru – jsou tam zastoupeni senioři z univerzity třetího věku, studenti pedagogické fakulty a my. Kromě toho, že se s dětmi každý týden scházíme ke zkouškám, máme různé víkendové akce. Máme tak vlastně na sebe nabalenu spoustu jejich kamarádů – spolužáků, pro které tvoříme různé programy a snažíme se mimoškolní aktivitu v kraji rozvíjet,“ přiblížila Lenka Lengyelová.

Mladí lidovci, jejichž prezentace se ujala předsedkyně Helena Martinková, pořádají široké spektrum převážně vzdělávacích akcí napříč celou republikou. Nejčastěji jde o diskuse na rozmanitá společenská témata, ať už s politiky, či s dalšími osobnostmi veřejného života. „Mladí lidovci jsou mládežnická politická organizace spadající pod politickou stranu KDU-ČSL. Každopádně jsme samostatný spolek; s naší mateřskou stranou máme smlouvu o spolupráci. A naším cílem je vlastně sdružovat mladé lidi ve věku od patnácti do pětatřiceti let. (...) Chceme nabídnout mladým lidem prostor, kde mohou nějakým způsobem kultivovat svůj pohled a svět, debatovat, kde se mohou rozvíjet,“ rozvedla Helena Martinková.



Některým účastníkům VS (kupř. Aleš Sedláček či Kateřina Brejchová, Pionýr a Kontrolní komise ČRDM) vadil fakt, že spolek ještě nemá všechny potřebné dokumenty hospodářského charakteru zaneseny do spolkového rejstříku, což je formální požadavek striktně vzášený ke všem, tedy i stávajícím členům. ČRDM má s tímto spolkem již historickou zkušenost, spolek byl totiž již dříve řadu let členem ČRDM, ještě však pod původním názvem Mladí křesťanští demokraté.

Mladí lidovci byli tedy nakonec přijati pod podmínkou, že zmíněný administrativní dluh do 30. června vyrovnají. Na tomto místě je třeba poznamenat, že Mladí lidovci nejsou jedinou politicky profilovanou formací historicky dlící pod „střechou“ ČRD; jmenovat lze Mladé konzervativce či Mladé sociální demokraty. Forma podmíněného přijetí byla nicméně v České radě uplatněna poprvé.

Ještě složitější situace nastala u zdánlivě samozřejmé podpory ratifikace Úmluvy Rady Evropy o prevenci a potírání násilí vůči ženám a domácího násilí (známé též jako Istanbulská úmluva). Senát PČR ji v lednu neschválil deficitem dvou hlasů. Česko tak sice dokument v roce 2016 podepsalo, ale zatím ho neratifikovalo. „Je to úmluva, která se týká lidských práv, to je něco, k čemu jsme se také zavázali, něco, k čemu jsme zřízeni. A mně jde o to, abych měl mandát, když někde vystupuji, říct, jestli Česká rada dětí a mládeže jako nějaká společenská organizace – jako střecha organizací – podporuje to, aby Česká republika plně ratifikovala takový dokument,“ vysvětlil předseda ČRD Aleš Sedláček.

Z diskuse na VS vyplynulo, že pro některé členské organizace ČRD (kupř. YMCA nebo Českomoravská myslivecká jednota) je úmluva příliš politická či zpolitizovaná, případně nacházejí v jejích kontrolních zprávách různé „prapodivnosti“. Jiné (např. Pionýr) by potřebovaly zase určitý čas k projednání uvnitř svého spolku pro zjištění, jaká je v něm autentická míra podpory. Další (třeba Junák – český skaut) se staví za Úmluvu, neboť v ní neshledávají nic, s čím by nemohly souznít.

I když orientační hlasování naznačilo mírnou převahu hlasů ve prospěch podpory snah o ratifikaci, dohodnutý kompromis v podobě odkladu hlasování dává členským organizacím ČRD čas k ujasnění jejich postojů a otevírá prostor i pro precizování toho, jak by mělo stanovisko České rady přesně znít...

V rámci Kongresu se debatovalo a zamýšlelo nad prioritami ČRD. Patří k nim například systém pro tvorbu společných stanovisek, zvýšení

kapacity pro monitoring legislativy, posilování bezpečného prostředí (wellbeing), podpora a sdílení zkušeností včetně spolupráce krajských rad dětí a mládeže.

Chystanou pražskou Celostátní vzájemnou výměnu zkušeností (CVVZ) zde vypíchl „matka zakladatelka“ Cévévézetky Lída Pohanková z hradecké krajské rady dětí a mládeže.



Svoji pozornost si získaly také podpora participace, vtělená do parlamentů mládeže, nebo oblast zahraničí (práce v rámci Youthfóra, Mladí delegáti do OSN).

Po 11. Kongresu a 59. VS bude Kontrolní komise ČRD pracovat v tomto složení: Radan Kukal (Duha), Kateřina Břejchová (Pionýr, z. s.), Josef Valter (DĚTI BEZ HRANIC – táborový spolek), Jana Stibralová (Mladí ochránci přírody, z. s.), Jana Krtková (Česká tábornická unie, z. s.). Na svém prvním jednání si nová Kontrolní komise zvolí předsedu.

Obvyklé porce ucelených informací na nejrůznější témata přednesli lidé z Představenstva a Kanceláře ČRD. Ve zhuštěné podobě zahrnovaly vedle dalších třeba produkty usnadňující organizacím ekonomickou a administrativní činnost Skeleton ESO a EOS, novinky v legislativě a financích typu novel Lesního zákona, Zákona o myslivosti, Vodního zákona, Investiční dotace MŠMT, Šablony apod. či podporu volnočasových aktivit pro rodiny ve finanční tísní Darujeme kroužky dětem.

„Kroužkům dětem se relativně daří, celkem jsme od začátku rozdělili přes patnáct milionů, podpořili jsme přes osm a půl tisíce dětí,“ konstatoval ředitel Kanceláře ČRD Ondřej Šejtka, podle nějž se Česká rada věnuje rovněž fundraisingu a chce se v něm rozvíjet. Upozornil také na chystaný Dětský den na Pražském hradě – akce se uskuteční 25. 5. pod patronací první dámy Evy Pavlové.

Na VS zazněly též informace k projektům, jako jsou Vzdělávačky, Envirotábory, Wellbeing – k podpoře duševního zdraví, k přípravě koncepce pro oblast podpory mládeže 2025+, k možnostem využívat zasedací místnosti SENNO...



Závěrem došlo i na pozvánku od Hnutí Brontosaurus, slavícího letos 50. výročí, na festival dobrodružství Dort (12.–15. září) a od Lídy Pohankové, podle níž byla Rada dětí a mládeže Královéhradeckého kraje Prázdninovou školou Lipnice (PŠL) vybrána pro implementaci a šíření vzdělávacího programu Demohráč. „Děcka, která se programu účastní, si uvědomí, jak je snadné se od totální demokracie dostat k totální totalitě,“ podotkla Lída Pohanková s doporučujícím odkazem na web PŠL či královéhradecké krajské rady.

Tříapůlhodinové jednání zatím posledního Valného shromáždění ČRD a jejího Kongresu bylo sice o něco rušnější než jindy, dalo ale nahlédnout do vnitřního mechanismu, jímž se Česká rada dopracovává k většinově akceptovaným schůdným řešením. Řečeno slovy jejího předsedy: „Děkuji za aktivní účast, za to že jste vydrželi až do konce – a za to, že jsme se ve smíru prokousali i těmi konfliktními tématy, která vám třeba přidělají práci a otevřou ve vašich organizacích debatu, za kterou jsem nesmírně vděčný.“

Text i foto Jiří Majer

DOBROVOLNÍKEM na víkend

Tipy na jarní dobrodružství

Baví tě objevovat nová místa? Máš srdce na pravém místě a týmového ducha?

S letošním rokem jsme v HERO CLANU rozšířili činnost a pustili se do organizování dobrovolnických akcí na pomoc různorodým neziskovkám. Se skupinami dobrovolníků vyrážíme do různých koutů Česka a pomáháme s tím, co je zrovna potřeba, ať je to např. natírání plotu, sázení stromů, vyklízení stodoly nebo třeba sběr jablek. Během víkendu odvedeme společnými silami tolik práce, kolik by neziskovka nestihla někdy ani za měsíc, a ještě se u toho skvěle pobavíme a poznáme.

Vyzkoušej s námi jednoduchou formu dobrovolnictví.



Nemusíš nic umět, stačí jeden víkend a chuť do práce.

A kdo ví, možná objevíš své nové stránky, o kterých zatím nemáš tušení, získáš nové přátele, nebo dokonce životní lásku (...i takové příběhy známe!)

Vyber si svou jarní víkendovku:

Stavba kamenné zdi pro pivovar,
Chříč, od 17. května, 18:00
do 19. května, 15:00.

Organizace festivalu v Krkonoších,
Horní Maršov, od: 07. června, 18:00
do 9. června, 15:00.

Úprava jízdárny, Útěchov, od 14.
června, 18:00 do 16. června, 15:00.

Organizace zahradní slavnosti,
Červený Újezd, od 30. srpna, 14:00
do 1. září, 15:00

Obnova zámku Pátek, Pátek u Loun,
od 13. září, 18:00 do 15. září, 15:00.

Ochrana roztocké přírody,
Roztoky, od 21. září 2024, 09:00
do 21. září, 18:00.

Buď u toho! Máš otázky nebo obavy?

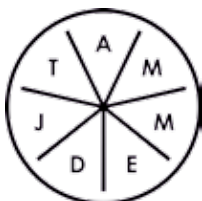
Obrať se na koordinátorku Janu:
jana@hero-clan.cz.
Další informace jsou na webu hero-clan.cz, na Instagramu nebo Facebooku.

HERO CLAN, z.s.

JAK na spolupráci s dobrovolníky?

Tamjdem, o.p.s. představuje praktickou příručku pro každou organizaci

Zapojujete dobrovolníky do manuální práce nebo s tím chcete začít? Rádi se inspiřujete dobrou praxí a máte chuť posunout spolupráci s dobrovolníky o kus dál? Získejte komplexní a praktickou příručku Jak na spolupráci s manuálními dobrovolníky z dílny organizace Tamjdem, o.p.s., která má za sebou dekádu působení na poli manuální-



ho dobrovolnictví v České republice.

Příručka je určena všem organizacím, které chtějí efektivně a kvalitně zapojovat dobrovolníky do manuální práce. Je navržena tak, aby vás krok po kroku provedla hledáním a náborom dobrovolníků, jejich zapojením a péčí o ně, a nakonec i měřením a komunikací dopadu jejich pomoci. Dozvíte se osvědčené tipy a příklady dobré praxe.

Příručka je rozdělena do tří samostatných částí:

V první části *Kde hledat dobrovolníky a jak je oslovit* získáte konkrétní tipy na místa a platformy, kde dobrovolníky oslovit. Druhá část s ná-



zvem *Úspěšná dobrovolnická akce od A do Z* je detailním manuálem, který vás provede přípravou a realizací úspěšné dobrovolnické akce. Jeho součástí jsou užitečné nástroje, které

vám usnadní práci, jako checklisty, šablony e-mailů, BOZP manuál, kuchařka s jednoduchými recepty a další. Ve třetí části zjistíte, jakým způsobem lze měřit dopad dobrovolnické pomoci. Podle jednoduchého návodu se naučíte sestavit vlastní dotazníky nebo využívat jiné metody k získávání cenných informací.

Proč příručka vznikla?

Deset let Tamjdem organizoval dobrovolnické akce na pomoc různorodým neziskovým organizacím po celém Česku. Nebylo však v našich silách vyrazit na všechna místa, kde bylo dobrovolnické pomoci zapotřebí. A proto se naším cílem v posledních letech stalo inspirovat a podporovat samotné neziskové organizace, aby uměly s dobrovolníky spolupracovat kvalitně a udržitelně s ohledem na rozvoj vlastního potenciálu, ale i na radost ze smysluplné pomoci zapojených dobrovolníků. Vznik příručky podpořila Nadace OSF v rámci

programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací.

Přejeme vám mnoho skvělých výsledků při vaší samostatné spolupráci s manuálními dobrovolníky, která oběma stranám bude přinášet radost.

Tamjdem, o.p.s.

Příručku lze stáhnout zde:

<https://tamjdem.cz/jak-na-spolupraci-s-manuálními-dobrovolníky/>



31. ročník ankety ZLATÝ ÁMOS

Letošním vítězem v anketě o nejoblíbenějšího učitele ČR ZLATÝ ÁMOS 2024 se stal Dominik Simon.

Finále 31. ročníku ankety proběhlo v pátek 22. března 2024 v Praze.

„Je to náš třídní učitel, ale máme ho rádi všichni ve škole. A někdy nám dává i volno a hodně zábavné jsou s ním výlety,“ popsala Novinkám jedna ze Simonových žaček Eliška. „Hodiny s ním jsou hodně originální, hodně zábavné a vždycky to pojme nějak zajímavě. Hodně nás ty hodiny baví a rychleji si to zapamatujeme,“ přiblížila její kamarádka, shodou náhod rovněž Eliška. Ve čtyřkolovém utkání stanuli

vedle Simona ještě Libor Mitana ze ZŠ Němčice nad Hanou, Eliška Nováková z českobudějovické ZŠ Máj 1, Zuzana Oulíková ze ZŠ a Gymnázia Square v Praze 4, Adéla Popelková ze SPŠ stavební Josefa Gočára ze stejné městské části a Michaela Sůvová ze ZŠ Rajhradice.

Dominik Simon se v prvním kole představil formou rapu, úspěchy sklízal při pantomimickém ztvárnění povolání a pobavila i scénka s žáky, v níž chlapci při prezentaci v hodině dějepisu všechno popletli. Náročnou disciplínu, kdy mají učitelé během minuty naučit publikum něco, co už nikdy nezapomenou, pojal svérázně: „Otočte se k člověku vedle vás

a popřejte mu hezký den. A teď si ještě poděkujte. A všichni si teď budete pamatovat, jak je důležité chovat se k sobě hezky.“ Dětské publikum pokyny s nadšením naplnilo.

Kromě korunky pro svého kantora a zážitků dostala třída zájezd do dánského Legolandu.

Dětský Ámos na beton

V online hlasování, které pořádá ČT Děčko, získal Ámose sympátáka hanácký učitel Libor Mitana, který třeba během svého minutového vstupu vysvětloval poměr velikosti Slunce k Zemi průměrem s nafukovacím plážovým balonem, který držel v levici, ke kuličce hrášku vylovené z kapsy. Vítězství bylo těsné. Do hlasování se zapojilo na patnáct tisíc diváků a rozhodlo 25 hlasů navíc.

Dětského Ámose, o němž rozhodla dětská porota poskládaná ze zástupců zúčastněných tříd, dostala Adéla Popelková, která zaujala například prezentací betonu coby různorodé hmoty, která může mít podobu od svítící po průsvitnou. Atmosféru uměli rozproudit také její žáci ladění v metalovém duchu, kteří roztančili publikum i při tradiční ámosovské hymně. „Popi, Popi, Popi!“ rezonovalo sálem při dílčí korunovaci. Eliška Nováková si zase vysloužila titul Ámos ČT EDU za využívání digitálních technologií ve výuce.

Ředitel ankety a školský ombudsman Ladislav Hrzal tradičně vzdal hold všem, kteří se do soutěže zapojili. „Vítězové jsou všichni, protože získali nejvyšší ocenění od svých žáků, když je sem přihlásili,“ řekl.

*Zlatý Ámos
a Dětská tisková agentura (DTA)*

Hnutí Brontosaurus SLAVÍ 50 let

Hnutí Brontosaurus, jedna z předních dobrovolnických organizací v Česku v oblasti ochrany přírody a práce s mládeží, přinesla v dubnu u příležitosti Mezinárodního dne Země přes 30 akcí po celé České republice pod názvem Dny pro přírodu a krajinu. Ty nabídly zejména mladým lidem konkrétní příležitosti k jejich zapojení do péče o přírodu a k ochraně životního prostředí.



V rámci oslav 50 let uspořádalo Hnutí Brontosaurus desítky akcí po celé České republice. Dny pro přírodu a krajinu proběhly od 19. do 28. dubna 2024 u příležitosti Mezinárodního dne Země.

Podle koordinátora akcí v regionech Matěje Vláčila měli dobrovolníci možnost zapojit se do konkrétních činností na pomoc přírodě v místě, kde žijí. „Od úklidu pozemku, přes obnovu studánek, mulčování ovocných stromů, udržování přírodních zahrad až po budování úkrytů pro živočichy včetně vyvěšování ptačích budek. Šíře aktivit je ohromná, stejně jako zájem o jejich organizaci, což nás velmi těší,“ upřesnil Matěj Vláčil.

Tyto iniciativy navazují na kořeny hnutí a na tzv. Akci Brontosaurus, která vznikla před 50 lety v tehdejším

Československu, kdy OSN vyhlásilo rok 1974 Rokem životního prostředí. Akce Brontosaurus tehdy vzbudila

velkou vlnu nadšení a vedla k cílené pomoci přírodě, krajině a památkám, kdy se desetitisíce lidí pustily do sázení stromů, oprav hradů, kosení chráněných luk nebo čištění studánek.

„Den Země není jen oslavou, ale také výzvou ke konkrétním akcím a změnám. Chceme dát lidem možnost udělat něco pro přírodu a krajinu ve svém okolí. I malé činy mohou přinést velkou změnu a ukázat, že ochrana životního prostředí je naší společnou výzvou. Při příležitosti Dne Země následujeme tento záměr a zdůrazňujeme, že každý může přispět k ochraně planety svým dílem a svými schopnostmi,“ uvádí k odkazu Mezinárodního dne Země programový ředitel Hnutí Brontosaurus Dalimil Toman.



Za svou padesátiletou činnost má Hnutí Brontosaurus na svém kontě mnoho opečovaných lokalit v přírodě a opravených historických památek po celé České republice. Za všechny uvádíme například kosení orchidejových luk v Bílých Karpatech a práce na zřícenině hradu Lukov. Spolupráce dlouhodobě probíhá i na Ukrajině, v Rumunsku, Srbsku, ale i třeba v Tibetu. Některé z těchto



úspěchů dokládají tzv. Příběhy nadšení, které vypráví o konkrétních zkušenostech s péčí o krajinu, a mohou tak sloužit jako inspirace dalším.

Dalším okamžikem oslav Hnutí Brontosaurusu bude festival dobrovolnictví DORT, který se koná ve dnech 12. až 15. září v historické části Telče. „Cílem festivalu je nastartovat dalších 50 let péče o přírodu, památky a společnost, která není lhostejná ke svému okolí,“ dodává Dalimil Toman. Festival nabídne široký kulturní program, workshopy, prezentace dobrovolnické práce a udělení Cen Hnutí Brontosaurusu za výjimečný přínos. Význam festivalu dokládá zástupce ministra životního prostředí Petra Hladíka.

Hnutí Brontosaurus

Více informací lze načerpat na <https://brontosaurus.cz/dalsich50/>



Hnutí Brontosaurus

propojuje smysluplnou dobrovolnickou práci se zážitky a zkušenostmi na celý život. Sdružuje mladé lidi a dává jim příležitost udělat něco dobrého, bavit se, rozvíjet se, a přitom pomáhat světu kolem. Máme padesátiletou tradici, zkušenosti, viditelné úspěchy, jasné cíle a 1 500 hrđých členů, kteří za nimi stojí. Vychováváme děti v oddílech, vzděláváme děti, mládež i dospělé. Každoročně pořádá na 250 dobrovolnických akcí, kde mladí lidé odvedou přes 100 000 hodin dobrovolnické práce pro přírodu, památky, děti a mládež. Vyráží s dobrovolníky sázet stromy, vyvěšovat a pečovat o budky pro ptactvo, opravovat hrady nebo třeba pomáhat krajanům v Banátu. V České republice funguje 50 aktivních základních článků, které brontosauří akce organizují. To vše dnes Hnutí Brontosaurus realizuje s cílem nastartovat dalších 50 let péče o přírodu, památky a společnost, která není lhostejná ke svému okolí.



Skauti SNĚMOVALI



V Olomouci se konal ve dnech 15.–17. března 2024 celostátní skautský XVII. Valný sněm.

Junák – český skaut, největší výchov-

ná organizace pro děti a mladé lidi v Česku, jej pořádá každé tři roky, sněm je významnou součástí vnitřní demokracie našeho spolku. Do Olomouce se sjelo téměř 500 de-

legátek a delegátů, kteří jednali a diskutovali o tématech a návrzích usnesení. Jedním z nejdůležitějších byla Strategie 2030. Valný sněm mj. po diskuzi schválil usnesení k alkoholu na skautských akcích.

V neděli rozhodli účastníci o novém složení Náčelnictva, Ústřední revizní komise a Rozhodčí a smírčí rady. Do čela organizace byli zvoleni náčelní Vendula Bušková – Věňa a náčelník Ondřej Vokál – Vokin.

Zdroj: www.skaut.cz

Skautská REGATA

SkaRe je jachtařský závod vodních skautů, pořádaný od roku 1994.

Díky celorepublikové účasti je uznáván jako skautské mistrovství ČR v jachtingu. Na konci dubna se na údolní nádrži Rozkoš u České Skalice sjelo více než 360 účastníků s oplachtěnými pramicemi. Po hladině se jich prohánělo víc než čtyři

desítky, vítr vál příznivý a sluníčko navzdory mrazivé předpovědi pražilo o sto šest.

–mkr–

foto Václav Zedínek



Umění ZACHRAŇUJE přírodu

Hodina H z Pelhřimova vyslala osm zástupců mladých lidí ve věku od 13 do 17 let a dva vedoucí na projekt Arts Saving Nature do Španělska, který hostila organizace ACD La Hoya. Projekt se konal v rámci programu Erasmus+ a mladí lidé se mohli setkat s dalšími mladými lidmi z jiných zemí a společně pracovat na tématech jako ochrana životního prostředí prostřednictvím uměleckých a kreativních aktivit.



„Projekt Arts Saving Nature ve Španělsku pro mě byl velmi přínosný v mnoha ohledech. Umění se věnuji již od dětství a velmi mě bavilo, jak bylo velmi zajímavě propojené s tematikou ochrany přírodního prostředí. Díky projektu jsem se dozvěděla mnohé, co jsem o této problemati-

ce nevěděla, a jsem ráda, že jsem mohla být součástí kreativního prostoru s tolika inspirujícími mladými lidmi. Velmi jsem si čas strávený ve Španělsku užila, a to nejen kvůli divadlu, ale hlavně kvůli lidem, které jsem měla šanci na tomto projektu poznat.“ Tak shrnuje svůj zážitek Anička z Jihlavy.

Všichni účastníci si odvezli ze Španělska mnoho nových znalostí, dovedností, rozšířili si své obzory, aktivně si vyzkoušeli pracovat na různých tématech, získali nové přátele a také si vyzkoušeli angličtinu v praxi s dalšími mladými lidmi z jiných zemí. A to jistě nebylo všechno.

Eva Havlíčková
Hodina H, Pelhřimov



Přišlo JARO do vsi

Tradiční předvelikonoční akce pod názvem „Přišlo jaro do vsi“ se konala ve Středisku volného času (SVČ) TYMY v úterý 26. března 2024.

V programu složeném z jarních her, říkad, písniček a tanců vystoupily děti z folklorního kroužku Zrníčko a soubor Malá Rusava z Bystřice pod Hostýnem. Oba soubory předvedly typické lidové hry a připomněly tradiční tance a písně z regionu Hané a Valašska. Děti si také zatančily jednoduché lidové hry a tanečky – Čížku, čížečku a Zlatou bránu. Tradiční pletení tatarů dětem ukázal pan Jaroslav Hlavinka z Kroměříže. Různé druhy vajíčků předvedla Renata Lišková z Martinic.



Tetička Konečná z Chrástán dětem přiblížila typický hanácký kroj, vyprávěla jim o velikonočních zvycích a tradicích na Hané, a také upekla dětem typické velikonoční jidáše, které všem moc chutnaly. Přijeli i manželé Hutěčkovi až od Zlína se svou řezbářskou dílničkou.

Děti velmi pozorně poslouchaly

povídání o Velikonocích a obdivovaly kroje i vystoupení svých vrstevníků. Nadchla je hudba a zpěv v podání dětí z cimbálové muziky pod vedením primáše Prokopa Chvatíka. Byly jim také postupně představeny jednotlivé hudební nástroje – flétna, klarinet, housle i cimbál.

Programu se zúčastnili žáci 1. ročníku 3. ZŠ Holešov a žáci OU+ZŠ Holešov, děti z MŠ Grohova Holešov, MŠ Sluníčko, MŠ+ZŠ Žeranovice. Všechny třídy si odnášely malou sladkou pomlázku.

Chtěla bych poděkovat všem, kteří nám s přípravou a organizací akce pomohli, všem účinkujícím, oběma folklorním souborům, aktivním dětem i všem učitelkám a vedoucím.

Těšíme se na další společná setkání s folklórem.



Jarmila Vaclachová,
ředitelka SVČ TYMY Holešov

ANKETA: Jaký význam má pro Vás duševní pohoda?



Eva Dřízgová-Jirušová
operní pěvkyně
a pedagožka

Duševní pohoda je pro mou práci docela zásadní a každá „duševní nepohoda“ se na ní nějak odráží, a to v obou mých profesních oborech. Z pohledu operní pěvkyně mně duševní pohoda umožňuje lepší koncentraci při studiu hudebního partu a také svobodnější a sebevědomější přístup v tvůrčím procesu hledání pravdivého jevištního ztvárnění postavy. Na druhé straně lze se stavem duševní nepohody pracovat jako se zdrojem jistých zkušeností, pocitů, emocí, východisek, čerpat z něj, a tyto zkušenosti pak využít v tvůrčím uměleckém procesu. Z pohledu pedagoga je pro mne duševní pohoda především zdrojem vnitřního

klidu, trpělivosti, nadhledu a chuti do práce, do komunikace se studenty. V neposlední řadě může být duševní pohoda zdrojem pocitu štěstí a radosti ze života, pakliže si ji člověk dostatečně uvědomuje a cení.

Sopranistka Eva Dřízgová-Jirušová působí mj. jako vedoucí katedry sólového zpěvu Fakulty umění na Ostravské univerzitě.



Lukáš Lipenský
farář

Duševní pohoda jak pro mne, tak i pro to, co dělám, je nesmírně důležitá. Za knězem se lidé moc často nepřicházejí chlubit s tím, co se jim povedlo nebo co se jim daří, ale mnohem spíše s tím, co se nepovedlo, co je bolí, co je jim líto, co by chtěli případ-

ně napravit. Už jen proto, aby je mohl člověk vyslechnout (a tím to rozhodně nekončí), měl by se sám zbavit svých vnitřních bojů a usilovat o určitou vnitřní harmonii. To, co jsem za celou svou kněžskou službu opravdu pochopil asi nejvíc, je to, že je třeba občas říci „ne“ a že je také třeba čas od času prostě vypnout při nějaké naprosto odlišné činnosti. Pomáhá mi to uvědomit si, že svět nestojí jen na mně, a tím také získávám klid pro svou duši.

Lukáš Lipenský je knězem Rytířského řádu Křižovníků s červenou hvězdou. Je administrátorem římskokatolické farnosti kostela sv. Petra Na Poříčí.

Miroslava Illetšková
Zástupkyně ředitele ADRA
o.p.s.

Duševní pohoda je pro mě v mém pestrém životě klíčová. Pomáhá mi zvládat stres, zůstat klidná a soustředěná i v náročných situacích, například při mimořádných událostech, kde ADRA pomáhá. Vnímám, že je důležitá i pro udržení hezkých vztahů a otevřené



komunikace v mém týmu. A jak pečuji o svoji duševní pohodu? Kromě sportování ráda nacházím inspiraci i v přírodě. Snažím se třeba následovat příkladu orla v reakci na „potížisty“. Přestože je to největší žijící pták na našem území, dovolí si na něj vrána. Orel se neohání, nebrání, neobhazuje, jen v klidu stoupá výš a výš, až vrána nedokáže dýchat a odpadne.

Mohlo by přispět k celkové lepší duševní pohodě, kdybychom to vždycky dokázali.

Miroslava Illetšková je vedoucí ekonomického oddělení humanitární a rozvojové organizace ADRA Česká republika, která pomáhá lidem v nouzi v Česku i v zahraničí.

Foto archiv respondentů
Připravil Jiří Majer

KNIHOVNIČKA

50 krátkých
aktivizačních
HER

Agnes Boos

Pět desítek her plných pohybu, vtipu a různých hříček je určeno pro práci

s dětmi ve věku 6–10 let ve škole i během volnočasových aktivit. Dají se využít i na dětském táboře a škole v přírodě.

Hry slouží k probuzení motivace, zlepšení koncentrace nebo pohybové koordinace a můžete je využít kdykoli, když máte pocit, že děti ztrácejí zájem o to, co se v hodině nebo na oddílové schůzce děje. Zejména začínajícím školním i volnočasovým

pedagogům poskytnou tolik potřebnou inspiraci.

Agnes Boos je vystudovaná zdravotní sestra, která se v dalším studiu věnovala i sociální práci. Zabývá se aktivizací osob všeho věku.

*Přeložila Jindra Hubková
Ilustroval Libor Drobný*

*Brožovaná vazba, 112 stran
Cena: 199 Kč
Portál, 2024*



foto Lososi Hradec Králové, SkaRe 2024



foto ZČ Hnutí Brontosaurus Rozruch