

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

## **Hry v přírodě pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Ivana Turčová, Ph.D.**

Vypracovala:

**Lenka Liberská**

Praha, květen 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu citací.

V Praze, dne: .....

.....

Lenka Liberská

# EVIDENČNÍ LIST

Svoluji k zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům.

Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu, a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými zdroji.

Jméno a příjmení:      Fakulta/katedra:      Datum vypůjčení:      Podpis:

---

## **PODĚKOVÁNÍ**

Touto cestou bych chtěla poděkovat PhDr. Ivaně Turčové, Ph.D. za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využití jejích znalostí v této problematice.

## **ABSTRAKT**

- Název:** Hry v přírodě pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí
- Cíle:** Cílem této bakalářské práce bylo navržení souboru her v přírodě vhodných pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí.
- Metody:** V práci byl využit deskriptivně-analytický přístup, konkrétně obsahová analýza textů pojednávající o problematice sociálního znevýhodnění a her v přírodě. Zjištěné informace byly pečlivě utříděny a systematicky zpracovány do srozumitelného a přehledného shrnutí.
- Výsledky:** Sborník her v přírodě pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí.
- Závěry:** Navržený soubor her může sloužit jako metodický podklad pro organizátory programů v přírodě pro děti a mládež ze sociálně znevýhodněného prostředí.
- Klíčová slova:** aktivity v přírodě, sociální znevýhodnění, sociální vyloučení, pedagogika

## **ABSTRACT**

- Title:** Outdoor Activities for Children from Socially Disadvantaged Environments
- Objectives:** The objective of this bachelor's thesis was to propose a set of outdoor games and activities suitable for children from socially disadvantaged backgrounds.
- Methods:** A descriptive-analytical approach was employed, specifically involving content analysis of texts related to the topic of social disadvantage and outdoor games. The gathered information was carefully organized and systematically processed to create a clear and concise summary.
- Results:** A compilation of outdoor games for children from socially disadvantaged backgrounds.
- Conclusions:** The suggested collection of games can serve as a methodological guide for organizers of outdoor programs tailored for children and youth from socially disadvantaged backgrounds.
- Keywords:** outdoor activities, social disadvantage, social exclusion, pedagogy

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>TEORETICKÁ VÝCHODISKA</b> .....	<b>9</b>
2.1	SOCIÁLNÍ ZNEVÝHODNĚNÍ.....	9
2.1.1	KOEFICIENTY SOCIÁLNÍHO ZNEVÝHODNĚNÍ.....	11
2.2	SOCIÁLNÍ VYLOUČENÍ.....	13
2.2.1	EKONOMICKÉ VYLOUČENÍ.....	14
2.2.2	PROSTOROVÉ VYLOUČENÍ.....	14
2.2.3	KULTURNÍ VYLOUČENÍ.....	15
2.2.4	POLITICKÉ VYLOUČENÍ.....	15
2.2.5	SYMBOLICKÉ VYLOUČENÍ.....	15
2.3	AKTIVITY, HRY A CVIČENÍ V PŘÍRODĚ.....	16
2.4	VLIV AKTIVIT V PŘÍRODĚ NA ZDRAVÍ A PSYCHIKU DĚTÍ A JEJICH VÝVOJ.....	17
<b>3</b>	<b>CÍLE A ÚKOLY PRÁCE</b> .....	<b>18</b>
3.1	CÍL PRÁCE.....	18
3.2	ÚKOLY PRÁCE.....	18
<b>4</b>	<b>METODIKA PRÁCE</b> .....	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>20</b>
5.1	DĚLENÍ HER PODLE ÚČELU.....	20
5.2	SOUBOR HER.....	21
5.2.1	SEZNAMOVACÍ HRY.....	21
5.2.2	ZAHŘÍVACÍ A KONTAKTNÍ HRY.....	25
5.2.3	SOUTĚŽIVÉ HRY.....	29
5.2.4	HRY NA ROZVOJ DŮVĚRY.....	32
5.2.5	INICIATIVNÍ A TÝMOVÉ HRY.....	35
5.2.6	HRY NA ROZVOJ KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE.....	38
5.2.7	EKOHRÝ.....	41
<b>6</b>	<b>DISKUZE A ZÁVĚR</b> .....	<b>44</b>
<b>7</b>	<b>POUŽITÁ LITERATURA</b> .....	<b>46</b>

# 1 ÚVOD

Výběr tématu této bakalářské práce byl ovlivněn studiem oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání a zároveň i předchozím středoškolským studiem na Střední odborné škole pedagogické v Čáslavi.

Středoškolské vzdělání otevřelo dveře v poznávání hlavních rysů vzdělávacích systémů v České republice. Cílem střední odborné školy pedagogické bylo nejenom ukázat studentům, jak fungují státní školy, soukromé školy, speciální školy, alternativní školy a mnoho dalších, ale také jak připravit žáky na jejich budoucí práci v těchto rozmanitých institucích i mimo rámec školství (Gymnázium a SOŠPg Čáslav, 2019).

Studium na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy přineslo plno možností a zážitků v přírodním prostředí, a to především zásluhou zvolené specializace Výchova v přírodě, která ukázala, že výchova a pobyt v přírodním prostředí má mnoho dimenzí pozitivně působící na zdravý psychický i fyzický rozvoj jedince.

Programy využívající aktivit v přírodě mohou pomoci lidem, včetně těm s výchovnými problémy, k pozitivnímu osobnímu i sociálnímu rozvoji. Příroda může pomoci v procesu učení, objevování, a hlavně hledání sebe sama.

Čas, který je strávený v přírodě, není ztrátou, ale naopak zvýšením kvality zdraví a života. Příroda utváří bezpečné místo pro děti, které žijí v nefungující rodině. Příroda se domáhá k plnému využití všech smyslů a díky tomu se rozvíjí kreativita dítěte (Louv, 2008).

Tato práce se zabývá problematikou dětí ze sociálně znevýhodněného prostředí a výběrem pohybových her v přírodním prostředí vhodných pro tuto skupinu populace. Správným aplikováním mohou tyto hry vést k celkovému a harmonickému rozvoji jedince i s minimálním množstvím materiálních prostředků.



## **2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA**

Teoretická práce obsahuje rozbor literatury pojednávající o sociálním znevýhodnění a koeficientu s ním spojeným. Dále se práce věnuje problematice sociálního vyloučení a jeho různými formami, které se s ním pojí. Rovněž je zaměřena na aktivity, hry a cvičení v přírodě. Další problematika teoretické části je, jak tyto aktivity ovlivňují zdraví a psychiku dětí.

### **2.1 SOCIÁLNÍ ZNEVÝHODNĚNÍ**

Sociální znevýhodnění je situace, kdy je rodina nebo jedinec na rozdíl od velké části společnosti v horší pozici z hlediska přístupu k důležitým zdrojům. Tento stav může mít různé příčiny, jako je například vzdělání, zdravotní stav nebo finanční situace.

Zíková et al (2011) vysvětluje, že sociální znevýhodnění je stav, kdy dítě nemůže plně rozvinout schopnost realizovat svůj potenciál ve vzdělávacím procesu v důsledku života v prostředí s nízkým socioekonomickým statusem a pod vlivem rizikových faktorů, sociokulturních rozdílů nebo kombinací těchto jevů. Na druhé straně, Bartoňová et al (2012) zdůrazňuje, že sociálně znevýhodněné prostředí má od narození negativní dopad na psychický a kognitivní vývoj dítěte nebo na proces socializace. Tyto definice se vzájemně doplňují a ukazují, že sociální vyloučení může mít mnoho různých aspektů, včetně materiálního, kulturního a sociálního vyloučení.

V praxi je velmi obtížné přesně definovat, kteří žáci spadají do kategorie sociálně znevýhodněných. Základní vodítka lze nalézt v zákoně č. 561/2004 (školský zákon) a ve vyhlášce č. 147/2011 (kterou se mění vyhláška č. 73/2005 o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami). Podle těchto kritérií patří mezi sociálně znevýhodněné žáky například (Němec et al, 2014):

- žáci z rodin, kterým se nedostává podpory potřebné k dosažení přiměřeného pokroku nebo jejichž rodiče nespolupracují se školou;
- žáci z rodin s nízkým sociálním statutem, kteří jsou ohroženi sociálně-patologickými jevy;
- žáci znevýhodnění nedostatečnou znalostí vyučovacího jazyka;
- žáci, kteří mají nařízenou ústavní nebo ochrannou výchovu (např. v dětských domovech nebo výchovných ústavech);
- žáci – cizinci, kteří jsou rodinnými příslušníky žadatelů o azyl nebo žadatelů o mezinárodní ochranu v České republice.

Habrová et al (2015) podobně jako Němec et al (2014) definuje žáky se sociálním znevýhodněním, jako skupinu žáků, kteří potřebují pomoc při vzdělávání kvůli problémům s učením a to i přesto, že nemají žádné zdravotní postižení nebo diagnostikovanou specifickou poruchu učení nebo chování. Habrová zdůrazňuje, že tyto problémy mohou být způsobeny různými faktory mimo školu, jako jsou rodinné nebo sociální okolnosti. Habrová tedy poukazuje na to, že důvody neúspěchů žáků mohou být různorodé a multifaktoriální a nelze je snadno zařadit do jedné kategorie.

### 2.1.1 KOEFICIENTY SOCIÁLNÍHO ZNEVÝHODNĚNÍ

Koeficienty sociálního znevýhodnění jsou důležitým ukazatelem pro měření nerovností a rozdílů v socioekonomických podmínkách v různých oblastech. Koeficienty se používají k vyjádření, jak moc jsou určité skupiny společnosti znevýhodněny v porovnání s ostatními skupinami. Vycházejí z různých faktorů jako jsou příjem, vzdělání, zdravotní stav a další socioekonomické charakteristiky. Existují různé způsoby výpočtu koeficientů sociálního znevýhodnění, jako je například Giniho koeficient, který se používá k měření nerovnosti příjmu, nebo Index deprivace, který měří sociální vyloučení na základě různých faktorů jako jsou vzdělání, zaměstnanost, bydlení a další.

Faktory, jako je nízký socioekonomický status a rizikové jevy ohrožující zdravý vývoj dítěte, mohou vést ke ztrátě příležitostí a špatným životním podmínkám, což může mít negativní dopad na vzdělání, zdraví a celkovou kvalitu života. Proto jsou tyto faktory často používány jako ukazatele nebo koeficienty sociálního znevýhodnění.

Mezi prvky nízkého socioekonomického statusu mohou patřit (Zíková et al, 2011):

- rodiny závislé na systému sociální podpory státu, zejména kvůli vysoké nezaměstnanosti;
- zadlužení domácností či nadměrné zadlužení;
- nevyhovující bydlení, nebo nedostatek materiálních, stravovacích a hygienických podmínek (obecně život ve špatných podmínkách) atd.

Němec et al (2014) a Zacharová (2013) se ve svých publikacích shodují, že rodiny sociálně znevýhodněných žáků se často nacházejí v problematické ekonomické situaci. Němec popisuje minimální finance domácností a špatné bytové podmínky, které jsou často hluboko pod stanovenými standardy bydlení. Zacharová zase mluví o méně podnětném prostředí, které je často spojeno se sociálním znevýhodněním a vyznačuje se nedostatečnou stimulací pro optimální vývoj dítěte ve všech aspektech. Obě publikace poukazují, že tito žáci mohou mít problémy se zajištěním potřebného vybavení pro vzdělání, jako jsou například psací potřeby, sportovní potřeby, pracovní sešity, obědy a exkurze.

Mezi prvky rizikových jevů, které ohrožují zdravý vývoj dítěte, mohou patřit tyto projevy (Zíková et al, 2011):

- situace, kdy osoba žije v prostředí příznivém pro páchaní trestné činnosti, kdy se u ní vyskytuje výrazná sociální patologie (nebo projevy rizikového chování), nebo kdy se člen rodiny stal obětí trestného činu;
- dlouhodobé snížení schopnosti rodičů adekvátně uspokojovat potřeby svých dětí;
- nedostatečné vzdělání rodičů k přípravě dítěte na školní docházku atd.

## 2.2 SOCIÁLNÍ VYLOUČENÍ

Sociální znevýhodnění úzce souvisí se sociálním vyloučením, a to právě tím, že jedno může být příčinou druhého. Například lidé trpící sociálním znevýhodněním mohou mít omezený přístup k pracovním příležitostem, což může vést k sociálnímu vyloučení. Stejně tak mohou být sociálně vyloučení lidé znevýhodněni v přístupu k důležitým zdrojům, jako je vzdělávání a zdravotní služby.

Je důležité si uvědomit, že sociální vyloučení a sociální znevýhodnění mohou mít závažné důsledky pro jednotlivce i celou společnost. Nemá tedy význam řešit tyto jevy odděleně, ale naopak společně a zajistit, aby všichni měli rovné příležitosti a byli plně integrováni do společnosti.

Propojováním tématu sociálního znevýhodnění a sociálního vyloučení v rámci problematiky sociálně znevýhodněných dětí pomáhá vidět tyto děti nejen jako jednotlivce, ale jako součást širšího sociálního kontextu. Tento problematický okruh ukazuje, že sociálně znevýhodněné děti často čelí řadě překážek, které ovlivňují jejich životní šance a příležitosti.

Sociálním vyloučením označujeme situaci, kdy osoba není plně začleněna do společnosti a kdy jsou její možnosti zapojení omezené. Toto vyloučení může mít mnoho podob, včetně sociální izolace, diskriminace a chudoby.

Jednoduše řečeno, sociálně vyloučení lidé jsou občané, kteří mají potíže s přístupem k institucím a službám (tj. institucionální podpoře). Hlavní charakteristikou pádu na sociální dno je kumulace příčin, které vedou k životní krizi (např. nezaměstnanost, platební neschopnost, problémy s bydlením, problémy dětí ve škole, nemoc atd.). Sociálně vyloučení lidé se obvykle nepotýkají pouze s jedním problémem, ale s celým souborem problémů a mnohé z nich i samostatně, představují velkou hrozbu pro normální život (Švec, 2009).

Brož et al (2007) situaci sociálního vyloučení nazývá procesem, kdy jsou jednotlivci nebo celé skupiny společnosti vytlačovány na okraj a je jim omezován nebo zamezován přístup ke zdrojům, které jsou ostatním členům společnosti dostupné. Tyto zdroje zahrnují zejména zaměstnání, bydlení, sociální zabezpečení, zdravotní péči a vzdělání.

Následující text obsahuje různé formy sociálního vyloučení, které mohou postihnout jednotlivce nebo celé skupiny lidí v různých oblastech života. Konkrétně se zaměřuje na ekonomické, prostorové, kulturní, politické a symbolické vyloučení, které mohou mít značný dopad na životy lidí a jejich možnosti účastnit se ve společnosti. Autoři Zíková et al (2011) a Brož et al (2007) popisují, jak každá z těchto forem vyloučení funguje a jaké jsou jejich důsledky. V textu se například Zíková zmiňuje, jak ekonomické vyloučení může vést k diskriminaci při hledání zaměstnání, zatímco kulturní vyloučení může mít za následek omezený přístup ke vzdělání a znalostem. Celkově lze říct, že text nabízí pohled na to, jak různé formy vyloučení ovlivňují společnost.

### **2.2.1 EKONOMICKÉ VYLOUČENÍ**

Ekonomickým vyloučením se rozumí situace, kdy je osoba (nebo celá skupina) znevýhodněna nebo přímo vyloučena z trhu práce. Může to znamenat, že je velmi pravděpodobné, že se taková osoba, kterou lze identifikovat podle fyzického vzhledu nebo nedokonalé výslovnosti místního jazyka bude ucházet o zaměstnání a s největší pravděpodobností práci nezíská, i když je pracovní místo již delší dobu volné a uchazeč splňuje kvalifikační požadavky, nebo i když žádné kvalifikační požadavky nebyly stanoveny. Důvodem odmítnutí uchazeče nejsou jeho osobní vlastnosti nebo výkonnost, ale předsudky o něm (Zíková et al, 2011).

### **2.2.2 PROSTOROVÉ VYLOUČENÍ**

Podle Zíkové et al (2011) zhoršující se finanční podmínky často vedou k prostorovému vyloučení, protože sociálně vyloučení lidé nemají snadný přístup k ekonomickému zázemí a trhu s bydlením. Nemají prostředky na to, aby si koupili vlastní byt a při zájmu o pronájem bytu, jsou pro pronajímatele méně atraktivní. To je opět ekonomický problém, protože pronajímatelé se často obávají, že příslušníci marginalizovaných skupin nemají dostatek peněz, aby mohli bez problémů platit nájemné a další náklady spojené s bydlením.

### **2.2.3 KULTURNÍ VYLOUČENÍ**

Kulturní vyloučení obvykle znamená omezený přístup ke vzdělání a znalostem, které jsou uznávány a ceněny většinou společností. Technicky vzato znamená zbavení možnosti využívat kulturní kapitál společnosti (Brož et al, 2007).

### **2.2.4 POLITICKÉ VYLOUČENÍ**

Tento termín se v sociálních vědách používá pro označení nedostatečné účasti jednotlivce nebo sociální skupiny na demokratických procesech. To může vést k vyloučení z veřejného života a k porušování občanských, politických a obecně lidských práv. Jinými slovy, tyto jednotlivci a skupiny nejsou zastoupeni v politickém vedení společnosti a často nejsou přítomni ani ve volebních místnostech jako voliči. Navíc se neúčastní veřejného života v širším slova smyslu (Zíková et al, 2011).

### **2.2.5 SYMBOLICKÉ VYLOUČENÍ**

Symbolické vyloučení je proces, při kterém lidé ve společnosti čelí vyloučení a stigmatizaci prostřednictvím negativních označení, přestože tato označení jsou nepřesná a nepravdivá. Tato označení se vlivem zacházení s těmito jedinci jako s vyloučenými stávají nedílnou součástí jejich identifikace. Symbolické vyloučení zahrnuje používání negativních stereotypů, jazyka a symbolů, které ovlivňují vnímání a zařazení těchto jedinců ve společnosti. Je zakotveno v různých faktorech, jako je sociální postavení a etnický původ, který má za následek jejich marginalizaci a omezení sociálních možností (Brož et al, 2007).

## 2.3 AKTIVITY, HRY A CVIČENÍ V PŘÍRODĚ

Následující část práce je zaměřena na aktivity v přírodě a způsoby, jakými mohou přispět k rozvoji dětských schopností a zlepšení jejich fyzické a duševní kondice. Dále se text věnuje hrám v přírodě, které jsou pro děti přirozené. Kromě her v přírodě se bude probírat také cvičení v přírodě, které může být pro děti zábavnou a účinnou formou pohybu.

Aktivity v přírodě jsou širokým pojmem, který zahrnuje všechny aktivity, které se odehrávají ve venkovním prostředí. Tyto aktivity mohou zahrnovat hry, sportovní aktivity, průzkumy přírody, turistiku, tábory v přírodě a mnoho dalších. Aktivity v přírodě jsou důležité pro lidskou populaci, ale zároveň i pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí, protože jim poskytují příležitost k zábavě, učení, rozvoji sociálních dovedností, včetně komunikace a ke zlepšení zdraví.

Hry v přírodě jsou aktivity, které mají strukturu a jsou organizované za účelem zábavy a učení. Patří sem hry s míčem, hry na hledání předmětů, hry na vyřešení hádanek a mnoho dalších. Dětem ze sociálně znevýhodněného prostředí hry v přírodě pomáhají k rozvoji kognitivních dovedností, jako je například řešení problémů a spolupráce s ostatními. Děti se při hrách v přírodě učí kooperaci, dělit se o hračky a navzájem si vyměňovat nápady (Helleman, 2022).

Cvičení v přírodě je činnost, která zahrnuje fyzickou aktivitu v přírodním prostředí. Venkovní cvičení může zahrnovat běh, chůzi, turistiku, jízdu na kole, lezení po stromech a mnoho dalších. Cvičení venku je pro sociálně znevýhodněného děti důležité, protože zlepšuje fyzickou kondici, posiluje svaly a posiluje imunitu.

Podle Neumana, Turčové et al (2022) aktivity v přírodě zahrnují různé činnosti, jako je turistika, sporty v přírodě, hry a cvičení, které jsou spojeny se šetrným využíváním přírodního prostředí a překonáváním přírodních překážek. Tyto aktivity jsou často prováděny vlastní silou nebo za pomoci speciálního vybavení, jako jsou kola a lyže, a jsou využívány jako prostředek k rozvoji osobnosti a vzdělávání. Autoři zahrnují i aktivity na koních a psích spřeženích. V kontrastu k tomu jsou motorizované aktivity, jako jsou jízda na motorce nebo autě, považovány spíše za rekreační aktivity, které jsou zaměřeny na odpočinek a relaxaci než na rozvoj jedince.



## 2.4 VLIV AKTIVIT V PŘÍRODĚ NA ZDRAVÍ A PSYCHIKU DĚTÍ A JEJICH VÝVOJ

Podle Daniše (2016) už prababičky věřily, že procházky v přírodě přispívají ke zdraví. V dnešní době se široká veřejnost k jejich výroku vrací a zjišťuje pravdivost daného tvrzení. Děti, které tráví více času venku, jsou fyzicky aktivnější a méně náchylné k nadváze nebo obezitě.

Při aktivitách v přírodě děti těží ze slunečního světla, přírodních prvků a čerstvého vzduchu, což přispívá k vývoji kostí, silnějšímu imunitnímu systému a fyzické aktivitě (Bento & Dias, 2017).

Kromě toho, pobyt v přírodě pomáhá dětem rozvíjet se v sociální oblasti a navazovat nová přátelství. Příroda má také pozitivní vliv na duševní zdraví dětí a může pomoci zmírnit příznaky hyperaktivity (Kuo & Faber Taylor, 2004).

Setkání s přírodou má mnoho pozitivních účinků na zdraví dětí, zejména na jejich psychiku. To potvrzují výše uvedené texty. Daniš (2016) uvádí, že pobyt v přírodě snižuje stres, úzkost a deprese a také zlepšuje schopnost soustředění. Stejně tak Zapletal (1987) zdůrazňuje, že aktivity v přírodě pomáhají rozvíjet fyzickou a psychickou kondici a zlepšují vnímání. Oba autoři také upozorňují na to, že příroda je významným prostředkem pro relaxaci a zlepšuje náladu. Kromě toho, aktivity v přírodě mohou pomoci dětem překonávat své komplexy a vytvářet sociální kontakty s ostatními dětmi. Z toho lze vyvodit závěr, že trávení času v přírodě je pro zdraví a psychiku dětí velmi prospěšné a mělo by se stát součástí jejich každodenního života. Proto by měly být příležitosti k trávení času v přírodě dětem co nejvíce nabízeny, ať už prostřednictvím rodinných výletů, školních exkurzí nebo pobytů v letních táborech.

## **3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

### **3.1 CÍL PRÁCE**

Cílem bakalářské práce bylo navržení souboru her v přírodě vhodných pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí.

### **3.2 ÚKOLY PRÁCE**

- Analyzovat literaturu týkající se her v přírodě pro věkovou skupinu 10–15 let.
- Vybrat hry v přírodě vhodné pro děti a mládež ze sociálně znevýhodněného prostředí.
- Sestavit soubor her v přírodě vhodných pro tuto sociální skupinu.

## 4 METODIKA PRÁCE

V práci byl použit deskriptivně-analytický přístup, konkrétně obsahová analýza textů pojednávající o problematice sociálního znevýhodnění a her v přírodě.

Balíková (2003) vysvětluje, že obsahová analýza je kvalitativní výzkumná metoda, která se zaměřuje na stanovení tematiky dokumentů, jejich časového a prostorového kontextu, čtenářského určení a formy. Proces obsahové analýzy zahrnuje transformaci přirozeného jazyka obsahu dokumentů do strukturovaných věcných selekčních údajů nebo vět s pomocí věcného pořádkání nebo sémantické redukce textu.

Pomocí obsahové analýzy bylo možné z textových dokumentů získat strukturované informace, které byly klíčové pro další zpracování a využití.

Při výběru her byly využity metodické a didaktické materiály a publikace od Hermochové & Vaňkové (2014), Neumana (2014), Neumana & Hermochové (2014), Zapletalová (1987), Juránková et al (2012) a Štoudka & Macka (2022).

Tyto zdroje byly pečlivě studovány a na základě toho byly vybrány vhodné hry pro danou věkovou skupinu s ohledem na specifické potřeby dětí ze sociálně znevýhodněného prostředí. Při výběru her byl kladen důraz na několik kritérií. Tato kritéria zahrnovala minimální potřebu pomůcek, zaměření na rozvoj komunikace, inkluzi a kreativitu, jednoduchost pravidel a také dostupnost a flexibilitu.

Zjištěné informace byly utříděny a systematicky zpracovány do srozumitelného a přehledného shrnutí – sborníku her, které umožňuje snadné pochopení a následné využití her v praxi.

## 5 PRAKTICKÁ ČÁST

### 5.1 DĚLENÍ HER PODLE ÚČELU

Pro soubor her bylo zvoleno rozdělení her podle účelu, který zahrnuje seznamovací hry, zahřívací a kontaktní hry, soutěživé hry, hry na rozvoj důvěry, iniciativní a týmové hry, hry na rozvoj komunikace a spolupráce, ekohry, a je jedním z užitečných nástrojů pro výběr vhodných her, jak uvádí Neuman (2014).

Toto rozdělení umožňuje lépe plánovat a organizovat aktivity, protože různé hry mají různé cíle a účely a vyžadují od hráčů různé schopnosti a dovednosti. Rozdělení her podle účelu také umožňuje lepší výběr her, které jsou vhodné pro specifické skupiny dětí, jako jsou děti ze sociálně znevýhodněného prostředí, děti s různými fyzickými schopnostmi, a děti různého věku.

Selekce her byla vytvořena díky výběru publikací, které byly vytvořeny autory Hermochová & Vaňková (2014), Neuman (2014), Neuman & Hermochová (2014), Zapletal (1987), Juránková et al (2012) a Štoudka & Macka (2022), jak již bylo uvedeno v metodice práce.

Vybrané hry jsou navrženy tak, aby pomáhaly rozvíjet dovednosti, jako je komunikace, spolupráce a důvěra, které mohou být pro tyto děti obtížnější kvůli nedostatku sociálních interakcí a kontaktů. Zároveň jsou hry navrženy tak, aby byly přístupné a zábavné pro děti, což může být důležité pro získání jejich zájmu a zapojení do kolektivu.

## 5.2 SOUBOR HER

### 5.2.1 SEZNAMOVACÍ HRY

#### Nejrychlejší hra na jména

Počet účastníků: 6 a více

Věk: 10–15 let

Prostředí: Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například louka.

Pomůcky: Nejsou potřeba žádné pomůcky.

Rozvoj: Hra pomáhá účastníkům rozvíjet jejich sociální interakci a komunikační dovednosti. Kromě toho hra zlepšuje schopnost zapamatovat si informace o ostatních účastnících, což vede k rozvoji mezilidských vztahů a vzniku nových přátelství.

Vhodnost: V této hře mají všechny děti stejnou možnost aktivně se zapojit a projevit se. Nezáleží na jejich sociálním postavení, ekonomické situaci ani osobních poměrech. Hra tedy pomáhá snižovat sociální rozdíly a poskytuje prostor pro rovnou účast ve skupinách. Hra navíc podporuje komunikaci a interakci mezi dětmi. Hra může těmto dětem také pomoci zvýšit jejich sebevědomí a sebeúctu tím, že jim dává příležitost vyjádřit se a být vyslyšený ostatními. Celkově hra poskytuje prostředí, ve kterém se sociálně znevýhodněné děti cítí přijaté, začleněné a důležité.

Motivace:

Hráči s organizátory utvoří kruh. Organizátor Jan najednou s úsměvem řekne: *"Já jsem Jan a jsem jarní typ"*. Všichni ostatní hráči pozorně poslouchají a přemýšlejí, co se děje. Následně se připojí organizátorka Kateřina: *„Tohle je Jan a je to jarní typ, já jsem Kateřina a jsem kreativní kuchařka"*. V tu chvíli si hráči začnou uvědomovat pravidla hry a s nadšením se postupně přidávají.

### Popis hry:

Hra začíná tak, že všichni hráči stojí v kruhu. První hráč se představí jménem a přidá charakteristiku začínající na stejné písmeno jako jeho jméno. Například: „*Já jsem Jan a jsem jarní typ.*“ Poté druhý hráč opakuje jméno a charakteristiku prvního hráče a přidá své jméno a charakteristiku, která začíná na stejné písmeno jako jeho vlastní jméno. Například: „*Takže tohle je Jan a je jarní typ, já jsem Kateřina a jsem kreativní kuchařka.*“ Ostatní hráči postupují stejně, dokud nejsou zahrnuta jména všech hráčů. Při opakování jmen a vlastností by si hráči měli pamatovat, co řekl předchozí hráč, a soustředit se na přidání nové vlastnosti, která začíná správným písmenem. Pokud si hráč nevzpomene na správné jméno a jeho související charakteristiku, hra se vrátí ke jménu a charakteristice předchozího hráče. Hlavním cílem hry je však bavit se a lépe se poznat. (Neuman, 2014)

### Modifikace:

Hra začíná stejně s představením jména a charakteristiky začínající na stejné písmeno. Po představení svých jmen a charakteristik musí každý hráč vyjádřit, co chce nebo potřebuje, pro to, aby se v danou chvíli cítil šťastný, ať už se jedná o konkrétní, nebo abstraktní přání. Například: „*Já jsem Jan a jsem jarní typ. Abych se cítil šťastný, potřebuji si zahrát na hřišti s kamarády.*“. Další hráč zopakuje jméno, charakteristiku a přání předchozího hráče a přidá své vlastní přání. Hra se tak stává prostředkem sdílení potřeb a přání mezi dětmi. Umožňuje sociálně znevýhodněným dětem vyjádřit své potřeby a přání a vytváří prostor pro porozumění, empatii a vzájemnou podporu v rámci skupiny. Hlavním cílem hry je pobavit se a lépe se poznat, ale důraz je kladen také na posílení komunikace a vzájemného respektu dětí.

## Rychlá autobiografie

- Počet účastníků: 4 a více
- Věk: 10–15 let
- Prostředí: Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například palouček v lese.
- Pomůcky: Nejsou potřeba žádné pomůcky.
- Rozvoj: Hra pomáhá účastníkům rozvíjet jejich schopnost sebe prezentace a sebepoznání.
- Vhodnost: Hra je vhodná pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí, protože nabízí příležitost k rozvoji jejich sebevědomí a sebevyjádření. Představením se a sdílením informací o sobě mohou děti pocítit podporu a přijetí, což může vést k posílení jejich identity. Sdílením témat a zkušeností se děti učí rozpoznávat a respektovat své odlišnosti. Hra přispívá k posílení sociálních dovedností, empatie a porozumění mezi dětmi.

### Motivace:

*„V jedné vesničce byla skupina dětí, které se sice občas potkávaly, ale ještě se mezi sebou pořádně neznaly. Jednoho dne se jeden z nich odhodlal udělat první krok a pozval je všechny ven. Sedli si společně do kruhu a začaly tím, že se navzájem představily. Vznikla z toho hra, kde každý hráč postupně řekl své jméno a sdílel něco, co měl společného s předchozím hráčem. Děti se dozvídaly o svých zálibách, zájmech a místech, která prozkoumaly. Během hry objevily, že ačkoliv pocházejí z různých prostředí, tak mají mnoho společného. Nechme se inspirovat a pojďme tuhle hru také vyzkoušet.“*

### Popis hry:

Hra začíná tak, že všichni hráči sedí v kruhu. První hráč začne tím, že řekne své jméno a něco o sobě, co souvisí s určitým tématem (např. oblíbené jídlo, koníček, místo, kde se narodil), například „*Jmenuju se David a rád cestuju*“. Další hráč musí následně říct své jméno a něco, co má společného s předchozím hráčem (např. „*Jmenuji se Kateřina a nedávno jsem se vrátila z Řecka*“). Tento postup pokračuje, dokud nejsou zahrnuta jména všech hráčů. (Neuman, 2014)

### Modifikace:

Hra začíná tak, že všichni hráči sedí v kruhu. Organizátoři, Jan a Kateřina, se usmívají a představují se dětem: „*Já jsem Jan a rád poznávám nová místa. Byl jsem na různých dobrodružstvích a objevil jsem spoustu úžasných věcí.*“ Kateřina přikyvuje a říká: „*Ahoj, já jsem Kateřina. Mám moc ráda zvířata a vždycky jsem snila o tom, že se stanu veterinářkou. Miluji péči o naše malé přátelé.*“ Děti naslouchají a slyší, jak organizátoři sdílí své příběhy. Organizátoři se otočí k prvnímu hráči a povzbuzují ho: „*Ted' je řada na tobě! Řekni nám své jméno a co je pro tebe důležité, nebo jaké máš koníčky.*“ První hráč říká: „*Jmenuji se David a mám obrovskou vášeň pro kreslení. Rád vytvářím barevné obrázky, které vyjadřují moje myšlenky a pocity.*“ Děti sledují, jak David odvážně sdílí svou vášeň. V jeho slovech nacházejí inspiraci a cítí, že i ony mají možnost podělit se o svoji jedinečnost a talent. Tento postup pokračuje, dokud se nezúčastní všichni hráči.



## 5.2.2 ZAHŘÍVACÍ A KONTAKTNÍ HRY

### Lidský uzel (Gordický uzel)

Počet účastníků: 10 a více

Věk: 10–15 let

Prostředí: Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například louka.

Pomůcky: Nejsou potřeba žádné pomůcky.

Rozvoj: Hra pomáhá zlepšit komunikaci, koordinaci a týmovou spolupráci.

Vhodnost: Hra poskytuje dětem ze sociálně znevýhodněného prostředí příležitost zapojit se do aktivit, které podporují jejich sociální interakce, důvěru a kreativitu. Hra jim pomáhá rozvíjet dovednosti, které jsou důležité pro jejich sociální a emocionální růst, a zároveň přináší radost a zábavu.

Motivace:

Děti se postaví do kruhu a organizátor požádá všechny hráče, aby zavřeli oči. *„Na můj pokyn položte levou ruku dovnitř kruhu a chyťte někoho za ruku“*. Hráči s nervozitou a očekáváním provedou tuto akci a pevně se chytí za ruce. Organizátor pokračuje: *„Výborně! Nyní udělejte totéž s pravou rukou.“* *„A teď si představte, že jste všichni součástí jednoho velkého lidského uzlu.“* *„Prosím, otevřete oči. Rozhlédněte se a uvidíte před sebou složitý lidský uzel. Společnými silami můžete tento uzel rozvázat.“* *„Tato hra je výzvou, která vám umožňuje spolupracovat a projevit své schopnosti. Je to příležitost ukázat, jak jedineční a silní jste.“*

### Popis hry:

Hra začíná tak, že hráči stojí v kruhu, čelem k sobě a zavřou oči. Na povel položí každý hráč levou ruku dovnitř kruhu a snaží se chytit ruku jiného hráče. Poté se stejná akce opakuje, ale hráči vloží pravou ruku do kruhu. Když jsou všichni chyceni, otevřou oči a uvidí lidský uzel, který je pořádně zamotaný. Cílem hry je tento uzel rozvázat, aniž by se hráči museli mezi sebou rozpojit. Hráči se mohou pokusit uzel rozvázat a vrátit do původní polohy libovolnými pohyby, například otočením, skokem nebo přesunem hráče z jednoho konce uzlu na druhý. (Neuman, 2014)

## Rybičky rybáři jedou

Počet účastníků:	10 a více
Věk:	10–15 let
Prostředí:	Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například louka.
Pomůcky:	Nejsou potřeba žádné pomůcky.
Rozvoj:	Hra pomáhá rozvíjet týmovou spolupráci, koordinaci a strategické myšlení.
Vhodnost:	Hra umožňuje všem dětem bez ohledu na jejich sociální zázemí účastnit se a zároveň podporuje jejich sebevědomí a začlenění. Při hře si děti mohou vyzkoušet různé role, což jim pomáhá rozvíjet empatii a porozumění ostatním hráčům. Celkově tedy tato hra poskytuje dětem ze sociálně znevýhodněného prostředí možnost zapojit se, rozvíjet se a prožívat pozitivní zážitky společně s ostatními dětmi.

### Motivace:

*„Ocitáme se ve světě ryb a rybářů, kde se budeme snažit dostat rybičky na bezpečné místo, aniž by je chytil rybář. Každý z vás se bude moci chopit role rybičky i rybáře a zažít vzrušení a napětí. Zkusíme spolupracovat jako tým, komunikovat a hledat strategie, jak se vyhnout rybáři.“*

### Popis hry:

V prvním kroku se rozhodne, kdo z hráčů bude hrát roli rybáře. Tento hráč stojí na jednom konci vymezeného hracího pole, zatímco všichni ostatní hráči (rybičky) stojí na druhém konci. Rybář se rozběhne a zvolá: „Rybičky, rybičky, rybáři jednou!“ Rybičky se snaží dostat na druhý konec hracího pole, kde původně stál rybář, aniž by byly chyceny. Rybář se snaží chytit co nejvíce rybiček. Rybičky se snaží vyhýbat se rybáři různými způsoby, například klíčkováním. Rybář je loví, ale může běžet jen vpřed a do stran (nesmí se vracet). Koho se dotkne, se také stane rybářem a loví ryby v dalším kole společně s ním. Rybáři se při chytání drží za ruce a nesmí se pustit. Tím vytvoří síť, která jim umožní chytit více ryb. Hra končí, když jsou všechny ryby chyceny. (Neuman, 2014)

## Modifikace:

Na začátku hry je učeno, kdo z hráčů bude hrát roli rybáře. Tento hráč stojí na jednom konci vymezeného hracího pole, zatímco všichni ostatní hráči (rybičky) stojí na druhém konci. Rybář se rozběhne a zvolá: „*Rybičky, rybičky, rybáři jednou!*“ Rybičky se snaží dostat na druhý konec hracího pole, aniž by byly chyceny.

Nicméně aby hra byla více přizpůsobena dětem ze sociálně znevýhodněného prostředí, lze vytvořit několik změn a úprav. Žádný hráč nebude muset zůstat po celou dobu hry v roli rybáře, hráči se budou střídát. Namísto toho, aby se děti, které jsou chyceny, stávaly rybáři, mohou se stát pomocníky rybáře. Jejich úkolem bude pomáhat rybičkám vyhýbat se rybáři a chránit je před chycením. Další změnou, která může pomoci dětem ze sociálně znevýhodněného prostředí je vymezení bezpečných zón. Pokud se rybička dostane do bezpečné zóny, nemůže být chycena rybářem. Tím se zajišťuje, že i menší nebo méně pohyblivé děti mají možnost se chránit a být aktivními účastníky hry.

### 5.2.3 SOUTĚŽIVÉ HRY

#### Skokanská školka

Počet účastníků:	10 a více
Věk:	10–15 let
Prostředí:	Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například louka.
Pomůcky:	Hladké kameny.
Rozvoj:	Tato hra rozvíjí motoriku, koordinaci pohybů a rovnováhu. Podporuje také vytrvalost, rychlost sílu a soustředění.
Vhodnost:	Hra nevyžaduje žádné speciální vybavení a může být hrána na volném prostranství. Je to inkluzivní hra, která umožňuje zapojení všech dětí bez ohledu na jejich schopnosti.

#### Motivace:

*„Ve starověkých civilizacích bylo chodit naboso považováno za symbol svobody a přirozenosti. Věřili, že chůze naboso spojuje člověka s energií Země a umožňuje mu nalézt rovnováhu mezi tělem a duchem. Lidé díky chůzi naboso dokázali lépe vnímat povrch, na kterém stáli. Dnes se mnoho lidí vzdálilo od této tradice a chůze naboso je spíše výjimečná. Ale můžeme se inspirovat minulostí a znovu objevit radost a přínosy chůze naboso.“*

#### Popis hry:

Do řady v trávě jsou rozestaveny hladké kameny, velké asi jako žaludy, jeden od druhého půl metru. První hráč se postaví na kraj řady a začne skákat po jedné noze. Hra se odehrává vždy na čisté louce a hráči jsou bosí. Každým skokem se musí hráč přenést přes jeden kámen, a když všechny přeskočí, obrátí se, uchopí prsty zvednuté nohy poslední kámen a pak s ním skáče zpět. Před prvním kamenem ho pustí do trávy, obrátí se a skáče znovu na konec řady pro poslední kámen. To dělá tak dlouho, dokud neudělá chybu nebo neodnese všechny kameny. Po chybě je na řadě další hráč, kterému je doplněna řada kamenů opět na stejný počet, jež byl zvolen na začátku hry. Jednou se skáče povinně po pravé noze, podruhé po levé.

Hráč udělá chybu když:

- doskočí dvakrát do jedné mezery mezi kameny;
- šlápne na některý kámen;
- dotkne se země zvednutou nohou v jiném okamžiku než při zvedání posledního kamene v řadě;
- cestou upustí kámen, který drží v prstech zvednuté nohy;
- vymění si stojnou nohu během skákání. (Zapletal, 1987)

## Oblázková štafeta

Počet účastníků:	10 a více
Věk:	10–15 let
Prostředí:	Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například palouček v lese.
Pomůcky:	Kamínky.
Rozvoj:	Hra pomáhá rozvíjet koordinaci a souhru mezi hráči, reflexy a pozornost. Zlepšuje také obratnost a rychlost.
Vhodnost:	Hra je jednoduchá, dostupná a nevyžaduje žádné speciální vybavení. Podporuje fyzickou aktivitu, spolupráci a fair play. Hra také motivuje a povzbuzuje děti k dosažení úspěchu a může jim pomoci navázat nová přátelství a zlepšit sociální zapojení mezi vrstevníky.

### Motivace:

*„V přírodě jsou všude kolem nás kameny, každý je jedinečný, ale přesto je všechny nazýváme stejně. Pravděpodobně bychom se s nimi i zvládli v něčem ztotožnit. Napadá vás něco, co byste mohli mít společného s kameny? Kameny jsou nedílnou součástí přírody, avšak zůstávají na svém místě a jsou těžké. Pojďme jim dopřát trochu dobrodružství a umožnit jim, aby se také podívaly na tento nádherný svět.“*

### Popis hry:

Hráči jsou rozděleni do dvou týmů. Každý tým si nasbírá 20 kamínků ve velikosti kaštanu a posadí se do řady na trávu. Vzdálenost mezi lidmi je 2 metry. Na začátku je všech 20 kamínků před první osobou v každé řadě. Na startovní pokyn první hráči z týmů hodí jeden kamínek dalšímu svému spoluhráči, který jej chytí a hodí třetímu, kamínky se předávají od hráče k hráči, až k poslednímu ten jej chytí a položí na zem za sebe. Mezitím už je na cestě druhý, třetí a čtvrtý kamínek. Pokud se hráči nepodaří kamínek chytit, tak ho dojde zvednout a vrátí se na své místo, odkud ho mohl hodit poprvé. Jakmile poslední hráč v týmu dostane dvacátý kamínek, zvedne ruku, čímž dá najevo, že jeho tým dokončil závod. Tým, který dokončí závod, jako první vyhrává. (Zapletal, 1987)

## 5.2.4 HRY NA ROZVOJ DŮVĚRY

### Ulička důvěry

Počet účastníků:	8 a více
Věk:	10–15 let
Prostředí:	Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například polní cesta.
Pomůcky:	Nejsou potřeba žádné pomůcky.
Rozvoj:	Hra pomáhá rozvíjet důvěru a spolupráci mezi hráči, stejně jako rychlost obratnost.
Vhodnost:	Děti ze sociálně znevýhodněného prostředí často mohou kvůli negativním zkušenostem mít problém někomu důvěřovat. Tato hra jim umožňuje zažít pozitivní interakce, kdy se musí spoléhat na ostatní účastníky, aby vytvořili bezpečnou uličku. Při opakování této hry mohou děti postupně získat pocit jistoty a důvěry v ostatní.

### Motivace:

*„Získání důvěry je obtížné, avšak ztráta důvěry může nastat rychle. Zkusme společně prozkoumat, jak důležité je důvěřovat ostatním lidem.“*

### Popis hry:

Účastníci se rozdělí do dvou řad a postaví se proti sobě, ruce mají předpažené. Jeden z účastníků se rozběhne mezi řadami a ostatní zvednou předpažené ruce nad hlavu a vytvoří tak bezpečnou uličku. Účastník se snaží proběhnout uličkou co nejrychleji a bez zastavení. Tato hra má za cíl posílit důvěru mezi účastníky, kdy se musí spoléhat na to, že druzí nezvednou ruce příliš brzy nebo příliš pozdě. (Neuman, 2014)



## **Padání ve dvojici**

Počet účastníků:	2
Věk:	10–15 let
Prostředí:	Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například polní cesta.
Pomůcky:	Nejsou potřeba žádné pomůcky.
Rozvoj:	Hra pomáhá rozvíjet spolupráci a důvěru mezi partnery.
Vhodnost:	Hra poskytuje pocit bezpečí a umožňuje sociálně znevýhodněným dětem získat pozitivní zkušenosti při spolupráci s ostatními. Hra posiluje sociální dovednosti, důvěru a vzájemný respekt, a to vše je důležité pro celkový rozvoj dětí a jejich začlenění do společnosti.

### Motivace:

*„Důvěra je cenná a důležitá, ale ke ztrátě důvěry může dojít rychle. Nesmíme zapomínat, jak důležité je důvěřovat druhým. Důvěra buduje pevné vztahy a umožňuje nám spolupracovat a cítit se bezpečně. Získání důvěry vyžaduje čas a úsilí. Je důležité si vážit důvěry, kterou nám druzí projevují. Snažme se aktivně budovat a udržovat důvěru v našich vztazích.“*

### Popis hry:

Při této hře jeden hráč stojí s odvrácenou stranou od druhého hráče a druhý hráč se postaví tak, aby byl schopen padajícího hráče bezpečně chytit do náruče. Poté se role vymění. Hráči si mohou navzájem určovat tempo a výšku pádu, aby si hru přizpůsobili svému individuálnímu tempu a schopnostem. (Neuman, 2014)

### Modifikace:

Hra probíhá úplně stejně, jen se přidá prvek vzájemného sdílení pozitivních zkušeností. Po úspěšném chycení padajícího hráče může ten, kdo padal, stručně popsat, jak se cítil při pádu a jakou to mělo pro něj hodnotu. To vytvoří atmosféru důvěry. Dalším způsobem, jak tuto hru přizpůsobit sociálně znevýhodněným dětem, je zapojení a podpora dospělého. Přítomnost dospělého může být pro děti při této hře velkým přínosem. Dospělý může působit jako prostředník, který pomáhá dětem v komunikaci a poskytuje jim podporu a povzbuzení při plnění úkolů.

## 5.2.5 INICIATIVNÍ A TÝMOVÉ HRY

### Monstrum

Počet účastníků:	12 a více
Věk:	10–15 let
Prostředí:	Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například louka.
Pomůcky:	Nejsou potřeba žádné pomůcky.
Rozvoj:	Hra rozvíjí týmovou spolupráci, komunikaci a kreativitu.
Vhodnost:	Hra je zábavná, interaktivní a nabízí prostor pro rozvoj dovedností. Pomáhá dětem budovat silnější vzájemné vazby a zvyšovat jejich sebevědomí. Díky spolupráci a komunikaci během hry se děti učí efektivněji pracovat v týmu. Tímto způsobem mohou děti překonávat sociální bariéry a vytvářet pozitivní prostředí pro vzájemnou podporu.

### Motivace:

*„Představte si, že jsme se stali členy úžasného týmu dobrodruhů. Společně budeme tvořit obřího monstrózního tvora! Každý z nás přispěje k vytvoření jeho různých částí, ať už jsou to nohy, ruce, nebo jiné zvláštní detaily. Když budeme hotovi, náš tvor ožije! Společně ho budeme ovládat, vydávat děsivé zvuky a naše příšera se bude sunout vpřed, aby překonala náročnou vzdálenost.“*

### Popis hry:

Tuto hru hraje několik hráčů. V závislosti na dovednostech hráčů společně vytvoří živou příšeru, která se může dotknout země pouze určitým počtem končetin. Všechny části těla se musí vzájemně dotýkat, aby tvořily jeden celek, zatímco příšera vydává děsivé zvuky a snaží se uběhnout určitou vzdálenost. Počet končetin, kterými se příšera může dotknout země, závisí na počtu lidí ve skupině. Například 14 lidí vytvoří příšeru s 12 končetinami. Příšera se snaží uběhnout vzdálenost 5 metrů, ale všichni hráči musí být v kontaktu s částí těla příšery. Pokud se některá část těla ztratí nebo některý z hráčů odejde, hra začíná znovu. (Neuman & Hermochová, 2014)

## **Piškvorky**

Počet účastníků	10 a více
Věk:	10–15 let
Prostředí:	Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například louka.
Pomůcky:	Přírodniny.
Rozvoj:	Hra rozvíjí strategické myšlení, logické uvažování a schopnost týmové spolupráce, stejně tak rozvíjí i motorické dovednosti a koordinaci pohybů.
Vhodnost:	Hra nabízí dětem ze sociálně znevýhodněného prostředí příležitost zapojit se do aktivit, které podporují spolupráci, komunikaci a strategické myšlení.

### Motivace:

*„Všichni dobře známe piškvorky, tu hru, kterou hrajeme na kousku papíru, když máme nějakou dlouhou chvíli. Ale co kdybychom tuto hru posunuli na vyšší úroveň a zkusili se stát opravdovými mistry piškvorek? Nechte papír a tužku stranou a připravte se na vzrušující duel plný strategie a taktiky.“*

### Popis hry:

Před zahájením hry je nutné označit hrací pole. Pro označení lze použít kameny nebo klacky, případně může být hřiště vyryto do hlíny nebo písku. Hráči jsou rozděleni do dvou týmů se stejným počtem hráčů. Týmy budou stát přibližně 10 metrů od hracího pole. Každé družstvo si zvolí jednu přírodninu, kterou si nasbírá třikrát. Po zahájení hry vyběhne z každého týmu jeden hráč, jehož cílem bude umístit přírodninu, do hracího pole. Následně se hráč vrací zpátky ke svému týmu a tlesknutím předá štafetu dalšímu. K vítězství je potřeba umístit tři přírodniny v řadě. Pokud hráči již položí všechny tři rozlišovací přírodniny, potom přibíhají k hracímu poli pouze za účelem, aby přírodniny takticky přemístili. Každý hráč má vždy jen jeden pokus. Vyhrává tým, který má jako první tři přírodniny v nepřerušované řadě. (Štoudek & Macek, 2022)

## 5.2.6 HRY NA ROZVOJ KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE

### Křížovka z křestních jmen

Počet účastníků:	12 a více
Věk:	10–15 let
Prostředí:	Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například louka.
Pomůcky:	Papír a psací potřeby.
Rozvoj:	Hra rozvíjí schopnost komunikace a spolupráce mezi hráči.
Vhodnost:	Hra vytváří pozitivní prostředí, ve kterém se děti cítí uznávány a přijímány pro své jedinečné vlastnosti. Podporuje kreativitu, jazykové dovednosti a rozšiřuje slovní zásobu. Celkově přispívá k rozvoji sebevědomí, komunikace a pozitivního vnímání sebe sama i ostatních.

Motivace:

*„Všichni jsme pro sebe i pro ostatní tak trochu křížovka. Mnoho toho nevíme a stále je co objevovat a učit se. Křížovka z křestních jmen je jedním z takových prvních kroků.“*

Popis hry:

V rámci této hry si každý účastník napíše své jméno velkými písmeny na papír, který je následně rozdán všem. Poté se každý snaží najít všechna jména nebo přezdívky, které začínají písmeny, která jsou v jeho vlastním jméně. Ta se pak zapíše na papír v podobě křížovky. (Hermonchová & Vaňková, 2014)

### Modifikace:

Dalším krokem je volba přídavného jména, které koresponduje s vlastnostmi, jež má daný hráč spojené se svým jménem. Účastníci hry si navzájem píší přídavná jména k jménům ostatních hráčů. Například, pokud se hráč jmenuje Jan, může dostat přídavná jména jako Jiskrný, Andělský nebo Nápadný. Cílem hry je, aby hráči spolupracovali a vymysleli pro sebe navzájem co nejlepší a nejužitečnější přídavná jména. (Hermochová & Vaňková, 2014)

## **Paprsek ve tmě**

Počet účastníků:	4 a více
Věk:	10–15 let
Prostředí:	V lese.
Pomůcky:	Dlouhá pevná šňůra (asi 100 m) a páska na oči pro každého.
Rozvoj:	Hra rozvíjí komunikaci, spolupráci, rozhodnost a důvěru ve skupině.
Vhodnost:	Týmová práce a spolupráce jsou klíčovými prvky této hry. Hráči se musí spoléhat jeden na druhého, vzájemně se podporovat a hledat společná řešení k překonání překážek. Zvládnutí výzev a překonávání překážek v této hře posiluje sebevědomí dětí a jejich víru ve vlastní schopnosti. Pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí může být tato zkušenost zvláště cenná v posilování jejich sebevědomí.

### Motivace:

*„Nepřipraveni jsme se ocitli v hluboké tmě. Z textu starého průvodce víme, že od určitého místa dál jsme spojeni tímto starým lanem, když se ho budeme držet a navzájem spolupracovat, tak se dostaneme na bezpečné místo, kde se osvobodíme.“*

### Popis hry:

Hra začíná tím, že vedoucí skupiny (nebo někdo jiný) napne mezi stromy šňůru, kterou obtáčí kolem stromů v různé výšce od země až po úroveň očí. Trasa vede přes různé překážky, jako jsou kameny, houští, stromy a další. Konec cesty je na zajímavém místě, které je výrazně označeno. Hráči jsou přivedeni ke startu se zavázanýma očima a z větší vzdálenosti. Hráči položí ruce na šňůru, která vede z lesa až ven. Cesta ven je velmi nebezpečná a hráči se musí dostat přes různé překážky a terén. Hráči jdou za sebou a tiše si vyměňují informace o překážkách. Tímto způsobem se dostanou až k bezpečnému místu. Cílem hry je zlepšit komunikační dovednosti, spolupráci a schopnost vypořádat se s nepředvídatelnými situacemi. (Neuman, 2014)



## 5.2.7 EKOHRY

### Kamínky

Počet účastníků:	4 a více
Věk:	10–15 let
Prostředí:	Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například les.
Pomůcky:	Šátky, kamínky a fixy.
Rozvoj:	Hra rozvíjí paměť, pozornost a schopnost koncentrace.
Vhodnost:	Hra posiluje sebevědomí dětí, když dokážou najít svůj vlastní kamínek mezi ostatními. Díky rovnosti ve hře se děti cítí respektovány a přijaty bez ohledu na své sociální pozadí.

### Motivace:

Během procházky lesem jsou děti povzbuzeny, aby si vybraly kamínek, který je osloví. Poté, když všichni děti mají své kamínky, jsou vyzvány k vytvoření kruhu. Každé dítě má možnost vyjádřit, proč si vybralo právě tento kamínek a co je na něm zajímavého. S pomocí fixy si děti z druhé strany kamínku udělají svou vlastní značku, aby si ho poznaly. Označené kamínky otevírají dveře k realizaci následující hry.

### Popis hry:

Hráči sedí v kruhu a každý dostane kamínek, který si nějakým způsobem označí (např. napište písmeno). Hráči se snaží zapamatovat si, který kamínek jim patří. Všechny kamínky se následně vyberou a shromáždí na hromádku uprostřed kruhu. Cílem hry je, aby každý hráč našel svůj kamínek mezi ostatními kamínky. (Juránková et al, 2012)

### Modifikace:

Tuto hru lze hrát i v obtížnější variantě. Začátek je stejný jako v předchozí verzi, ale poté, co jsou kamínky vybrány, tak se hráčům zakryjí oči šátkem. Následně kamínky postupně putují po kruhu a hráči si je mezi sebou předávají. Hráč, který si myslí, že drží svůj kamínek, vstane, udělá krok dozadu a sundá si šátek z očí. Pokud má opravu svůj kamínek stává se divákem a hra pokračuje dál. Pokud se mýlí, musí si opět nasadit šátek a vrátit se do hry. Tento postup opakuje každý hráč, dokud všichni nenajdou své kamínky.

## **Bylinkové a kořeněné pexeso**

Počet účastníků:	2 a více
Věk:	10–15 let
Prostředí:	Každé přírodní prostředí, které je vhodné pro danou hru, například louka.
Pomůcky:	Dvojice pytlíčků s různými aromatickými bylinkami a kořením (levandule, majoránka, pepř, skořice aj.).
Rozvoj:	Hra rozvíjí smyslové vnímání dětí, zejména čichové vnímání a schopnost rozlišovat vůně.
Vhodnost:	Hra je založena na principu rovnosti, kde všichni hráči mají stejnou šanci na úspěch. Bez ohledu na sociální pozadí mají všichni účastníci stejnou možnost najít správné páry pytlíčků. Tím se vytváří inkluzivní prostředí, kde jsou všichni hráči respektováni a přijati.

### Motivace:

*"Vítejte ve světě vůní a chutí! Dnes se budeme bavit tím, že budeme pátrat po stejných vůních a kořenech."*

### Popis hry:

Hráči sedí v kruhu a mají před sebou pytlíčky s bylinkami a kořením. Úkolem dětí je najít podle čichu pytlíčky se stejnou vůní. Hráči si postupně berou pytlíčky a snaží se najít pár se stejnou vůní. Když hráč nalezne správnou dvojici, dá si ji stranou. Hráči pokračují v hledání, dokud nejsou všechny dvojice nalezeny. Vyhrává ten, kdo najde nejvíce párů. (Juránková et al, 2012)

## 6 DISKUZE A ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo sestavení souboru her v přírodě pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí.

Za účelem naplnění tohoto cíle byla využita metoda obsahové analýzy textu provedená nad publikacemi zaměřenými na problematiku dětí a mládeže ze sociálně znevýhodněného prostředí, aby došlo k poznání specifických potřeb této cílové skupiny, a publikacemi věnující se hrám v přírodě.

Na základě výstupů provedené obsahové analýzy textu byly vybrány vhodné hry v přírodě, které by mohly přinést prospěch a radost dětem ze sociálně znevýhodněného prostředí. Tyto hry jsou prezentovány v podobě souboru 14 her uvedených v podkapitole 5.2 SOUBOR HER.

Při vytváření souboru her byla zohledněna nejen věková kategorie, na kterou je cíleno, ale také specifické potřeby těchto dětí. Tyto potřeby zahrnují například nutnost bezpečného prostředí, sociální interakce s vrstevníky, psychologické podpory, zapojení a přístupu k volnočasovým aktivitám.

Všechny vybrané hry, které jsou v práci prezentovány, mají svůj účel a mohou pomoci dětem ze sociálně znevýhodněného prostředí v různých oblastech života, jako je rozvoj komunikace a spolupráce, zlepšení týmové spolupráce, navázání nových vztahů a rozvíjení důvěry.

Nicméně aby hry byly vhodné pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí, je důležité přizpůsobit obtížnost her podle jejich schopností a zajistit, aby tyto děti nebyly vyloučeny ze hry a hrálo se fair play. Pro sociálně znevýhodněné děti je právě hra fair play jedním z důležitých faktorů. Dodržování pravidel a rovné příležitosti ve hře zajišťují, že se děti cítí respektovány a začleněny.

Zároveň je důležité zdůraznit, že hry v přírodě pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí nejsou jenom zábavnou aktivitou, ale mají mnohem hlubší význam a přínos. Tyto hry poskytují prostředí, ve kterém se děti mohou cítit svobodně a bez tlaku, což umožňuje jejich osobní růst a zvyšování sebevědomí. Pobyt v přírodním prostředí nabízí neomezené možnosti objevování, kreativity a učení se novým věcem.

Přímý kontakt s přírodním prostředím rovněž pomáhá dětem pochopit význam ekologie a ochrany životního prostředí. Hry v přírodě dávají dětem příležitost rozvíjet pocit sounáležitosti s přírodou a odpovědnost za ochranu životního prostředí. Tímto způsobem hry přispívají k formování ekologicky odpovědného přístupu dětí a připravují je na aktivní roli ve společnosti.

Je důležité si uvědomit, že soubor her v přírodě není řešením sociálního znevýhodnění, ale může být jedním z nástrojů, které mohou pomoci dětem se rozvíjet a překonávat výzvy kterým čelí ve svém každodenním životě. Tyto hry mohou být zařazeny do širšího programu zaměřeného na podporu a zapojení sociálně znevýhodněných dětí.

Navržený soubor her pro tuto specifickou skupinu dětí může být přínosem pro organizace a skupiny, které se snaží dětem poskytnout možnost rozvoje a překonávání obtíží, v rámci svých programů a aktivit. Soubor her může rovněž sloužit, jako metodický podklad pro toho, kdo by chtěl organizovat program v přírodě pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí.

Navržený soubor her představuje jednu z možností k vytvoření inkluzivního prostředí, kde mají děti ze sociálně znevýhodněného prostředí rovné příležitosti a přístup k aktivitám a zdrojům, stejně jako jejich vrstevníci. Naše společnost může a měla by vytvářet podmínky, ve kterých budou děti mít příležitost rozvíjet svůj plný potenciál a budovat si budoucnost bez ohledu na jejich výchozí pozici v životě.

V budoucnu by tato bakalářská práce mohla být potencionálně rozšířena v rámci navazující diplomové práce o zaměření na zjištění, jak tyto hry ovlivňují sociálně znevýhodněné děti a mládež.

Tato práce představuje pouze malý příspěvek k pochopení a řešení problematiky sociálního znevýhodnění. Může sloužit jako inspirace pro další výzkumy a iniciativy zaměřené na podporu dětí ze sociálně znevýhodněného prostředí.

## 7 POUŽITÁ LITERATURA

- Balíková, M. (2003). *Obsahová analýza. In: KTD: Česká terminologická databáze knihovnictví a informační vědy (TDKIV)*. Praha: Národní knihovna ČR.  
[https://aleph.nkp.cz/F/?func=direct&doc\\_number=000001586&local\\_base=KTD#tail](https://aleph.nkp.cz/F/?func=direct&doc_number=000001586&local_base=KTD#tail)
- Bartoňová, M., Bytešníková, I., & Vítková, M. (2012). *Děti se speciálními vzdělávacími potřebami v mateřské škole*. Brno: Paido.
- Bento, G., & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2(5), 157–160.  
<https://doi.org/10.1016/j.pbj.2017.03.003>
- Brož, M., Kintlová, P., & Toušek, L. (2007). *Kdo drží Černého Petra*. Praha: Člověk v tísni - společnost při České televizi, o. p. s.
- Daniš, P. (2016). *Děti venku v přírodě: Ohrožený druh?* Praha: Ministerstvo životního prostředí.  
[https://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/environmentalni\\_vzdelavani\\_poradenstvi/\\$FILE/OFDN-MZP\\_Deti\\_venku%20\\_v\\_prirode-20200717.pdf](https://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/environmentalni_vzdelavani_poradenstvi/$FILE/OFDN-MZP_Deti_venku%20_v_prirode-20200717.pdf)
- Gymnázium a SOŠPg Čáslav. (2019). *Předškolní a mimoškolní pedagogika*. Gymnázium a SOŠPg ČÁSLAV. <https://www.gymcaslav.cz/predskolni-a-mimoskolni-pedagogika/>
- Habrová, M., Felcmanová, L., Bartůňková, R., Baslerová, P., & Lábusová, A. (2015). *Katalog podpůrných opatření*. Olomouc: Univerzita Palackého.  
<http://inkluzi.upol.cz/ebooks/tisky/katalog-szn.pdf>
- Helleman, G. (2022). *Outdoor play: Benefits, influencing factors and actual behaviour of kids*. Child in the City. <https://www.childinthecity.org/2022/11/03/play-friendly-cities-first-results/>
- Hermochová, S., & Vaňková, J. (2014). *Hry pro rozvoj skupinové spolupráce*. Praha: Portál.

- Juránková, J., Lenhartová, M., Nesvadbová, I., & Krsková, V. (2012). Nápadník her pro rozvoj vnímání. *Speciální základní škola králiky*. [https://zspkraliky.cz/wp-content/uploads/2019/09/Napadnik\\_her\\_pro\\_rozvoj\\_vnimani-.pdf](https://zspkraliky.cz/wp-content/uploads/2019/09/Napadnik_her_pro_rozvoj_vnimani-.pdf)
- Kuo, F. E., & Faber Taylor, A. (2004). A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence From a National Study. *American Journal of Public Health, 94*(9), 1580–1586. <https://doi.org/10.2105/AJPH.94.9.1580>
- Louv, R. (2008). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Chapel Hill, NC: Algonquin Books.
- Němec, Z., Šebová, B., Georgieva, R., Horáčková, K., Titěrová, K., & Čurejová, J. (2014). *Asistence ve vzdělávání žáků se sociálním znevýhodněním*. Praha: Nová škola o.p.s.
- Neuman, J. (2014). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Neuman, J., & Hermochová, S. (2014). *Nejlepší hry do kapsy*. Praha: Portál.
- Neuman, J., Turčová, I., Ďoubalík, P., Brtník, J., Šafránek, J., Vomáčko, S., Boščíková, S., Baláš, J., Brtník, T., Kalkusová, L., Psohlavec, L., Chvátal, V., & Havelka, J. (2022). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: FALON.
- Štoudek, M., & Macek, V. (2022). *Piškvorky*. Metodický portál ČSOS. <https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/piskvorky>
- Švec, J. (2009). *Příručka pro sociální integraci*. Praha: Úřad vlády ČR odbor pro sociální začleňování v romských lokalitách.
- Zacharová, E. (2013). *Kapitoly ze speciální pedagogiky 1*. [https://projekty.osu.cz/svp/opory/LF\\_Zacharova\\_Kapitoly-ze-spec-ped-1.pdf](https://projekty.osu.cz/svp/opory/LF_Zacharova_Kapitoly-ze-spec-ped-1.pdf)
- Zapletal, M. (1987). *Velká encyklopedie her 1: Hry v přírodě*. Praha: Olympia.
- Zíková, T., Jakoubek, M., Jakoubková, L., Koubková, H., Lábusová, A., Morvayová, P., Strohsová, K., Pokorná, V., Křištof, R., Svoboda, Z., & Radostný, L. (2011). *Bedekr sociálním znevýhodněním pro učitele základní školy*. Plzeň: Západočeská univerzita.