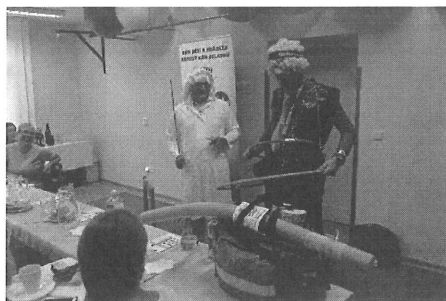




ZPRÁVA O KONÁNÍ AKCE

TÉMA: KANTOR NÁMĚŠŤ 2021
TERMÍN: 17. 09. 2021 od 12:30 hod.
MÍSTO: DDM Radost, Náměšť nad Oslavou

Tradiční charakter této akce je již neodmyslitelnou součástí učitelského života v ORP Náměšť nad Oslavou. v roce 2021 připadl termín na 17. 09. Seminář byl určen pedagogickým pracovníkům základních škol, mateřských škol, uměleckých škol a SVČ, které vykonávají svou činnost v ORP Náměšť nad Oslavou. Účastnit se mohli i nepedagogičtí pracovníci či externí pracovníci, kterým není škola či školka lhostejná. Dle presenční listiny jich nakonec přišlo 54 a na základě evaluačních dotazníků celá akce dostala známku 1. Vyhodnocení dotazníku je součástí i této zprávy, stejně jako presenční listina a fotografie z akce.



Program byl rozdělen do následujících bloků, mezi kterými byla vždy minimálně půlhodinová pauza na odpočinek a občerstvení, při kterých si mohli pedagogičtí pracovníci vyměňovat zkušenosti a diskutovat nad problémy které je v práci potkávají a samozřejmě také o věcech, které se povedli a těší je.



14.00 – 15.40 1. BLOK DÍLEN

A) Zážitková pedagogika | B) Mozkoherna | C) Dětská jóga | D) Výtvarná dílna

• Zážitková pedagogika – ZNÁMKA 1,0

Cílem této dílny bylo vyzkoušet si netradiční aktivity v lese, na hřišti i klubovně, kterými pedagogové zaujmou mladší i starší děti na školních výletech či na školních kurzech. Vše si vyzkoušeli z pohledu účastníka, tedy tak, jak se budou cítit jejich svěřenci. Hodnocení této dílny proběhlo velmi kladně. V bloku tohoto programu si mohli pedagogové vyzkoušet několik aktivit, které je možné následně s dětmi využít na školních výletech, školách v přírodě, nebo v rámci tělocviku. Některé z herních pomůcek lze zakoupit na www.hernisety.cz, nebo si je i snadno vyrobit „za pár korun...“.

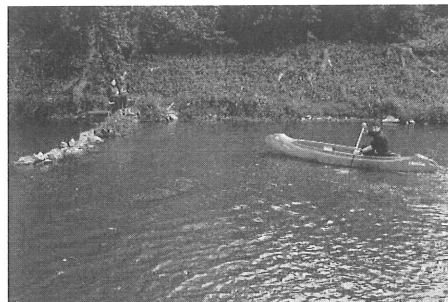
1) Rozcvičky

Aktivity vhodné pro zahájení činností, pro seznámení v kolektivu, pro upoutání atmosféry, pro zvýšení pozornosti, pro „prolomení ledů“.

2) Aktivity založené na týmové spolupráci

Při těchto aktivitách je důležité zapojení celé skupiny, popř. družstva. Stačí, když nebude fungovat jeden článek a pohoří na tom celá skupina.

V rámci workshopu vznikla i metodika, která byla rozeslána na všechny nahlášené pedagogy. Metodika je i součástí tohoto zápisu.



• Mozkoherna

Tato dílna byla kvůli nižšímu zájmu zrušena a nahlášení účastníci se zúčastnili MOZKOHERNY v bloku II.

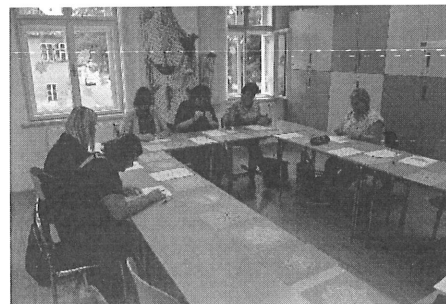
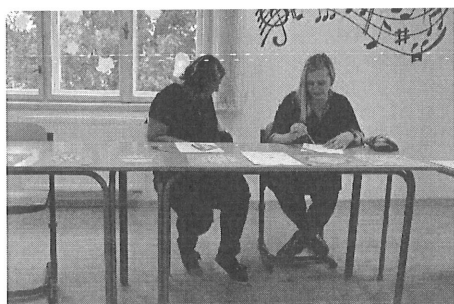
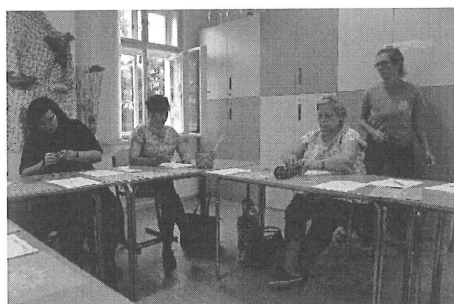
• Dětská jóga - ZNÁMKA 1,0

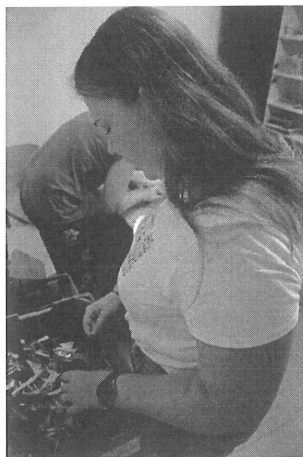
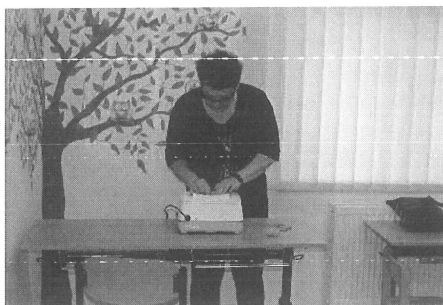
Netradičně „zjógovaná“ témata z prázdnin zpřijemnali pedagogům toto odpoledne, kde se během jeden a půl hodiny naučili zajímavému způsobu relaxace a protažení, které mohou dále uplatnit i ve svých třídách. Pomocí prožitku lektorky přiblížily učitelkám, potažmo dětem, jak nejen v hodinách tělocviku, ale i při cvičení v mateřinkách pomoci se více a lépe hýbat. Podívali se k moři a navštívili pohádku Tři oříšky pro Popelku, protáhli si záda a mírně také vlastně zpevnili svaly, zasmáli se a také si krásně zrelaxovali.



- **Výtvarná dílna - ZNÁMKA 1,1**

Výrobu netradičních, ale přitom velmi krásných mandal kreslených na papír, si vyzkoušeli kantoři v dílně paní Steidlové. U práce se velmi osvědčila trpělivost, nicméně je práce velmi podobná antistresovým omalovánkám, takže kantorky se shodly na tom, že v jednodušší formě, by nebylo špatné toto naučit dělat i děti a to nejen ve výtvarné výchově, ale dalo by se to výborně spojit s matematikou, která by mohla dětem vysvětlit princip kružnic, protínání atd. a poté by si ve výtvarce děti mohli svá díla dodělat. V místnosti vedle se pak zase pod vedením paní Endlicherové tvořili šperky technikou Tiffany, která je stále velmi oblíbená, leč trochu nákladnější skrze materiál a potřebné pomůcky. Práce určitě není možná pro malé děti (možnost pořezání) nic méně děti starší by určitě v rámci této dílny mohli popustit uzdu své fantazii. Kantorky se ovšem se sklem a bruskami popraly statečně a zvažují využití materiálního a přístrojového zázemí DDM.





16.10 – 17.50

2. BLOK DÍLEN

E) Zážitková pedagogika | F) Mozkoherna | G) Lokomoce | H) Nordic walking + workout

- **Zážitková pedagogika - ZNÁMKA 1,2**

Cílem této dílny bylo vyzkoušet si netradiční aktivity v lese, na hřišti i klubovně, kterými pedagogové zaujmou mladší i starší děti na školních výletech či na školních kurzech. Vše si vyzkoušeli z pohledu účastníka, tedy tak, jak se budou cítit jejich svěřenci. Hodnocení této dílny proběhlo velmi kladně. V bloku tohoto programu si mohli pedagogové vyzkoušet několik aktivit, které je možné následně s dětmi využít na školních výletech, školách v přírodě, nebo v rámci tělocviku. Některé z herních pomůcek lze zakoupit na www.hernisety.cz, nebo si je i snadno vyrobit „za pár korun...“.

1) Rozcvičky

Aktivity vhodné pro zahájení činností, pro seznámení v kolektivu, pro upoutání atmosféry, pro zvýšení pozornosti, pro „prolomení ledů“.

2) Aktivity založené na týmové spolupráci

Při těchto aktivitách je důležité zapojení celé skupiny, popř. družstva. Stačí, když nebude fungovat jeden článek a pohoří na tom celá skupina.

V rámci workshopu vznikla i metodika, která byla rozeslána na všechny nahlášené pedagogy. Metodika je i součástí tohoto zápisu.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



• **Mozkoherna - ZNÁMKA 1,0**

Cílem této aktivity bylo poznání svých kognitivních schopností, objevení vlastního potenciálu, inspirace pro další rozvoj mozku a seznámení se s neurotechnologemi. V první části programu bylo účastníkům představeno fungování mozkových vln a neurotechnologí a vše lektorka doplnila o pár slov o duševní hygieně, relaxaci a moderních trendech (mindfulness). Pak už si všichni přítomní mohli vyzkoušet jednotlivé mozkohračky jako nástroje pro zábavný trénink kognitivních funkcí pro dospělé i děti. Pedagogové zažili sebepoznání za využití moderních přístrojů a trénink koncentrace a relaxace. Vedle velmi zajímavých, moderních a hlavně velmi drahých přístrojích jako je Laxball, Mindlfex, Mozkostřelba či Sunball, pak hráli různé hlavolamy ať už pro jednotlivce, či dvojice a skupiny. Pedagogové se celého workshopu zúčastnili s velkým nadšením a vyzkoušeli si mnoho zajímavých aktivit. Během prvních dvaceti minut si učitelé vyzkoušeli mozkový jogging, kdy společně pod taktovkou Evy Fruhwirtové řešily různé úkoly, při kterých musely probudit svůj mozek k aktivitě.

Ve druhém bloku si na jednotlivých stanovištích konečně mohli vyzkoušet ony mozkohračky— chytré hry a hlavolamy zaměřené na trénink těchto pěti oblastí: koncentrace, paměť, logika, verbální myšlení a prostorová představivost.

No úplně na konec se všichni věnovali praktickému tréninku mozku pomocí nejmodernějších technologií. Většina přístrojů funguje na principu EEG. Pedagogové si nasadili čelenku, ta snímala mozkovou aktivitu, a na základě práce se svou myslí ovládali různé přístroje a hry. Například na hrací konzoli s překážkami svou koncentrací ovládali létající míček, rozsvěcovaly stromeček, anebo vlastní myslí ovládaly levitující míček.

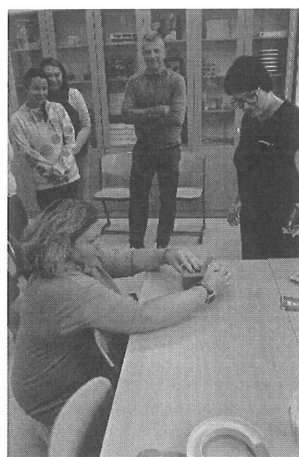
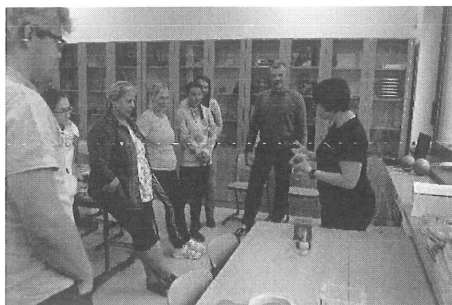
Cílem tohoto programu bylo ukázat pedagogům jak je možné různě trénovat mozek a potažmo pak přivést děti k zájmu o vlastní rozvoj a naučit je pracovat s pamětí a koncentrací. Pedagogové byli velmi

oslavka
MÍSTNÍ AKČNÍ SKUPINA

Projekt MAP ORP Náměšť nad Oslavou II
registrační č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0009625



spokojení nejen s náplní tohoto workshopu, ale také s nadším lektorky Evi Fruhwirtové, která svojí energií vtáhla do aktivit úplně každého.



- **Lokomoce - ZNÁMKA 1,4**

Jaký je současný stav pohybového aparátu dětí, mladistvých, dospělých a jaká je jeho predikce se dozvěděli všichni přihlášení a zúčastnění tohoto workshopu. Mimo teoretické výklady a odpovědi na dotazy pedagogů si přítomní mohli taky vyzkoušet cviky a skladby cvičení použitelných nejen v tělesné výchově na ZŠ, v mateřských školách, ale také během vyučování.

Lektorka a zároveň neuroložka MUDr. Jaroslava Chlupová působící i v Náměšti nad Oslavou a prosazující pohyb do škol a školek, mimo jiné apelovala na uvědomění si, že pohyb ovlivňuje i náš mozek, jeho funkce, včetně paměti, emocí a učení. Lidský organismus se při aktivním pohybu okysličuje a je stvořen pro pohyb. Každý někdy v životě zažil stres, ale ne každý měl to štěstí zjistit, že cvičením a pohybem se s ním člověku daří vyrovnat.

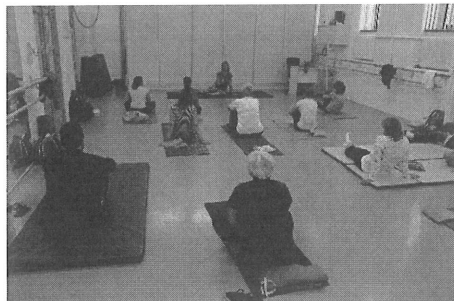
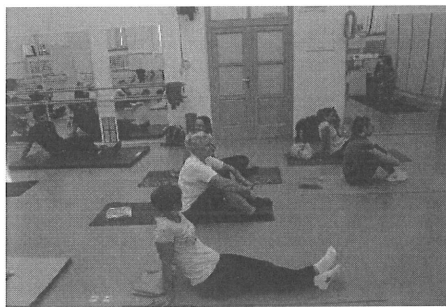
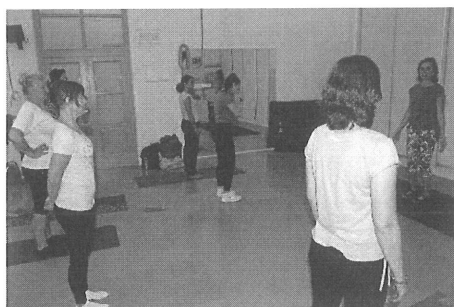
Jestliže při pohybu překonáváme své schopnosti, tedy ty psychické a fyzické, zlepšujeme si tak naši sebedůvěru a učíme se lépe vyrovnávat s překážkami a dalšími životními výzvami. Díky pohybu se učíme vytyčit si cíle a na základě těchto met pak hledáme cesty, jak jich dosáhnout. A právě tyto strategie, které během cvičení nabydeme, pak jednoduchým způsobem a podvědomě vkládáme i do učení a pracovních záležitostí. Jedním z cílů projektu LOKOMOCE je uvědomění si, že chceme-li zlepšit naše myšlení, hýbejme se. Velmi zajímavým poznatkem je, že mozek je od nepaměti zvyklý na chůzi. Je vědecky dokázáno, že hýbeme-li se dvakrát týdně ve zdravém srdečním rytmu, snižujeme riziko demence na polovinu a onemocnění Alzheimerovou chorobou dokonce až o 60 %.

Na workshopu zaznělo také jméno paní Vingrálkové, autorky knihy „Cvičení pro lepší učení“. Ta zastává názor a všichni přítomní se na něm shodli, že osvojení čtení, psaní a počítání závisí



mimo jiné na držení našeho těla, na svalovém napětí, na schopnosti vykonávat izolované pohyby hlavy a kloubů horní končetiny, na správném vytvoření středové osy i na prostorové orientaci. Je tedy nesporné dle slov lektorky a zároveň lékařky, že správné držení těla a pravidelný pohyb souvisí neodmyslitelně i s psychikou člověka a funkcí jeho mozku.

Všichni přítomní se shodli, že pokud je např. bolí záda, sedí-li dlouho u počítače a bolest zad neustává, jejich psychika se zhoršuje nejen bolestí, ale také negativními myšlenkami nad jejich zdravím. Také z úst některých pedagogů zaznělo, že přestanou-li se pravidelně hlídat, jejich myšlení začne více tíhnout k negativitě a ne zrovna hezkému nahlížení na sebe sama. Pravidelným pohybem si nejen pročištějí hlavu, ale získávají lepší sebevědomí a fyzický „odpočinek“ se jim pak odměňuje například lepší koncentrací nad opravami domácích úkolů 😊



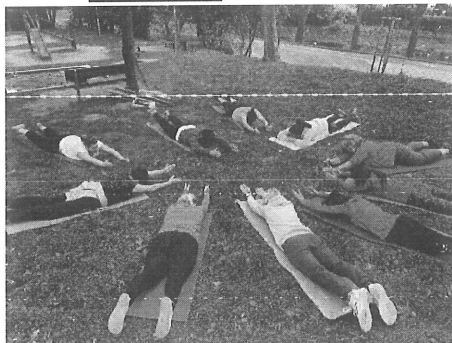
- **Nordic walking + workout - ZNÁMKA 1,0**

Neoddílnou součástí každé školní výuky je samozřejmě i tělocvik. Tak jak je patrné z popisu LOKOMOCE viz. výše, je potřeba děti učit pravidelnému pohybu a správnému držení těla. Jestliže pedagogy LOKOMOCE měla hlavně seznámit právě se správným držením těla, tento workshop měl za cíl ukázat pohyb v jiném světle. Nordic walking pedagogy velmi bavil a na základě povídání se zaměstnanci DDM přivítali i možnost zapůjčení hůlek pro své žáky na hodinu tělocviku. Chůze je přirozený pohyb a je neodmyslitelnou součástí lidského života. Učitelé však vidí malý háček v tom, že tuto aktivitu děti asi dobrovolně dělat nebudou, jelikož hůlky v nich vzbuzují vědomí, že s hůlkama chodí ti „staří“. S mnohem větším úspěchem se však sešel workout, který pedagogům přiblížil tolik moderní HIIT, TABATU anebo kruhový trénink. Velmi živě si dokázali s úsměvem představit, jak děti třeba cvičí TABATU, kdy během 4 minut musí jedinec 20 vteřin cvičit cvik s co největším nasazením a pak má 100 vteřin odpočinek, aby hned na to mohl zase naplno makat. Cestou kolem řeky se také nachází workoutové hřiště, které všichni cvičení chtiví mohli vyzkoušet a díky předvedeným cvikům sem určitě vezmou i své žáky v rámci tělesné výchovy.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



18.30 – 20.00

3. BLOK DÍLEN

I) Deskové hry | J) Bubnování | K) Exkurze | L) Nordic walking + workout

- **Deskové hry - ZNÁMKA 1,1**

Pedagogové si mohli pod vedením Davida Černého vyzkoušet různé deskové hry, které lze využít nejen ve výuce, ale i na školních výletech či na škole v přírodě. Učitelé si zahráli hru Splendor s podtitulem Marvel, Zakázaný ostrov, Unmatched – souboj legend, Pandemic, Karak, Odysea cesta k deváté planetě, Jaipur, Talisman a naznali, že času bylo málo. Tyto strategické hry pomáhají dětem rozvíjet jejich fantazii a to až už se jedná o hry zábavné, znalostní, logické, strategické či kooperativní. Každá z her rozvíjí u dětí jiné kompetence. Hraní her je aktivita, která svou nenásilnou formou vede děti ke společenskému životu, učí se mezi sebou komunikovat, podněcuje asertivitu i tvoří týmového ducha. Velmi důležitým aspektem je, že každá hra má svá pravidla, které je potřeba se naučit a poté samozřejmě respektovat. I zde, tak jako při sportu se zde děti učí k respektu a nepodvádění. No a když už toho ve třídě bylo hodně, je napjatá atmosféra a nebo prostě mají za sebou děti náročný den, je hraní her činností oddechovou, kdy se můžou uvolnit a proto je čím dál více k vidění, že jsou hry součástí tříd, kde si děti mohou o přestávkách „pohrát“.



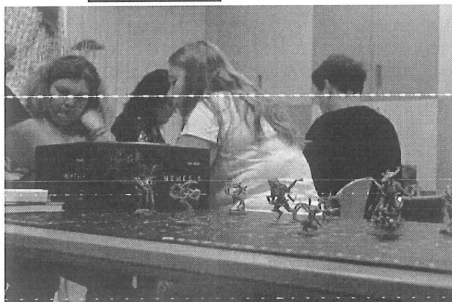
oslavka
MÍSTNÍ AKČNÍ SKUPINA

Projekt MAP ORP Náměšť nad Oslavou II
registrační č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0009625



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



- **Bubnování - ZNÁMKA 1,2**

Cílem tohoto workshopu bylo poznat neuvěřitelné prostředí afrických rytmů formou porozumění a zábavy. Ono totiž, jak řekl lektor, každý člověk má rytmus v těle, ale ne všichni o něm ví a když o něm ví, mají problém sladit ho s rytmem druhých. Pedagogové se shodli, že společné bubnování dětí může napomoci k tomu, aby našli společnou řeč, ale za podmínky, a to je snad potřeba u každé činnosti, že budou mít kouče, kterému důvěřují a uznávají jej jako osobnost. Zapojení bubnování do hodin (třeba těch náročnějších a únavnějších) může v dětech (někdy i v učitelích) uvolnit stres a napětí, navodit pocit pohody a vlastně podpořit správnou funkci pravé a levé hemisféry.

Zvuky bubnů uvolňují tělo i mysl a díky nim lze i mnohdy odstranit bloky psychické a emoční.



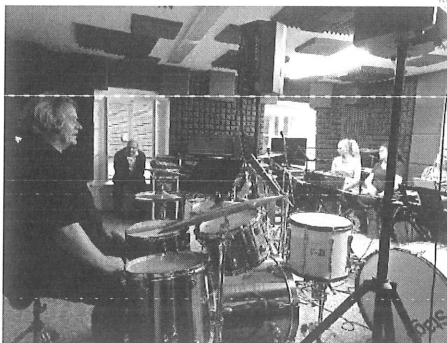
oslavka
MÍSTNÍ AKČNÍ SKUPINA

Projekt MAP ORP Náměšť nad Oslavou II
registrační č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0009625



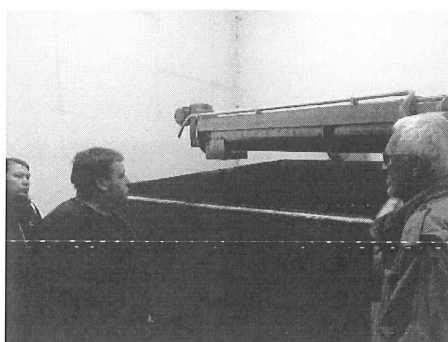
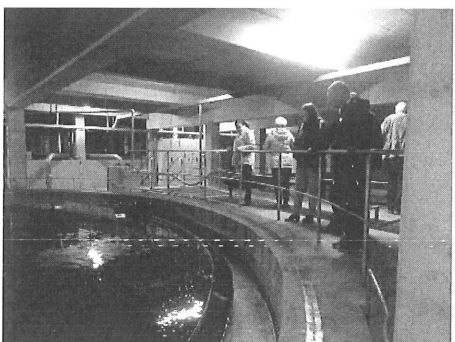
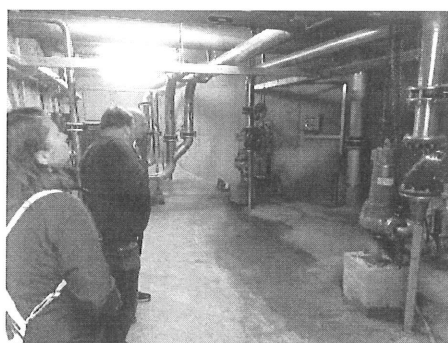
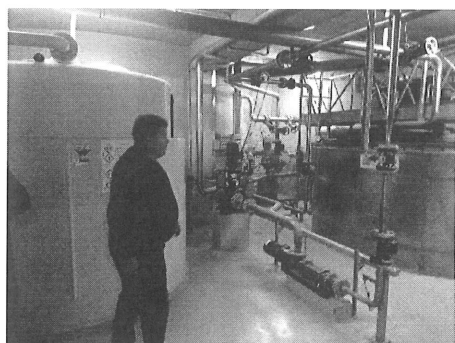
EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



- **Exkurze - ZNÁMKA 1,1**

Zúčastnění se dozvěděli, že u této stavby byl kladen důraz hlavně na řešení, při kterém by se minimálně narušil ráz krajiny daného území a hlavní podmínkou pak bylo, aby byly zastřešeny nádrže této stavby. Hlavní technické rysy stavby pak pedagogům byly nejen vysvětleny, ale některé také předvedeny. Všichni přítomní také diskutovali nad organizací školních exkurzí, které nejsou pro pedagogy jednoduchou záležitostí, neboť jejich přichystání a pak samotný průběh bývají mnohdy stresující, ale když se záměr exkurze setká s dobrým výsledkem, pak jsou také radostné. V rámci plánování exkurzí je jasné, že vše do detailu naplánovat nedá a během exkurzí s dětmi vystávají různá překvapení, nic méně je jasné, že pokud je příprava pečlivá, nemůže zkušeného pedagoga jen tak něco zaskočit a opakují-li se exkurze v každém ročníku, pak se stávají rutinou a jejich organizování bývá mnohem jednodušší. Žáci během exkurze nabývají nových vědomostí a zkušeností a to díky blízké interakci s okolním světem a svými spolužáky tak získávají nejen nové poznatky, ale také získávají zážitky a utužují vztahy v kolektivu.



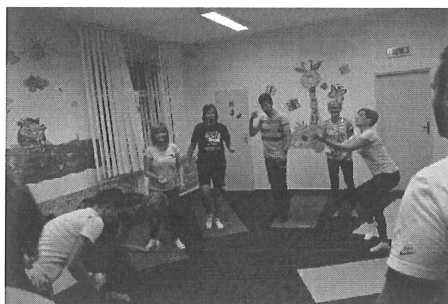
oslavka
MÍSTNĚSKUPINÁ SKUPINA

Projekt MAP ORP Náměšť nad Oslavou II
registrační č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0009625



• Nordic walking + workout - ZNÁMKA 1,0

Neoddílnou součástí každé školní výuky je samozřejmě i tělocvik. Tak jak je patrné z popisu LOKOMOCE viz. výše, je potřeba děti učit pravidelnému pohybu a správnému držení těla. Jestliže pedagogy LOKOMOCE měla hlavně seznámit právě se správným držením těla, tento workshop měl za cíl ukázat pohyb v jiném světle. Nordic walking pedagogy velmi bavil a na základě povídání se zaměstnanci DDM přivítali i možnost zapůjčení hůlek pro své žáky na hodinu tělocviku. Chůze je přirozený pohyb a je neodmyslitelnou součástí lidského života. Učitelé však vidí malý háček v tom, že tuto aktivitu děti asi dobrovolně dělat nebudou, jelikož hůlky v nich vzbuzují vědomí, že s hůlkama chodí ti „staří“. S mnohem větším úspěchem se však sešel workout, který pedagogům přiblížil tolik moderní HIIT, TABATU anebo kruhový trénink. Velmi živě si dokázali s úsměvem představit, jak děti třeba cvičí TABATU, kdy během 4 minut musí jedinec 20 vteřin cvičit cvik s co největším nasazením a pak má 100 vteřin odpočinek, aby hned na to mohl zase naplno makat. V tomto bloku už však začalo pršet a tak se tato část aktivity musela uskutečnit v malé tělocvičně DDM. Cestou kolem řeky se také nachází workoutové hřiště, které všichni cvičení chtiví mohli vyzkoušet ještě než začalo pršet a díky předvedeným cvikům sem určitě vezmou i své žáky v rámci tělesné výchovy.



Hodnocení semináře:

V rámci celého odpoledne kantoři vyplňovali dotazníky a díky nim je možné jednoznačně konstatovat, že tato akce má smysl a je rozhodně mezi pedagogy velmi oblíbenou a opodstatněnou. Učitelé a pedagogové volného času si zde nejen rozšířili své obzory, ale také v rámci přestávek a volné zábavy mohli vyměňovat své zkušenosti, postřehy a návrhy na zlepšení všech možných oblastí týkajících se školství.

Z dotazníku je patrné, že zaznívají nápady na zařazení aktivit pro děti z mateřských škol a rozhodně tento nápad není od věci. Je však potřeba si uvědomit, že například aktivita Pedagogika volného času, ve které byly představeny volnočasové hry, které mají za cíl u dětí rozvíjet představivost, týmového ducha, postřeh, rozšiřují vědomosti a mnoho dalšího se dají jednoduše s troškou představivosti aplikovat i na děti školkou povinné. Ať se jednalo o pásák, lyže anebo třeba rozmotávání provázků. Je pravdou, že této akce se celkově zúčastňuje podstatně méně pedagogů z MŠ a proto je nasnadě



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



zjistit do příště, co by je nalákalo natolik, aby se tohoto vzdělávajícího a obzorů rozšiřujícího komplexu workshopů zúčastnili.

Co do organizace týče, nebyly žádné zásadní připomínky, a tak se celý tým MAP II bude soustředit na dalšího Kantora Náměšť, který by se na základě svého opakujícího rytmu měl uskutečnit v září 2023.

Petra Měrková
Kordinátor projektu MAP ORP Náměšť nad Oslavou II