



## OBSAH

	Str.
<b>Téma čísla</b>	
Kde je smysl? <i>Šimon Grimmich</i> .....	2
<b>Inspirace</b>	
Když chceš smysl dát...prostor si vždy najdeš <i>Karel Štefl</i> .....	7
<b>Metodika</b>	
Výsledky HBSC štúdie – priestor pre našu intervenciu do oblasti zdravia mladej generácie. <i>Andrej Kirchmayer</i> .....	8
<b>Recenze</b>	
Syndrom pomocníka - Wolfgang Schmidbauer <i>Miroslava Jirásková</i> .....	11
Jaro kriplů <i>Ondřej Ješina</i> .....	12
<b>Můj pohled</b>	
Interes: Legenda se vrací <i>Tom Stingl</i> .....	14
<b>Misto</b>	
P3K <i>Richard Macků</i> .....	18



## Kde je smysl?

in [Téma čísla](#)

Smyslem zážitkové pedagogiky je, domnívám se, přivádět člověka ke smyslu. Nevysvětlitelným tajemstvím je pro mě to, že se jí to, zdá se mi, daří. Na otázku po smyslu nedává člověku předem připravenou odpověď, ale spíše mu pomáhá otevřít smysl pro smysl. Smysl je konečnou určitá zkušenost, která člověka oslovuje bezprostředně v jeho celistvosti a proměňuje ho. Zkušený člověk je jiný než člověk nezkušený a jeho velkým smutkem je, že nedokáže svou zkušenost předat tak, že by řekl: „Na, vezmi si ji“, ale může být při nejlepším jen průvodcem po cestě k ní. Co je však ten smysl nebo spíše zkušenost smyslu, o kterou nám jde a která se v prostoru zážitkové pedagogiky zjevuje? To je právě něco, co pořádně říct nelze, protože je třeba to prožít. Zároveň však o smyslu nějak vždy víme. Nevíme, co je a kde je smysl, ale víme často velmi jasně a palčivě, že tu není. Máme určité nejasné tušení, že něco jako smysl je a že by všechno smysl mít mělo. Pokud ho nemá, objevuje se prázdnota. Moderní zkušenost se smyslem je tedy často negativní, máme zkušenost ztráty smyslu, máme zkušenost, kdy se ze světa stává nekonečně nic. A tato zkušenost nicoty je něčím, co se ve dvacátém století objevuje tak často, že ji někteří myslitelé pokládají za určitý příznak doby a snaží se hledat její příčiny rovněž na obecné úrovni. To však jistě neznamená, že by taková zkušenost dříve nebyla nebo nepatřila k přirozenému životnímu rytmu, stačí vzpomenout na Biblického Kazatele (1, 2-9):

*„Pomíjivost, samá pomíjivost, řekl Kazatel,  
pomíjivost, samá pomíjivost, všechno pomíjí,  
Jaký užitek má člověk ze všeho svého pachtění,  
z toho, jak se pod sluncem pachtí?“*

[...]

*Všechny věci jsou tak únavné,  
že se to ani nedá vypovědět;  
nenasytí se oko viděním,  
nenaplní se ucho slyšením.  
Co se dalo bude se dít zase,  
a co se dělalo, bude se znovu dělat;  
pod sluncem není nic nového.“*

Člověk se nevznáší, člověk se pachtí pod sluncem, jeho cesta je nějak ulepená. Touží po plnosti a sytosti, upírá zrak ke světu, ale jeho oko se nenasytí viděním. Protože všechny věci jsou tak únavné, až se z nich člověk vláčí v prachu země, že se to ani nedá vyslovit. Zkušenost prázdnoty se podobně jako zkušenost smyslu dá vyslovit jen těžko a v náznacích, přesto je Kazatel velmi názorný. Rozdíl oproti Kazateli je snad ten, že dnes by mohl skoro každý líčit podobné zkušenosti úzkosti, prázdnoty, absurdity a marnosti. Moderní doba se zdá být určitým zastřením nebo zatměním smyslu, co je však to, co smysl zastírá?

## Účelová racionalita

Moderní doba je charakteristická především účelovou racionalitou, tedy racionalitou zaměřenou k dosahování konkrétního cíle. Navíc se mocně chopila techniky a dosáhla tak nevidaných výsledků v podmaňování světa. Naše myšlení je tak značně



## O autorovi



**Šimon Grimmich**

Student filosofie, religionistiky a evangelické teologie na UK v Praze. V Prázdňinové škole Lipnici se pár let podílel na umělecky směřovaných kurzech: TamKamTo, Triboluminescence a Tribo.

## Autorovy nejpopulárnější příspěvky

Rituál: co dělá člověka člověkem?  
Článek - 28. Říjen, 2011

Výsadní vztah zážitkové pedagogiky a ducha  
Článek - 22. Leden, 2014

Tisíc barev černého sezamu / uvidět svět  
Článek - 24. Leden, 2014

Zážitková pedagogika jako umění  
Článek - 15. Srpen, 2011

Pěče o čas  
Článek - 7. Březen, 2012



## Články Vydání Autoři

poznámenáno kategoriemi účelu, užitečnosti a ovládní. Člověk se k věcem vztahuje jako předmětům (a pochopitelně i k druhým lidem), které lze zkoumat, řídit a užívat, ale tento vztah se jeho samotného nijak nedotýká. To neznamená, že by samotná technika byla špatná. Bez techniky by náš život dnes již byl nemožný a technika samotná je pouze neutrálním nástrojem. Problematický je spíše postoj, který se techniky zmocňuje. Postoj ovládní, ziskuchtivosti a jakéhosi nadlidské vůle. Tak se často slovo „smysl“ stalo synonymem pro užitek a zisk, možná i pro sílu. Z tohoto hlediska je nesmyslná zážitková pedagogika, protože jaký má smysl si hrát? Odtud je nesmyslné umění, dokud se nestane komoditou, do které lze ukládat zisk (a to se stává častěji malířům než básníkům). Když člověk svět vysvětlí, svrchovaně ho ovládá a nakonec nalezne i lék na smrt, je z tohoto pohledu nesmyslné i náboženství. Za tímto moderním vývojem směrem k lepším zítřkům se však rozleza úzkost, strach a prázdnota, kterou jako kdyby chtěly přehlušit dvě světové války, vzmach ideologií, fundamentalismu a bezmezných možností zábavy. Zatím tu však stále číhá tušení prázdnoty a můžeme snad doufat, že právě dnes je západní společnost o něco blíže k pochopení, co je skutečně štěstí právě ve stínu toho, co se jí pouze zdálo být. Tomu se mi zdá nasvědčovat nebývalý nárůst nejrůznějších hnutí, občanských iniciativ a alternativního hledání, které vytvářejí určitý mikrosvět, který usiluje o drobnou proměnu onoho velkého světa.

Ona nejasně nastíněná účelová racionalita má rovněž značně „vědecký“ charakter, který namnoze rovněž smysl zakrývá. Tím se opět nemyslí, že by věda (podobně jako technika) byla špatná nebo chybná, nebezpečný může být opět jen lidský postoj, který stojí za vědou. Pokud se bude držet pouze to, co je vědecky dokazatelné, zobecnitelné a jasně vyslovitelné, stane se z přirozeného světa problém. Přirozený svět, tak jak ho každodenně zažívá, se v pohledu vědy stává čímsi zcela neuchopitelným, a tedy ničím. Věda je schopna úspěšně pracovat s určitým výsekem zkušenosti, ale ne se skutečností celou. Přestože můžeme mít k vědě velmi daleko, tak pokud omezíme svůj postoj ke světu, k sobě a k druhým na to, co je jasné, zřetelné a vyslovitelné, ocitneme se nejspíš brzy na širé poušti. Onen postoj, který nabírá moci vědou a technikou, konečně plodí odcizení člověka životu. Onen zmocňující a zvěčňující postoj destruuje i lidskou řeč, redukuje ji na nástroj, ale i když překoná tuto redukci, je stále velmi daleko smyslu pro „symboličnost“ řeči – totiž, že řeč je v posledku velmi nedokonalou možností, jak rozumět skutečnosti. Přesto je to především ona, díky které rozumíme sami sobě, a pokud nerozvineme její možnosti, nemůžeme rozvíjet možnosti ani své.

## Blížkost

Řečeno s Martinem Heideggerem, technika zkrátila vzdálenosti v čase a prostoru, ale nevytvořila žádnou blízkost. Moderní doba plodí mohutnou osamělost, neboť často nenabízí dostatečné podmínky pro mezilidskou blízkost, otevřenost a důvěru, resp. nějak zaslepila náš smysl pro ní. Snad bychom mohli mluvit i o krizi důvěry, která člověka nutí redukovat a potlačovat sebe sama, a tak zvyšovat osamělost, odcizení a nepochopení sobě. Martin Buber si ve své knize Já a Ty všímá, že člověk je schopen právě dvou vztahů. Na jedné straně předmětného, „vědeckého“, nezaujatého vztahu Já-Ono. Na druhé straně vztahu Já-Ty, který se nás bytostně týká. Podstatné je, že oběma druhy vztahů se můžeme vztahovat k osobám i k věcem. Odlišně se vztahují k člověku, když je pro mě pouhým předmětem a když k němu skutečně vycházím a naslouchám mu jako jedinečné osobě. Nálada a radost z obou setkání je něco jasně odlišného. Jedině druhý vztah lze nazývat dialogem. Čím se naopak tyto vztahy Já-Ty a Já-Ono liší, nejsou jejich faktické protipóly, ale ono Já, které je v podstatě dvojí. Jedno uzavřené v sobě a částečné ve svých způsobech vztahování se ke skutečnosti a druhé, které



## Články Vydání Autoři

naopak usiluje o překročení všeho k druhému a které pro tento pohyb sjednocuje veškeré své síly a možnosti. Cele sám sebou je však člověk právě ve vztahu k Ty, v dávání a přijímání, od srdce k srdci. Je to konečně vztah lásky, který vytváří pro Já prostředí, ve kterém může být zcela svobodné a rozvinout své bytostné možnosti a nadání. A jestli se něco vzpírá i té nejbásničtější řeči, tak je to právě ona. Avšak vytratila se i jiná blízkost – blízkost k místu, krajině a přírodě. Krajina se proměnila v kulisu, prostor, který je třeba vytěžit, chytře zastavět a propojit dálnicemi. Ukazuje se, že člověku, který o krajinu nepečuje a který postrádá ryze tělesný styk s ní, ať už jako zemědělec nebo poutník, tato krajina nic moc neříká. Pomalu se stává neprůchozí a s tím se ztrácí smysl pro kořeny a domov. S tím se ztrácí smysl pro věci, pro staré zašlé věci, mnohokrát míjené, které se mohly stát základem našeho života a kterých je dětství nesmírně podstatným pramenem. Pramenem, který v sobě skrývá jakýsi neopakovatelný dar.

### Dialog, naslouchání a ticho

Výše naznačené pojetí „monologického“ člověka, který je zavalen sebou samým, nenabízí skoro žádné porozumění tichu, prázdnu nebo naslouchání, které jsou však pro člověka zcela konstitutivní. Osoba spočívá především ve svých vztazích a je to právě určitá krize vztahu k druhému, která se tu ukazuje, krize vykračování ke skutečnosti. Tato krize spočívá v určitém zatmění smyslu pro smysl. Pokud je člověk středem světa a vše kolem něho jen předměty jeho nezaujatého vědeckého zájmu, se kterými si nedovolí navázat hlubší proměňující vztah, stává se ze světa cosi velmi stísněujícího. Smysl v takovém světě není přítomný, pokud není navrhnut a vytvořen – takový smysl je však pouze lidským smyslem. O takovém smyslu již nelze mluvit jako o skutečném povolání, volání, které nás nějak vyzývá na cestu, aniž bychom přesně věděli, kam tato cesta směřuje, volání, které volá právě nás a nikoho jiného. Smysl se tak zdá být něčím spíše na straně druhého, něčím k čemu je třeba vykročit, vzdát se vlastního monologu. Především ve vztahu k druhému člověku se ukazuje, že na některých věcech prostě záleží a že ve světě nevládne naprostá lhostejnost. Tak, kde se sdílí bolest a radost, se osvědčuje právě lidství. Právě vztah k druhému se zdá zakládat oblast hodnot, oblast etiky. Druzí představují určitou křehkou oblast, kterou bychom neměli zraňovat. Smysl není něco, co lze hledat takovým hledáním, které dobře ví, co hledá. Smysl se spíše nalézá, nachází jaksi náhodou podél cesty, pokud se člověk rozhlédne. Smysl se ukazuje právě tam, kde se do jisté míry vzdáme sebe, svých představ a svých plánů. V této otevřenosti rovněž spočívá inspirace uměleckého díla, možná konečně inspirace všeho lidsky důstojného. V této souvislosti bych rád zmínil výtvarnici Adrienu Šimotovou. Hlavní metodou její práce je především dlouhé a tiché čekání na protějšek, na oslovení:

*„Je to náhlé souznění s tím, čemu jdu naproti a co přichází ke mně, moment setkání. Dílo vytvořené z takového setkání potom drží a uchovává si svou kvalitu. I když jde třeba o něco úplně malého. Jsou to výdobytky, které člověk při tvorbě zažil a které ho mohou povzbudit. Ale nemůže v tom jen setrvačně pokračovat. Musí se vždycky znova vydat na novou cestu. [...] Absolutní spokojenost je vzácná. Naštěstí zažívám i během práce světlé okamžiky, když přicházím na něco, z čeho mohu těžit dál. Tyto chvíle jsou velmi důležité, i když jsou třeba jen krátké. Když se celé dílo povede, je to skvělé. Pro mne ten moment setkání, o němž jsem mluvila, je tak důležitý a cenný, že bych ho za nic nevyměnila. Ale člověk se k tomu musí skutečně dopracovat, nestačí jenom chtít a přeskakovat nutné cesty a jejich těžkosti. Někdy se toho dotknete ve chvíli, když už nečekáte vůbec nic. Nedá se to ale nadiktovat. [...] Myslím, že to samé se dá prožít při setkání s nějakým člověkem, s něčím podstatným, může to být jen slovo. [...] Někdy jsem v životě naříkala nad překážkou nebo omezením a ony se staly přínosem, protože*



## Články Vydání Autoři

*mi daly jen dvě možnosti: Buď jít správně, nebo špatně. Ale bez omezení se ozývaly ještě další cesty, které by mě vedly k banálnosti, byly by nepoužitelné.“*

Smysl je tedy něco, co k člověku přichází a co nelze vynutit. Podobně popisuje autentickou tvorbu japonský mnich, poutník, básník a malíř Macuo Bášó:

*„Chceš-li poznat pinii, vydej se k pinii samotné, chceš-li poznat bambus, jdi k bambusu. Přitom se musíš odpoutat od sebe, protože jinak jen promítneš své vlastní já do těchto věcí a nic se od nich nenaučíš. Tvá báseň se zrodí sama od sebe ve chvíli, kdy ty a předmět splýnete v jedno – když jsi se do něj ponořil dost hluboko, abys viděl jeho skryté vnitřní záření. Ať je tvůj básnický výraz sebezručnější, není-li tvůj pocit přirozený – jsi-li ty a předmět oddělen –, pak tvoje poezie není pravou poezií, ale subjektivním padělkem.“*

Skutečná poezie nechává promluvit svůj vztah k protějšku, ne subjektivní nálady autora, a tento vztah prostředkuje čtenáři. Velmi podobným směrem míří konečně i Martin Buber, když se snaží vymezit právě vztah Já-Ty, což se mu daří pouze negativně:

*„Jak vykročit ke vztahu, tomu nelze učít ve smyslu předpisů. Lze to jenom naznačovat, a to tak, že nakreslíme kruh, který vylučuje všechno, co není tímto vykročením. Pak se stává viditelným to jediné, oč běží: plné přijímání živé přítomnosti.“*

Smysl se vyjevuje v přítomnosti, živé konkrétnosti, pokud k člověk vykročí a naslouchá jí. Martin Buber rovněž upozorňuje na to, že takového vztahu je člověk přirozeně schopen jen velmi výjimečně, že však v těchto okamžicích, které bychom mohli nazvat láskou nebo jakousi předchutí věčnosti, se zjevuje něco, bez čeho lidský život není dost dobře možný. Život se děje v určitém střídání vztahu Já-Ty a Já-Ono, konečně možnost vztahu Já-Ty rovněž není jen dílem naší vůle, ale je i dílem milosti, nečekaného obdarování, které probouzí vděčnost.

*„Setkáváme se s ‚Ty‘ z milosti - nemohu je najít hledáním.“*

## A výchova?

Výchova, které jde o smysl, by tedy měla především zvědomovat současný monologický postoj a namísto něj nabízet postoj dialogický. Možná zdánlivě nesmyslný, protože nesměřuje k žádnému konkrétnímu cíli, kterého by bylo možné se chopit a zmocnit. Postoj, který spíše než ke kvantitě získávání směřuje ke kvalitě prožívání cesty. Postoj, který spíše než obecně a užitečně oceňuje konkrétní a zdánlivě neužitečné. Postoj, který je obnovou smyslu pro takové samozřejmosti jako vztah k místu a druhému. Výchova by konečně také měla být péčí o řeč a otevřenost k druhému. Výchova by konečně měla dávat odvahu a nabízet podporu pro vlastní hledání.

## Odkazy

Článek je poplatný mnohým podnětům z následující četby:

Bernard Welte, *Světlo z nicoty*

Jolana Poláková, *Smysl dialogu*

Jolana Poláková, *Bůh v dialogu*

Martin Heidegger, *Básnický bydlí člověk*

Jan Patočka, *Přirozený svět jako filosofický problém*

Martin Buber, *Problém člověka*



## Články Vydání Autoři

Martin Buber, *Já a Ty*

Adriena Šimotová, *rozhovor* pro Hospodářské noviny z 29. prosince 2008

Macuo Bášó, *Úzká stezka do vnitrozemí*

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

**Vydavatel:** Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

**Šéfredaktor:** Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

**Grafický design:** Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

**Tištěný Gymnasion:** Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



## Když chceš smysl dát...prostor si vždy najdeš

in **Inspirace**

Tento článek je o propojování věcí kolem nás a dávání dalšího (hlubšího) smyslu. Existuje firma, která dokázala propojit vylepšování vlastní práce s ekologií a v konečném důsledku i s vlastní propagací a vlastním PR. Jedná se o firmu Kentico Software, která se rozhodla za každou chybu ve svém softwaru zasadit strom (program výsadby se jmenuje Trees for Bugs). V dnešní době komerce spotřební společnosti je takováto myšlenka vzácná.

Celý systém sázení pracuje na základě motivace objevování chyb. Kentico pobízí své klienty aby nesrovnalosti v programu hlásili firmě, která zaručuje je do 7 dnů opravit. Navíc, za každou nahlášenou chybu společnost „zaplatí“ jedním stromem. Vysázené stromy pak ponese štítek toho, kdo na chybu přišel. Princip „za chyby se platí“ se mi líbí a rád bych jej viděl na mnoha jiných místech naší společnosti. Navíc situace, kdy za své chyby člověk platí přírodě, se mě, jako skautovi a osobě s přírodou spjaté líbí ještě více.

Na jednu stranu IT firma, která při výrobě neznečišťuje okolí, která nezatěžuje životní prostředí splodinami, by k ekologii nemusela ani čuchnout. Na druhou stranu – ať je to marketingový tah, nebo opravdu drobné hnutí mysli – je to následování-hodný příklad, že všichni na této planetě máme zodpovědnost za její vývoj a můžeme přispět i malou troškou do mlýna – ať už jako jednotlivec, nebo jako firma.

V roce 2009 Brněnská odnož firmy Kentico vysadila ve spolupráci s Nadací Partnerství 100 stromů ve Snovídkách na Vyškovsku. O dalším dění v programu „Tress for Bugs“ nemám nyní zprávy – to totiž není důležité. Důležitý je nápad – vůle dát smysl a touha realizovat to. Tu čtenářům nejvíc přeji.

Více o programu naleznete na <http://trees.kentico.com>



### O autorovi



**Karel Štefl**  
zaměstnanec FTK UP v rámci projektu Výzvové sporty zakladatel a předseda Atmosféra, os.;  
jednatel sdružení podnikatelů PROakce

### Autorovy nejpopulárnější příspěvky

Inkubátor her - projekt o.s. Užitečný život  
Článek - 24. Únor, 2010

Vlasová kaligrafie  
Hry - 3. Březen, 2010

Možnosti zážitkového kurzu  
Článek - 15. Leden, 2012

Guerilla gardening – umění upozornit  
Článek - 28. Zář, 2011

Práce s leadery v Barum Continental  
Článek - 6. Červenec, 2011



## Články Vydání Autoři

## Výsledky HBSC štúdie – priestor pre našu intervenciu do oblasti zdravia mladej generácie.

in Metodika

### Úvod

Dôležitým základom pri príprave akéhokoľvek kurzu či projektu je čo najpodrobnejšie poznať charakteristiku cieľovej skupiny. Väčšina súčasných kurzov sa zameriava na mladšiu generáciu, či už sa jedná o fenomén adaptačných kurzov alebo o kurzy, ktoré sa zameriavajú na skupinu mladých dospelých alebo vysokoškolákov. Nedávno boli zverejnené výsledky HBSC štúdie, ktoré nám dávajú zaujímavý obraz o nastupujúcej generácii. V článku nájdete najzásadnejšie a najzaujímavejšie zistenia tejto štúdie, ktoré ukazujú na meniace sa trendy v živote mladistvých.

Verím, že článok bude nielen zaujímavým obohatením, ale že zistenia, ktoré prezentuje, budú inšpiráciou pri stanovovaní cieľov a obsahov budúcich kurzov. Vzhľadom na súčasné trendy v oblasti zhoršovania životného štýlu a zdravia celej populácie, vnímam zážitkovú pedagogiku ako jeden z možných efektívnych nástrojov pôsobenia, ktoré je možné uplatniť aj v tejto sfére. Vplyv zážitkových kurzov na človeka je krátky a intenzívny, ale v prípade kvalitného prevedenia môže mať dlhotrvajúce následky, čo platí i v oblasti zdravia. Som presvedčený, že zážitková pedagogika má v tejto oblasti veľký potenciál. Touto cestou sa už tretím rokom uberá kurz/projekt iCan. Zameriava sa na zmenu životného štýlu dospelých ľudí s cieľom zmeniť stereotypy a zrealizovať zmeny, ktoré budú mať trvalý charakter. Viac o tomto projekte na stránkach [Prázdninovej školy lipnice](#).

V článku prezentujem výsledky štúdie bez ďalšieho komentovania. Úvahu o trendoch a ich zdravotných a spoločenských dôsledkoch nechávam na čitateľovi. Aplikáciu preventívnych, kompenzačných alebo výchovno-vzdelávacích tém, prípadne aktivít či celých programových celkov, ktoré je možné do kurzov zaradiť, nechávam na kreativite každého autorského tímu.

### Stručne o HBSC

HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) štúdia je prestížna výskumná štúdia zameraná na zdravie a životný štýl detí a školákov, do ktorej je zapojených 43 krajín sveta a je koordinovaná Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO). Realizuje sa pravidelne v štvorročných cykloch. Česká republika je do nej zapojená od roku 1994. Výsledky štúdie umožňujú nielen porovnanie zúčastnených krajín navzájom, ale najmä porovnávať vývojové trendy sledovaných parametrov. HBSC štúdia v súčasnosti skúma nasledovné špecifické oblasti, ktoré majú vzťah k telesnému a duševnému zdraviu detí a mládeže. Konkrétne sú to: fajčenie, užívanie alkoholu, zdravotné a psychosomatické problémy, výživa a stravovacie návyky, pohybová aktivita, voľnočasové aktivity, rodina a úrazy.

HBSC štúdia je v ČR realizovaná Fakultou telesnej kultúry na Univerzite Palackého v Olomouci s centrom na Katedre rekreológie pod vedením Mgr. Michala Kalmana a Mgr. Zdeňka Hamříka.



### O autorovi



**Andrej Kirchmayer**  
Mgr. Andrej Kirchmayer (1979)  
Zamestnanec a interný doktorand na FTK UP v Olomouci, redaktor časopisu Gymnasion, absolvent oboru Rekreatologie, inštruktor a konzultant Štúdia zážitku

Outward Bound Slovensko, inštruktor Prázdninové školy Lipnice. Neziskovému i komerčnému zážitkovému vzdelávaniu sa venuje od roku 1997. Podieľal sa na rozvoji občianskych združení v oblasti zážitkovej pedagogiky Štúdio zážitku, Na pohodu a Prameny.

[kirchmayer@outwardbound.sk](mailto:kirchmayer@outwardbound.sk)

### Autorovy najpopulárnejší príspevky

Štukológia  
Hry - 30. Leden, 2012





## Články Vydání Autoři

**Cieľová skupina**

Výskumný súbor HBSC v ČR tvorilo 4425 žiakov 80 škôl vo veku 11, 13 a 15 rokov. Z toho bolo 51,5% dievčat a 48,5% chlapcov.

**Vybrané zaujímavé a kľúčové zistenia****Celkové zdravie**

Približne 9 z 10 školákov hodnotí svoje zdravie z hľadiska celkového posúdenia zdravotného stavu pozitívne. Na druhú stranu je nutné venovať pozornosť zvýšenému výskytu zdravotných problémov, ktoré môžu naznačovať existenciu stresových podnetov v školskom alebo rodinnom prostredí. Tie môžu viesť k psychosomatickým problémom u detí a mládeže. Približne tretina 11-ročných detí uviedla, že sa u nich vyskytujú dva alebo viac symptómov zdravotných problémov, a to aspoň dvakrát za týždeň. S vekom sa tento počet ešte zvyšuje.

Pre spresnenie citácia priamo z publikácie Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků:

Subjektivní zdravotní potíže zahrnují nejen somatické projevy, jakými jsou bolesti hlavy nebo bolesti zad, ale i psychické symptomy, jako je nervozita nebo podrážděnost.

Subjektivně hodnocené zdravotní potíže se používají k popisu široké oblasti sahající od příležitostných zdravotních potíží až po projevy klinických zdravotních potíží, které mohou zhoršovat každodenní fungování (Haugland et al., 2001). Prožívání těchto psychosomatických potíží je spojeno s negativním prožíváním školy, šikanou, vztahy mezi vrstevníky (Ravens-Sieberer et al., 2004; Torsheim & Wold, 2001), špatným školním prospěchem (Krilov et al., 1998) a vyšším užíváním léků (Hansen et al., 2003). (Kalman et. al., 2011, 52)



Štúdia ďalej uvádza počet úrazov, ktoré sú najčastejšou príčinou smrti u detí a mladých dospelých v ČR. Približne každý druhý školák utrpel za uplynulých 12 mesiacov úraz, ktorý musel byť lekársky ošetrený. U chlapcov bol výskyt vyšší vo všetkých vekových skupinách. Pozitívne je, že nebol zaznamenaný významnejší nárast úrazov oproti roku 2006.

Z pohľadu celkového zdravia spoločnosti nás najviac zaujímajú trendy v oblasti nadváhy a obezity a to najmä z dôvodu toho, že ich výskyt v detskom veku má vážne zdravotné dôsledky nielen v oblasti fyzickej, ale i psychickej a sociálnej. Nadváhou alebo obezitou trpí v českej republike pätina chlapcov a desatina dievčat. Prevažia chlapcov je vo všetkých vekových skupinách.



Zaujímavým zistením, ktoré s tým súvisí, je hodnotenie vlastnej postavy. S tou nie je spokojné každé tretie až štvrté dievča. Výskyt negatívneho hodnotenia s vekom stúpa. U chlapcov je negatívne vnímanie svojej postavy u chlapcov nižšie ako u dievčat, napriek reálne vyššiemu výskytu nadváhy a obezity.

**Tamagochi**

Hry - 30. Leden, 2012

**Netradičný orchestr**

Hry - 21. Březen, 2011

**Dabing**

Hry - 25. Leden, 2011

**Ako sa dostať telu "na telo"?**

Članek - 17. Březen, 2011

**Výživa**

Pravidelné raňajkovanie je významným faktorom zdravej výživy detí. Trend v tejto oblasti je bohužiaľ jednoznačný. Percento raňajkujúcich detí klesá s vekom. Ovocie je denne v priemere iba 42 % detí a zeleninu len 32%. Sladené nápoje, ktoré sú jedným z rizikových faktorov vzniku nadváhy, obezity a následne diabetes mellitus 2. typu, konzumuje denne približne každý štvrtý chlapec a každé piate dievča. Sladkosti pravidelne konzumuje v priemere každé tretie dieťa.

**Pohybová aktivita**

Nedostatočná pohybová aktivita a sedavý životný štýl sú jedným z najrizikovejších faktorov vzniku hromadných neinfekčných ochorení (Kalman et. al., 2009). Prijateľná miera sledovania televízie by nemala prekročiť 2 hodiny denne. Zároveň je doporučená denná doba pohybovej aktivity pre deti stanovená WHO na minimálne 60 minút. Túto mieru nedosahuje 75% všetkých detí. Navyše aktivita s vekom klesá najmä u dievčat.



Vyššie polovica detí sa díva na televíziu viac ako 2 hodiny denne. Zároveň prudko stúpol čas strávený denne za počítačom. Vyššie polovica trávi denne 2 a viac hodín.



Publikácia ďalej ponúka viac detailných informácií a grafov nielen o vyššie uvedených témach. Ďalej môžete nájsť údaje o fajčení, pití alkoholu, užívaní mäkkých a tvrdých drog, sexuálnych skúsenostiach, dôvodoch, ktoré vedú k realizácii pohybovej aktivity a ďalšie. Publikáciu nájdete na adrese <http://www.hbsc.upol.cz/>. Na rovnakej adrese nájdete taktiež ďalšiu veľmi zaujímavú publikáciu, ktorá prezentuje a porovnáva výsledky zo všetkých 39 krajín, ktoré sa výskumu v roku 2010 zúčastnili. Je tak možné porovnať ako na tom ČR i SR v daných parametroch je v porovnaní s ostatnými krajinami.

**Referenčný zoznam**

Kalman, M., Hamřík, Z., Pavelka, J. (2009). Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost. Olomouc: ORE-institut.

Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., Csémy, L. (2011). Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků. Olomouc: Univerzita Palackého.



## Syndrom pomocníka - Wolfgang Schmidbauer

in [Recenze](#)

„Kovářova kobyla chodí vždycky bosa“.

"Privilegovaná osoba musí v občanské společnosti počítat se závistí. Privilegiem je i profesní role zahrnující příslib, že její představitel umí lépe zacházet se zátěžemi, které trápí nás všechny. Pomocníkův nárok na to, že umí „lépe“ než jeho klienti zacházet s úzkostí, smutkem, depresí, zhroutením vztahu, nemocí a smrtí se tak obrací proti němu samému. Když se se ženou rozvede známý rodinný terapeut, okamžitě to znamená, že s jeho terapií něco není v pořádku. Jak by mohl pomoci druhým, když nedokáže poručit sám sobě." (str. 145)

Jakým způsobem se dokážeme vyrovnávat s tlakem zvnějšku? Jak nás v životě ovlivňuje náš vnitřní ideál?

Kniha je povznášející i děsivá zároveň. Upozorňuje nás totiž na všechna možná úskalí související s potlačovanými projevy pomocníků, kteří vykonávají ve své profesi povolání, kde prioritně slouží jiným lidem.

Obsah je zaměřen na vysvětlení syndromu pomocníka, zabývá se tématem odmítnutého dítěte, zpracovává příklady jednotlivých kasuistik. Popisuje, že k pomáhající práci je potřeba více než jen vůle pomáhat, zpracovává témata symbiózy, poruchy ve zpracování agrese, zabývá se tématem pomáhání jako drogy, oběti povolání, tématem perfekcionismu, štěpení pracovního a rodinného života apod. Poslední kapitola rozpracovává syndrom vyhoření, který je velmi účinný a způsobuje to, že přestáváme cítit, nejen bolest, ale také radost. Pro reálný život to má tu výhodu, že fungujeme.

Řešením je dělán si náhledu, supervize jako účinná metoda vnímání svých stínů a slabých stránek.

**To, že si dovolíme být také v roli malých, kteří nemusejí nést na svých bedrech všechnu tíhu světa.**

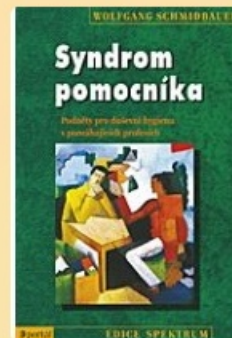
Uchovat si schopnost zamyslet se, jaký profit nám naše práce přináší, jaký užitek představujeme pro druhé.

Pro ty, kteří nejsou často v rovném postavení s námi a jsou v mnoha případech na naší pomoci závislí.

Nedělám si žádné iluze, že to, o čem kniha pojednává, nebují v mé, našich i vašich myslích.

Na nás je, jaký postoj zaujmeme. Jestli budeme přistupovat k našim stínům otevřeně, či skrytě.

Protože jsou naší součástí. Velká osobnost má velký stín. To je potřeba akceptovat.



Syndrom pomocníka  
Wolfgang Schmidbauer  
Vyd. 1, Praha: Portál, 2008. 240 str.  
ISBN 978-80-7367-369-7  
[www.portal.cz](http://www.portal.cz)  
doporučená cena 320 Kč

### O autorovi



**Miroslava Jirásková**  
zabývá se výukou sociálních předmětů (sociální politika, sociální práce aj.) v pedagogickém diskursu a možnostmi transracionálních přístupů (např. metoda systemických konstelací) v osobnostním růstu

### Autorovy nejpoblárnější příspěvky

Rodinné táboření jako dar vztahů  
Članek - 22. Březen, 2010

Otázky o životě  
Članek - 8. Červen, 2014

Batoň  
Članek - 26. Květen, 2010

Úvodem k rubrice teorie  
Članek - 22. Leden, 2014

Dušiobčerstvující rozhovor s Jířím Růžičkou  
Članek - 29. Prosinec, 2014



## Články Vydání Autoři

## Jaro kříplů

in Recenze

## Jaro kříplů

Kolikrát se vám stane, že otevřete knihu a zavřete ji dřív, než sebou o zem ve dvorci soupeře praští míček po přesně umístěném servisu Gorana Ivaniševiče? Tak jako čerstvě natočené pivo přitahuje štamgasta z Horní Dolní k další a další konzumaci, tak kniha Jaro kříplů od Daniela Rušara přitahuje čtenáře k opětvnému otevírání a zavírání.

Už ten název... O čem to tady píše... Kresby dobrý, ale ten slovník... To si snad dělá pr... (myšleno legrandu).

Sakra, vždyť se ani pořádně nevyznáš, kde začíná věta... kdekdo mluví... a těch gramatických chyb. To je bejkárna..

Neustálé přirovnávání mě už unavuje, vždyť ani nevím, kdo je ten Boris Becker ....

Stylistika autora připomíná někdy spíše moderní poezii nežli klasickou prózu. Časté střídání rolí, témat, podobně jako popis vnitřních pochodů a vztahů prostřednictvím modelů chování považuji za masakrálně podařené. Jaro kříplů je jedním z mála počínů knižně zaznamenaného zážitkového kurzu v oblasti aplikovaných pohybových aktivit. Velmi vhodně upozorňuje na specifika osob vstupujících na půdu zážitkově orientovaných programů. Kresby od Matúše Matáčka pak vtípně doplňují text.

Kniha začíná bitkou budoucích účastníků kurzu ještě na půdě rehabilitačních lázní Velké Losiny. Ta vyprovokovala rozhodnutí ředitelství, zařadit převážně pubertální skupinku kluků a holek na zážitkově orientovaný vícedenní kurz. V úvodu jsou velmi vhodné charakterizovány jednotlivé postavy knihy (účastníci kurzu). Přezdívky, ať už opravdové nebo smyšlené (na tom v podstatě nezáleží), vtípně dokreslují specifika jejich tělesných postižení. Samotné kapitoly strukturovaně informují o průběhu jednotlivých her kurzu (co kapitola, to jedna hra), ale nezapomíná ani na popis vnitřních pochodů účastníků, jimž se také některé kapitoly věnují. V textu jsou zaznamenány organizační specifika, reakce účastníků, preferovaná témata apod. Ačkoliv ani autor, ani tým realizující popisovaný zážitkový kurz zřejmě neprošli dlouhodobou přípravou v oblasti pohybových programů určených osobám se zdravotním postižením, výběr realizovaných aktivit je až na výjimky (podobně jako jednotlivé motivace) velmi podařený. Je nesporně inspirující pro všechny, kteří by se připravovali s podobnou cílovou skupinou v podobném formátu (9dní) pracovat. Případně budoucí realizátory bych však chtěl upozornit na několik málo aspektů, které je možné složitěji vyčíst mezi řádky nebo se o nich kniha (zřejmě záměrně) nezmiňuje:

- Nutné povědomí realizačního týmu o specifikách postižení klientů a o případných pohybových kontraindikacích.
- Důležitá je snaha o propojení jednotlivých činností a podpořit jejich zdravotní přínos v oblasti fyzické, sociální i psychické.
- Doporučuji zaměřit se i na činnosti, které jsou pro účastníky relativně opakovatelné i za hranicemi kurzu (nedělat jen kurz pro kurz).
- Důraz na výběr realizačního týmu a snaha o zapojení jednotlivců z různých profesí či s různým vzděláním (a tím i kompetencemi) – kromě rekreologa vhodné využít psychologa, absolventa aplikovaných pohybových aktivit (APA) nebo aplikované tělesné výchovy (ATV), fyzioterapeuta apod.

Knihu je nutné číst od začátku do konce. Až pak je možné se k jednotlivým pasážím vracet. Působí jako jednolitý celek a není možné z něj ledabyle vybírat jen kapitoly, které



## O autorovi



## Ondřej Ješina

Odborný asistent na Katedře aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury, UP v Olomouci a předseda České asociace aplikovaných pohybových aktivit. Absolvent oborů aplikovaná tělesná

výchova a rekreologie-pedagogika volného času. Již řadu let se zabývá problematikou školní tělesné výchovy a pohybové rekreace osob se speciálními potřebami.

## Autorovy nejpopulárnější příspěvky

## Jaro kříplů

Článek - 12. Červen, 2012



## Články Vydání Autoři

se vám hodí bez znalosti knihy jako celku. Tato kniha zřejmě nikdy nevzbudí masový zájem, přesto by neměla uniknout vaší pozornosti, zvláště pokud se chystáte na realizaci programu pro osoby se speciálními potřebami, protože s touto cílovou skupinou je (minimálně s počátkem) zážitkové téměř vše.

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

**Vydavatel:** Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

**Šéfredaktor:** Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

**Grafický design:** Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

**Tištěný Gymnasion:** Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



## Interes: Legenda se vrací

in [Můj pohled](#)

*Tak do toho neskutečného sajrajtu já nikdy nevlezu, umínil jsem si vzdorovitě. Vteřinu nato jsem se do něj ponořil. Smrdutá směs bahna, řas, orobince a bůhvíčeho ještě mě začala slizce pohlcovat. Aspoň že jsem ve tmě příliš neviděl, co všechno v tom bahňáku tleje. Nohy mě hned začaly svědivě pálit, jak se kůže úporně bránila útokům zlovlných bahenních mikroorganismů. Pomalu jsem se brodil za instruktorem, který v čele statečně rozrážel tu břečku. Tak to má být, orgové jsou v tom s náma. Ne aby poslali účastníky posouvat si hranice komfortu a sami jen moudře kybicovali ze břehu.*

*Další nešťastníci nejdřív nevěřícně zaváhají, když ve sporém světle baterek spatří, do čeho že to mají vlézt. Ale síla spolupráce zase zařazuje, lidičky si i v tom marasmu ohleduplně pomůžou a držíce se za ruce, noří se jeden po druhém do toho, co už dávno přestalo být vodou. Musí to být ten nejnechtutnější bahňáček ve vesmíru, pomyslel jsem si. Ale mýlil jsem se. Ten nejnechtutnější ještě čekal o sto metrů dál...*

Nadšená parta instruktorů Prázdninové školy Lipnice se loni rozhodla udělat „remake“ legendy. Ta legenda se jmenuje Interes a jde o klasický zážitkový kurz, který okouzloval lidi už v dobách hlubokého komunismu. Loni v září se po mnohaleté přestávce vrátil, aby zmámil novou generaci. Rekonstrukce původního Interesu je přitom precizní. Týká se místa, obsahu a dokonce i instruktorů kurzu.

Soukromě si také myslím, že znovuzrozený Interes jasně demonstroval, v čem je nový smysl zážitkové pedagogiky. Totiž že může v mnohém inspirovat postmoderní typ člověka, který má veškerý myslitelný hmotný blahobyt, a přesto něco zásadního postrádá. Ale než se k tomu dostanu, nejdřív pár (euforických) slov o kurzu jako takovém.

### Návrat do chatek v Jezerní kotlině

Jedním z hlavních magnetů Interesu je rozhodně místo činu. Česká zážitková pedagogika se takřka vrátila do svého rodiště. Tedy do legendárního zatopeného lomu u Lipnice nad Sázavou, který kdysi mívala Prázdninovka jako svou základnu. Po revoluci se o vlastnictví areálu vedly soudní spory a dnes je vzácné se tam dostat. Že se instruktorům podařilo pro novodobý Interes areál pronajmout, to je už samo o sobě dostatečný důvod na tenhle strhující kurz vyrazit, i kdyby měl člověk dát výpověď v práci, rozvést se a prodat poslední stříbrné přibory po prababičce.

Lipnický lom má totiž mimořádně podmanivé kouzlo. Připomíná romantický obraz nějakého vlámského krajináře: z vody přikře rostou skály a balvany potažené lišejníky, místo ze všech stran vlídně svírají borovice. Na protilehlém břehu proti skále se pak krčí správná budova a klasické tábornické chatičky.

Já vím, co chcete na tu lyrickou skicu už už poznamenat. Ale tenhle požehnaný kout Vysočiny je příliš opravdový na to, než aby působil kýčovitě. Tady někde si určitě Jaroslav Foglar sepsal inspiraci pro svou Chatu v Jezerní kotlině.



### O autorovi



**Tom Stingl**  
Novinář a cestovatel. Věnuje se cestopisné a ekonomické žurnalistice. Mezi hlavní oblasti jeho zájmu patří mimoevropské kultury, outdoorové aktivity a zážitková pedagogika.

### Autorovy nejpůvodnější příspěvky

**Kurz přežití: Týden, který vás navždy změní**  
Članek - 1. Srpen, 2011

**Interes: Legenda se vrací**  
Članek - 16. Květen, 2012

**Batůžkářův průvodce galaxií**  
Članek - 31. Říjen, 2011



## Články Vydání Autoři

V okolních lesích je navíc spousta dalších zapomenutých lomů, které jsou ideální kulisou pro outdoorové aktivity. A ze samotné obce Lipnice na to na všechno dohlíží impozantní gotický hrad, kam se blažený účastník Interesu možná taky podívá.

Aby toho nebylo málo, loňskému Interesu ještě navíc požehnal svatý Petr. Svítil na celou tu idylku prakticky celých devět dní teplým zářijovým sluncem a posílal z nebe pavouky na vlásenkových padáčích. Organizátoři se báli, že na konci září už bude zima a slota, místo toho se termín přesně trefil do vrcholného babího léta. Ten letošní Interes se bude konat už v půli srpna.

### Chlapi ze staré školy

V otázce místa máme tedy jasno, dostává šest hvězdiček z pěti. Protagonisté? I mezi nimi jsou styční důstojníci, kteří ztělesňují propojení někdejšího a novodobého Interesu. V loňském týmu instruktorů totiž vedle dalších skvělých instruktorů stanuli i takoví zkušení pardálové, jako jsou Hynek Adámek nebo Marcel Pudich. Ti na Interesu řádili už před čtvrt stoletím a živelná energie jim ani dneska rozhodně nechybí. Je osvěžující vidět tenhle typ chlapáků ze staré školy. Štípou dříví kartáčkem na zuby a dračí smyčku uvážou i palcem u nohy. Přitom se ale neberou přespříliš vážně, a když na to přijde, dokážou zablblnout jak malí kluci. Náhdera.

### Cesta do doby tuzexové

A teď k tomu nejdůležitějšímu, k samotnému programu. Stejně jako jiné autorské kurzy samozřejmě vede i Interes účastníka k sebereflexi, k rozvoji dovedností, ke srovnání hodnot, k týmové spolupráci. Poměr „mluvících“ aktivit v porovnání s běhačkami je tak půl na půl. Lokalitou zatopeného lomu je dáno, že Interes je poněkud mokrý kurz. Účastník každou chvíli plave, brodí se. Cáká, je pocákán. Lije, je polit. Občas mu pořádně teče do bot.

Někdy si také řádně posune hranice komfortu. Podle vyprávění pamětníků byl nicméně původní Interes daleko drsnější, protože v osmdesátých letech se nikdo tolik netrápil s bezpečnostními předpisy. A tak tehdy účastníci běhali skrz oheň, bloudili po lese se zavazanýma očima a skákali z „desítky“ neboli vrcholu skály ve výšce deseti metrů nad lomem. Snížení náročnosti kurzu symbolicky ilustruje to, že dnes už se skáče jen z „pětky“.

Hlavním leitmotivem kurzu je nicméně návrat do minulosti: právě do éry pozdní normalizace, kdy se konaly původní Interesy. Dívá se na tu dobu s vlídným humorem a peliškovskou nostalgií. A tak můžete čekat třeba aktivitu, která simuluje bláznivě obíhání úřadů a jednání s přitroublými úředníky. Užijete si kšeftování s polským vekslákem, který vám samozřejmě prodá nefalšované americké džíny (plíšňáky, doslova). Můžete v průběhu kurzu sbírat za úspěchy tuzexové bony, za něž pak získáte plastová céčka nebo žvýkačky Pedro.

Jistě, tahle retro stylizace by byla jen obvyklým zarámováním, jakých se pro zážitkové kurzy běžně využívá mnoho. Právěk, gotika, viktoriánská Anglie, zlatá šedesátá... doplňte si sami. Jenomže přidaná hodnota Interesu tkví v tom, že je důsledný a účastníka odřízne od současné reality naprosto nekompromisně. Na počátku kurzu je na to šikovně narafovaný rituál, kdy účastník symbolicky i doslova přeskóčí hranici časoprostoru a nechá za sebou mimoděk i svůj mobil (respektive všechny mobily, také



notebooky, čtečky Kindle, prostě veškerou tu elektronickou veteš).

Tohle malé kouzlo zafunguje dokonale. Stačí pár dní bez přístupu k mobilu a internetu, aby člověk začal procházet opojným osvobozením. Nejdřív si sice protrpí stádium obav, co z toho všeho bude za průšvih: kolik pracovních telefonátů neodbaví, na kolik textových zpráv od přítelkyně neodepíše...

Ovšem stojí to za to. Nakonec přijde blažená fáze „čistá hlava“. Ztratíte pojem o čase. Jedinými časovými jednotkami zůstanou noc a den. Zjistíte, že druhému člověku nemusíte psát e-mail, že si s ním – světe, div se – můžete promluvit z očí do očí. A ejhle, ono je to kupodivu docela fajn.

Organizátoři si účastníka takhle naformátují, takže nakonec někde zapomene svou obrannou civilizační slupku a je najednou přístupný tématům, jako je přerovnání hodnot nebo zamyšlení nad tím, kam a proč se to vlastně v životě lopotí.



### Ani bolševik, ani konzum

A tím se konečně dostávám ke slíbené úvaze o novém smyslu zážitkové pedagogiky. Pokud byste náhodou mysleli, že mi má tato úvaha posloužit jen jako oslí můstek, aby článek korespondoval s tématem tohoto Gymnasionu, máte pravdu jenom částečně.

Právě na Interesu mě totiž k té úvaze vedly víc než kdy jindy odkazy na bolševickou éru. Představuji si, jakou euforii tehdy museli prožívat absolventi původních Interesů nebo jiných akcí Prázdninovky. Musel to být pozitivní šok, utéct z té šedi, nudy, buzerace a nesvobody do světa, kde se najednou konvence překračovaly cíleně a kde fantazie nebyla zločinem. Myslím, že za komunismu měla Prázdninovka unikátní funkci jako oáza alternativního myšlení a organizace, kde narůstala křídla tvůrčím osobnostem.

Takže by se zároveň mohlo zdát, že mise zážitkové pedagogiky v Česku po revoluci trošku vyčichla. Svobodu teď přece máme bezuzdnou. Outdoorových aktivit už každý člověk vyzkoušel tolik, že nic menšího než lov plejtváků na pytláčku nebo let dvouplošníkem na Mars už nikoho nevzruší.

Proč se tedy i dnes přesto odehrává s většinou prvoúčastníků na zážitkových kurzech onen známý zázrak? Proč se vracejí do reality vyměnění, nabití energií, krásně pobláznění, až si okolí myslí, že je uhranula nějaká psychotická sekta? Protože i dnes je to paralelní svět, kde lze nalézt alternativu k mainstreamové životní doktríně. Jestliže před rokem 1989 byly problémem útlak a nedostatek možností, dnes je to zjevně konzumní životní styl, věčný stres a krize mezilidských vztahů.

Zní to banálně, ale ono to také vlastně docela jednoduché je. Na kurzu, jakým je Interes, si lidé uvědomí, že jim chyběly ty docela nejpřirozenější věci: autentický kontakt s druhým člověkem a přírodou.

Nelze samozřejmě čekat, že takové procitnutí samo o sobě rozlouskne všechny otázky, které v sobě člověk postmoderního věku nosí. To bychom toho chtěli po zážitkové pedagogice přece jen trochu moc. Ale dává příležitost zastavit se, podívat se na svět z alternativního úhlu a srovnat svou žitou zkušenost s pohledem druhých. Zbytek už si musí každý dobojovat sám.

Zní to jako protimluv, ale Interes je tedy cestou zpátky ke kořenům zážitkové





## Články Vydání Autoři

pedagogiky a přitom zároveň ukazuje na její nové poslání. Každý si tam najde to své – prvoúčastník i veterán. Domů z Lipnice se nebude chtít nikomu.

*... Už jsem skoro spokojeně zapomněl, že nějaké mobily existují. Teď instruktor po týdnu konečně rozpečetil zalepenou krabici a spící telefony rozdál majitelům. S mírnou obavou a nechutí jsem zapnul ten svůj. Začal hned rozčileně vibrovat a pípat, jak nabíhaly další a další čekající textovky a záznamy o zmeškaných hovorech. Sedl jsem si otráveně na kámen u lomu. Podíval jsem se na vodní hladinu, pak na telefon. Hodit? Nehodit?*

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

**Vydavatel:** Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

**Šéfredaktor:** Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

**Grafický design:** Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

**Tištěný Gymnasion:** Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



## P3K

in Misto

**Poluška (919 m. n. m.), Kohout (870 m. n. m.), Kluk (740 m. n. m.), Klet' (1084 m. n. m.)**

*Ještě to není Šumava; ještě to nejsou ani Novohradské hory... V rubrice „místo“ tentokrát představujeme hned čtyři výrazné vrcholy jižních Čech, konkrétně Českokrumlovsko. Vlastně toho nemají ani příliš společného s výchovou zážitkem, žádný kurz velkého jména se v jejich okolí nekonal. Co však není, může být – v těsném okolí se nachází hned několik středisek, které je možné k organizaci zážitkových akcí využít. Čtenářům Gymnasionu však představujeme tento kout tentokrát z jiného důvodu – jsou to místa s rozsáhlými lesy a minimem lidí (pomineme-li nedělní odpoledne na Kletí). Výstupy na naše vrcholy nabízí nejen dostatečné protažení těla, ale hlavně ducha. Svěží jihočeský vzduch je ideálním pomocníkem k reflexi zážitků, které nám přináší každodenní život... Tak přijměte pozvání!*

**Poluška (919 m. n. m.)**

Poluška je asi nejméně známým vrcholem ze všech čtyř, které dnes představujeme. Nepíše o něm Wikipedie, zeptáte-li se místních, museli byste narazit na skutečného lokálního patriota, aby Vám o Polušce řekl něco víc.

Vrch Poluška leží ve stejnojmenném přírodním parku. To nejcennější zde jsou lesy, ale i původní vzhled některých osad, které jsou i dnes typickou ukázkou architektury šumavského předhůří; přestože (nebo možná právě protože) se ve velké většině jedná o rekreační sídla. Příkladem takové osady mohou být Sedlice. Leží v sevřeném údolí, mezi lesy. Je zde jen pár rekreačních chalup, přesto si můžete najít důvod sem zabrousit. Vyvěrá tu tzv. Karlův pramen (je zde psáno: „živý to zdroj zdraví, ženám svírá, mužům staví“). Ačkoliv podobné říkačky najdeme i u jiných studánek, nelze pochybovat o tom, že zdejší voda je dobrá a chutná... A kdo ví...

Na samotném vrcholu stojí vysílač mobilního operátora, který není přístupný. Nejlepší výhledy proto nabízí některá místa v okolí – Záhořanky (výhled severozápadním směrem) a Zahradka (výhled na jih – Lipensko, Alpy).

**Kohout (870 m. n. m.)**

Je nejvyšším vrcholem tzv. Soběnovské vrchoviny (stejně se jmenuje i přírodní park v této lokalitě). Častěji však Soběnovskou vrchovinu místní nazývají jako „Slepíčí hory“. Je to právě pro názvy dvou nejvyšších vrcholů (Kohout a Vysoký kámen – lidově Slepice, 865 m. n. m.). Označení „Slepíčí hory“ už napovídá, že lidé mají k tomuto malebnému kousku světa zvláštní, osobní, vztah.

Samotný vrchol Kohouta je zalesněn, kóta vrcholu leží na jedné z žulových skal. Kohout je také významným bodem v trigonometrické síti, dokládá to o i pylon na jedné z vrcholových skal. Ale výhled odsud valný není, oficiálně vůbec žádný. Za výhledy (např. na Novohradské hory) je třeba se přesouvat; ti, kteří rádi riskují, se mohou pokusit vylézt na neveřejný – ale vcelku lehkou přístupný – vysílač na vrcholu. Pak lze spatřit skutečně hodně, výhled je okořeněn dobrodružstvím na pohupujícím se stožáru vysílače. Pro ty, kteří nechtějí nic riskovat, je tu alternativa – rozhledna Slabošovka u Besednic cca 4 km odsud.

**Odkazy:**

[www.heywhatsthat.com](http://www.heywhatsthat.com) – on-line generátor viditelnosti vrcholů, umožňuje barevné označení viditelného území téměř z jakéhokoliv místa na Zemi

<http://www.udeuschle.selfhost.pro> – on-line generátor panoramatu, umožňuje zobrazit reálné panorama viditelné takřka z jakéhokoliv místa na Zemi

<http://www.podkleti.cz/> – Chata pod Kletí - rekreační zařízení se zděnou budovou i chatičkami přímo na úpatí hory Klet'

<http://www.holubov.skauting.cz/zakladna-zlata-koruna> – skautská základna Zlatá Koruna - montovaný objekt nedaleko významného vodáckého centra Zlatá koruna

<http://licov.skauting.cz/> – skautská základna nedaleko vrcholu Kohout, dřevěné sruby, louka pro stanový tábor, bez elektřiny

Foto v článku: archiv autora; úvodní foto: železný kříž na vrchu Kluk

Za info o závodu P3K a tipy k návštěvě díky Milče Korytárové!



## Články Vydání Autoři

kteří nechtějí nic riskovat, je tu alternativa – rozhledna Slabošovka u Besednic cca 4 km odsud.

**Kluk (740 m. n. m.)**

Kluk je konkurent sousednímu vrcholu Kleti (viz dále) – ne však co do nadmořské výšky, ale spíše svou majestátností a respektem, se kterým k němu vzhlíží obyvatelé širokého okolí. Podle jedné z pověstí na jeho vrcholku sídlí strážní duch kraje, který se objevuje v podobě malého kluka. Na samotném vrcholu nalezneme skaliska, na jednom z nich stojí železný kříž. Je odsud pěkný výhled do údolí pod Kletí i na Šumavu. Co je však v této oblasti nejkrásnější, je nejbližší okolí kopce. Na jeho úpatí leží vsíky jako Slavče, Habří, Lipí a o kus dále např. České chalupy, Sedm chalup atd. – názvy jsou příznačné, jednotlivé chalupy těchto vesniček se táhnou až daleko do kopce a vytváří tak vskutku skvostný pohled na louky pod zalesněným vrcholem. Nejkrásnější je tato oblast na jaře a v časném létě, kdy louky barevně rozkvétají a na zahradách roztroušených statků kvetou ovocné stromy.

**Klet' (1084 m. n. m.)**

Představení nejznámějšího vrcholu necháváme nakonec. Klet' je nejvyšším vrcholem Blanského lesa a stejnojmenné chráněné krajinné oblasti. Jedná se o zdaleka viditelný, výrazný vrchol a díky televiznímu vysílači je nezaměnitelně identifikovatelný. Na vrcholu Kleti stojí kromě horské chaty a nejstarší kamenné rozhledny na českém území také observatoř, pobočka českobudějovické hvězdárny a planetária. Zmíněné „atrakce“ dělají z Kleti frekventované výletní místo. Na vrchol se dá dostat sedačkovou lanovkou z Krásného, dolů můžete sjet třeba na pronajaté koloběžce.

Na Klet', byť je to skoro jedenáct set metrů vysoký vrchol, není problém dostat se ani v zimě (ostatně to platí pro všechny výše popsané vrcholy). Pomineme-li možnost vyjetí lanovkou, je možné uskutečnit i zimní výšlap. Hora je totiž typická tím, že je velice náchylná na tzv. fénové proudění. Při jižním a jihozápadním proudění se vlhkost tzv. „vyprší“ především na jižních svazích Alp, popř. Šumavy a na severní stranu (vč. Blanského lesa) se pak dostává sušší a teplejší vzduch. Tyto situace způsobují, že na Kleti nejvyšší sněhová pokrývka většinou nepřesahuje 40-50 cm a výlet tak lze po značených cestách poměrně lehko uskutečnit i bez sněžnic.

Zdolat všechny čtyři vrcholy lze za jeden den – za předpokladu kombinace auto – vlastní nohy. Zdatnější cyklisté se o to mohou pokusit i na kole, nejlepším nástupním místem na tento náročný okruh je Český Krumlov, Kaplice nebo Velešín, kam se dá dobře dostat veřejnou dopravou. Zpět do výchozího místa se po objetí všech čtyř vrcholů dostanete asi po 100 km a nastoupáno budete mít kolem 2300 metrů. Dvoutisícovky pak s velkou pravděpodobností budete mít nejen v nohách, ale také na očích. Za standardní až lepší viditelnosti lze totiž z Kleti a úbočí Polušky dobře vidět vrcholy východní části rakouských Alp, kterým dominuje např. Dachstein (2995 m. n. m.). Na podzim, kdy nižší polohy zakrývá nízká inverzní oblačnost, je pak tato podívaná na zasněžené alpské vrcholy nejhezčí. Výhledy jsou však pěkné i ze zbývajících dvou vrcholů, jak bylo psáno výše. Pro zobrazení viditelných míst, můžete použít některý z on-line generátorů, viz odkazy vpravo.

Českokrumlovsko je nádherný kout Čech a byla by škoda vidět jej pouze z lodi při splouvání Vltavy nebo se omezit na prohlídku krumlovského zámku. I v sedle kola to

## O autorovi

**Richard Macků**

Mgr. Richard Macků, Ph.D. (1981), odborný asistent na Katedře pedagogiky Teologické fakulty v Českých Budějovicích. Nadšený cyklista a příznivec lyžování, sněhu a zimy obecně. Na odborné úrovni se věnuje pedagogice volného času a zážitkové pedagogice. Jako pracovník Centra filozofie pro děti při JU v Českých Budějovicích se podílí na rozvoji a rozšiřování pedagogického programu Filozofie pro děti – především v oblasti využití metod herních a zážitkových. Mezi jeho zájmy dále patří meteorologie či správa systémů. Externí lektor DIS Fryšták.

## Autorovy nejpopulárnější příspěvky

**Jak reagovat na otrávené účastníky, přestože se mi program zdá kvalitně připraven?**

Poradna - 12. Srpen, 2014

**Jaké zkušenosti máte s uváděním zážitkové pedagogiky do školního vyučování? Píšu na toto téma bakalářskou práci a budu ráda za každý Váš názor nebo konkrétní poznatek z praxe.**

Poradna - 28. Srpen, 2014

**Filozofie pro děti – specifický způsob výchovy zážitkem**

Članek - 9. Červenec, 2010

**Jak rozdělovat účastníky do menších skupin?**

Poradna - 21. Prosinec, 2013

**Co dělat s někým, kdo cíleně nabourává program (neguje jej apod.)?**

Poradna - 8. Březen, 2012



## Články Vydání Autoři

stojí za to. Přes naše vrcholy už pět let vede trasa závodu, jež nese stejný název jako náš článek. V jeho prvních ročních účastníci zvládali jen jedno P a dvě K. Třetí K a s ním čtvrtý vrchol přibyl v roce 2009. Leckdy jde více než o závod spíše o společnou akci těch, kteří se ho účastní – závodí se jen v prémiových úsecích vedoucích na každý z vrcholů.

Někdo může být po zdolání všech vrcholů zklamán – vždyť je to obyčejný kopec v lese, nic tam není... Ale není právě v té obyčejnosti krása? Vždyť tady je právě ten prostor, který se dá vnímat nejen smysly, ale i ne/smysly (jak je tématem tohoto čísla). Je to prostor pro přemýšlení, reflexi a generování nových nápadů... právě těch nápadů, které např. při přípravě kurzů potřebujeme.



© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

**Vydavatel:** Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

**Šéfredaktor:** Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

**Grafický design:** Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

**Tištěný Gymnasion:** Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte: