

PRŮVODCE VOLNOČASOVÝMI AKTIVITAMI

www.meta-ops.cz



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Projekt Naše čtvrt', reg. číslo
CZ.07.4.68/0.0/0.0/19_068/0001439, je financován Evropskou
unií v rámci Operačního programu Praha - pól růstu ČR.

...META*~

PRŮVODCE VOLNOČASOVÝMI AKTIVITAMI

www.meta-ops.cz



Vážení a milí rodiče,

s přestěhováním do nové země potřebujete vyřešit spoustu důležitých záležitostí - mezi nimi školu, kam bude chodit Vaše dítě, práci dle své profese nebo jakoukoliv, která by Vás uživila, dokumentaci k pobytu, ale také osvojení jazyka, abyste se tu mohli dobře domluvit. Víme, že můžete být ve složité situaci a určitě máte plné ruce práce, ale nezapomínejte, že zdánlivě okrajové věci jako volnočasové aktivity a komunita, ve které budete žít, jsou zrovna tak důležité jako dokumentace potřebná k pobytu a další formální náležitosti.

Jakmile bude vaše dítě chodit do školy, zapojí se do školního kolektivu, kde se může učit jazyk nejen v hodinách, ale i tzv. "za pochodu", o přestávkách a s novými kamarády. Učení se jazyku i specifikům jiné kultury a získání nových kamarádů je pro děti jednou z nejdůležitějších složek při přejezdu do nové země. **Pokud bude mít dítě možnost dělat věci, které ho baví a bude u toho šťastné, bude pro něj jednodušší skamarádit se s vrstevníky a přirozeně se tak naučit nový jazyk.** Mnohdy je to dokonce efektivnější než se učit jazyk akademicky v kurzu. Ideální kombinací ale samozřejmě je, když se vzdělání formální s neformálním doplňují. **Doporučujeme najít ihned po zařazení dítěte do školy i pro něj vhodné volnočasové aktivity**, aby se rozvíjelo ve všech aspektech, pokračovalo v tom, co třeba dělalo už ve své rodné zemi nebo aby se naučilo něco nového a aby se touto cestou přirozeně a podvědomě učilo a nasávalo nový jazyk a novou kulturu.

V české společnosti je zvykem děti od malička vodit do kroužků/na různé aktivity, které patří k celkovému vzdělání a výchově mládeže v České republice. Udělte to tak i Vy a uvidíte, že to pomůže vašemu dítěti se rychleji a lépe začlenit mezi své vrstevníky.

Vzdělání a rozvoj osobnosti dítěte nespočívá jen v tom, co mu předá škola a učitelé v ní, ale je to komplex veškerých podnětů, které dostává doma v rodinném prostředí, ve škole i jinde, kde tráví svůj čas. Vzdělání není oddělenou uzavřenou složkou, ale mělo by být (v ideálním případě) součástí celkové výchovy. A vzdělání se skládá jednak ze vzdělání formálního, tedy například povinného ze zákona (základní - 9 tříd základní školy) a jednak ze vzdělání neformálního (vše, co je nad rámec školy, ne však méně důležité).

Do neformálního vzdělání patří jakékoliv aktivity provozované v čase volném od povinné školní docházky. Tyto aktivity mohou podpořit **znalosti a dovednosti rozvíjené ve škole** (např. v přírodovědném kroužku se dítě může dozvědět o něco více o tom, co už se učí v přírodopise, nebo ve výtvarném kroužku může rozvíjet dovednost malovat, kreslit či jinak tvořit, což se učí na hodině výtvarné výchovy) nebo dávají možnost **naučit se naprosto novým věcem**, se kterými se dítě ve škole nepotkává (např. taneční kroužek nebo nějaký konkrétní druh sportu, který se v hodinách tělesné výchovy nepraktikuje). Zároveň a především jsou ale volnočasové aktivity pro děti dalším prostředím, ve kterém mohou najít nové kamarády, naučit se lépe komunikovat a řešit konflikty, získají sebevědomí atd. Pro děti, které mají jazykovou bariéru, je obzvlášť důležité zapojit se do volnočasových aktivit, protože je celá řada činností, které se dají provozovat bez znalosti jazyka nebo s jeho základní znalostí a dítě se tak může cítit lépe přijato do kolektivu. Nebude hodnoceno za jazykovou znalost, ale za to, co umí nebo rádo dělá. Potažmo se ale právě při takové aktivitě může přirozeně jazyk učit, bez stresu a strachu, jestli věc nazývá správně a jak mluví. Díky tomu, že může dělat věci, které umí dobře nebo k nim má kladný vztah, se bude cítit psychicky dobře a získá větší sebevědomí. V neposlední řadě může získat kamarády z řad dětí českých a rychleji se tak stane součástí nového celku nebo party.

PRŮVODCE VOLNOČASOVÝMI AKTIVITAMI

www.meta-ops.cz

Volnočasové aktivity v Česku

Na úvod pár slov o volnočasových aktivitách v kontextu české kultury a historie. Česká republika patří k zemím, kde má „volnočas“ svou dlouhou a silnou tradici. Existují zde spolky staré více než sto let. K nim patří například:

- **Sokol** - spolek podporující **sportovní aktivity**, který vznikl už v r.1862.
- **Skauting** – globální **výchovné hnutí** původem z Británie datuje svůj vznik už k počátkům 20. století. Do tehdejšího Československa byly jeho myšlenky přivezeny záhy a od té doby se zde začaly pořádat i **skautské tábory**. Česká skautská organizace nesla také jméno **Junák**.
- **KČT** – klub českých turistů navazoval na aktivity Sokola, který kromě tělocvičných aktivit organizoval i **turistické výlety**. Ještě v 21. století byla vytvořena samostatná organizace, která dodnes podporuje turistiku stavbou rozhleden, lanových drah apod. Český systém turistického značení pěších cest je znám po celém světě.

Tyto spolky jsou činné v české společnosti i dnes a každý z nich nabízí celou škálu aktivit, velmi vhodných pro děti různého věku a různých zájmů i pro celé rodiny. Hodně to vypovídá o aktivitách populárních v české kultuře – turistika, sport, pobyt v přírodě.



V České republice existuje také síť **uměleckých škol** přístupných široké veřejnosti. Jsou to **základní umělecké školy (ZUŠ)** s bohatou nabídkou kroužků a sekcí s uměleckým zaměřením (hudební, výtvarné, někde divadelní i taneční). Tyto školy mají dlouhou tradici a jsou i finančně dobře dostupné, v dnešní době je proto ne vždy lehké se tam dostat a dělají se tam často i vstupní/přijímací zkoušky. Existují v každém větším městě, v Praze téměř v každé městské části.

Nejširší nabídku volnočasových kroužků má síť **DDM - domů dětí a mládeže**, která nabízí tematické kroužky od sportovních přes umělecké, včetně vědecky zaměřených aktivit a další. Existují v každém městě a v Praze téměř v každé městské části. Nabídka aktivit se v každém DDMku liší.

A v novodobé historii se k těmto institucím a spolkům přidala celá řada **soukromých studií, rodinných center, kroužků, workshopů**. Řada kulturních a vzdělávacích institucí navíc nabízí kroužky a jednorázové dílny na míru svému programu (v muzeích, divadlech i v koncertních sálích můžete najít volnočasovou nabídku pro Vaše děti).



Konkrétní volnočasové aktivity

VLASTIVĚDA

Máte rádi přírodu? Chcete poznávat zemi skrze krajinu? Tak to jste na správném místě!



V České republice je velmi oblíbené chození na výlety. Lidé rádi poznávají své bližší i vzdálenější okolí. Typy výletů mohou být poznávací nebo i sportovní. Děti mohou poznat různá místa ve své čtvrti, ve svém městě, ale i po celé zemi. Skrze historické památky a krajinu poznají a pochopí lépe novou zemi a mohou tak k novému prostředí získat silnější vztah.

Tyto výlety jsou běžné téměř v každé škole alespoň ve formě školních exkurzí. Dále pak existují kroužky a organizace, které nabízejí výlety a výjezdy někdy i s širším programem. Například Skauti nebo Brontosauři mají v rámci svých aktivit vysloveně výjezdy do přírody, ale dnes už i knihovny nebo přímo městské části organizují exkurze do blízkého okolí.

Co dítě získá?

- vztah k prostředí, kde žije
- porozumění kontextu, ve kterém žije
- lepší orientaci ve městě či v přírodě
- výdrž v chůzi
- pokud se zapojí do skautského oddílu, naučí se základům přežití, jak fungovat ve skupině, jak se postarat o sebe i o druhé



SPORT

Nebaví Vás sedět doma na zadku a chcete trávit svůj volný čas aktivně, v pohybu, rozvíjet fyzické schopnosti a dovednosti. Hurá! Tady se sportovním aktivitám daří!

Sportovní aktivity samozřejmě obecně podporují u dětí celou řadu dovedností a schopností - nejenže udržují tělo v dobré kondici, ale pěstují v lidské osobnosti už od dětství některé důležité vlastnosti jako je například výdrž, trpělivost, důslednost, zaměření na cíl, ale také solidaritu, kamarádství, práci v kolektivu a za kolektiv.

Pokud se děti zapojí do sportovních aktivit, tak kromě univerzálních dovedností a zadostiučinění, že dělají něco, co je baví, mohou také vstoupit do prostředí, kde není tak důležitý původ ani jazyk, kterým mluví, ale srovnávají se se svými vrstevníky dle sportovních schopností a dovedností. Pro dobré začlenění do nové party je určitě nejlepší jakýkoliv týmový sport, kdy bude dítě zapojeno do skupiny a bude muset tak či onak komunikovat, naučí se jazyk podvědomě a přirozeně a podchytí i spoustu kulturních nuancí.

Doporučujeme tedy kolektivní druhy sportu, ale neznamená to, že by děti neměly či nemohly praktikovat jakýkoliv jiný individuální sport.

Pro vyšší (závodní) úroveň existují v ČR různé sportovní kluby - fotbalový, hokejový, ragbyový atd. Existují ale také sportovní školy s intenzivnější výukou tělovýchovy.

Sportovní kroužky můžete najít buď přímo v nabídce škol nebo v DDMku a v neposlední řadě jako soukromé nabídky - soukromé sportovní kroužky, centra, tréninky.

Sportovní aktivity také mohou nabízet i volnočasové organizace jako Skaut apod. Vždy je dobré nahlédnout do konkrétní nabídky dané organizace/instituce, protože se může každý rok obměňovat.

Co dítě získá?

- naučí se disciplíně a odpovědnosti
- zjistí, že nic není zadarmo
- překoná samo sebe
- zažije radost ze svých výkonů
- u týmových sportů umění komunikovat, smysl pro solidaritu a kamarádství
- u individuálních sportů houževnatost, posílení vlastní osobnosti, výdrž



Konkrétní volnočasové aktivity

UMĚNÍ

Máte-li umělecké vlohy a raději než poletovat venku byste hráli na hudební nástroj, zpívali nebo třeba kreslili? V Česku máte velký výběr základních uměleckých škol, kde se děti mohou naučit základům a získat i hlubší dovednosti v hudbě, výtvarnu či divadle.

Umělecké a tvořivé aktivity jsou stejně jako ty sportovní krásným příkladem mezinárodního, univerzálního prostředí, kde se stírají hranice mezi národnostmi, kulturami a jazyky.

Při většině aktivit má dítě možnost se vyjádřit jinak než slovy a stejně jako ve sportu tak zažít pocit úspěchu, uspokojení a také možnost něco sdělit svým vrstevníkům. Takovými aktivitami jsou hudební a výtvarné. Existují ale také aktivity, které naopak mohou dítěti pomoci rozvíjet jazykové schopnosti a posunout ho i ve znalostech češtiny. To jsou například divadelní kroužky nebo zpěv.

V ČR existuje síť základních uměleckých škol (lidově známých jako lidošky nebo zušky), které nabízejí širokou škálu těchto aktivit s tím, že jsou i cenově velmi dostupné. Na většinu aktivit se ale konají přijímací zkoušky, protože poptávka je ze strany dětí a rodičů větší než nabídka, proto je potřeba domlouvat účast dítěte s předstihem.

Umělecké kroužky mohou být nabízeny i při školách, v DDMku a na trhu je samozřejmě i obrovské množství soukromých škol, studií, organizací, které nabízejí hodiny hudební či výtvarné výchovy, tance, keramiky a jiné tvorby.

Kvalitní jednotlivé workshopy také mohou nabídnout některé zavedené instituce jako například NGP (Národní galerie Praha) nebo DOX (Centrum současného umění). Většinou mají sice programy pro školy, ale tyto se dají objednat i pro skupiny soukromé.

Co dítě získá?

- **pocit štěstí z tvorby**
- **poznatek, že ne všechno se musí dělat na výkon a že hlavní je samotný proces tvorby**
- **rozvine svou fantazii a kreativitu**
- **bude mít otevřenější mysl**
- **naučí se vidět krásu kolem sebe**



VĚDA

I pro malé koumáky je tu dost míst, kde najdou své vyžití.

Pro malé vědátoři existují speciální kroužky a celé instituce, které takové aktivity nabízejí.

Mohou to být **Stanice mladých přírodovědců** nebo **Stanice mladých techniků**, které jsou **součástí DDM**. Mohou to ale být **kroužky a workshopy nabízené známými velkými institucemi** jako například Pražská ZOO, Technické muzeum, Planetárium atd.

Kromě klasických muzeí už jsou v Česku běžná i **interaktivní centra** jako Iqlandia či Techmania Science Center.

Co dítě získá?

- **pocit, že je objevitelem nových světů**
- **zachová si svou zvědavost**
- **naučí se trpělivosti**
- **vyzkouší si základní vědecké postupy**
- **možná dostane ty informace, které mu nedá standartní školní program, a tak se posune vpřed**



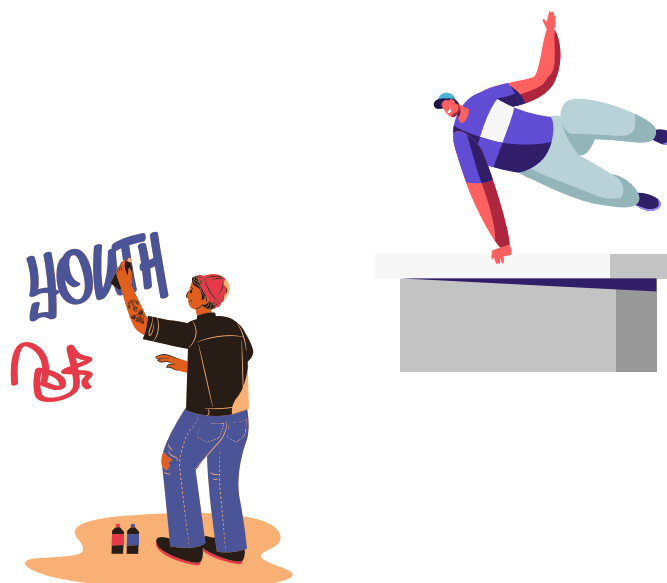
Konkrétní volnočasové aktivity

NOVÉ NETRADIČNÍ AKTIVITY:

V dnešní době je v oblibě **celá řada "nových" aktivit**, které neoddělitelně patří k současnosti a děti o ně mají velký zájem. Mezi nimi mohou být takové pohybové aktivity jako je třeba **skate** nebo **parkour**. Dále to ve výtvarné oblasti může být **graffiti, street art, design**. Zajímavé také mohou být aktivity kolem IT technologií - ať už nějaké **programování, počítačové hry** nebo **youtuberství**. Aktivity s využitím stavění lega a dalších moderních konstruktérských hraček jsou také velmi populární. Tyto a jiné činnosti lze najít v nabídkách jednotlivých organizací nebo soukromých subjektů. Stejně jako samotné aktivity, i nabídka těchto činností a kroužků je nová a ještě není tak ustálená. Hodně nových moderních studií i tradičních spolků takové aktivity nabízí, je ale asi potřeba více a důkladněji hledat v jejich seznamech. Něco z toho určitě může nabídnout DDM. Dále pak konkrétně zaměřená centra jako skateparks (hodiny s lektory) nebo parkurová centra (hodiny s lektorem).

Co dítě získá? A co získá jeho rodič?

- **zjištění, že sportovní a umělecké aktivity jsou i v moderním světě všude kolem nás, třeba přímo na ulici**



Existuje celá řada akcí a aktivit, které se nabízejí zdarma. V ČR neplatí pravidlo, že "čím více se za aktivitu zaplatí, tím kvalitnější bude". Mnoho zmiňovaných organizací a spolků nabízí aktivity zdarma, protože na to mají finance z různých projektů nebo od městské části atd.

V české společnosti je přístup k volnočasovým aktivitám velmi pozitivní a také otevřený. Děti mají spoustu možností pro využití a seberealizaci, aniž by se musely stresovat výsledky, úspěchy, ambicemi. Najdete tu ale sportovní kluby, hudební konzervatoře a další instituce, které k nabízeným činnostem přistupují s profesionalitou i se zaměřením na výkon. Je tedy potřeba to celé promyslet, brát v potaz, co zrovna vaše dítě potřebuje a uvědomit si, jaké cíle si kladete.

Volnočasové aktivity na Praze 3

Na Praze 3 můžete najít celou řadu volnočasových aktivit, které jsme právě popsali.

Je zde **DDM Ulita, základní umělecká škola, výtvarné ateliéry i taneční studio, rodinná centra i nízkoprahové kluby. Na některých základních školách jsou kroužky**, do kterých lze zapsat děti, včetně těch, které tam do školy nechodí. Na Trojce najdete dokonce i **parkourovou halu**.

Také se tu nachází řada skvěle **vybavených dětských hřišť a parků**. V několika parcích (např. Parukářka, Rajská zahrada) můžete najít **stoly na ping-pong** nebo třeba **koše na disk-golf** - vše k volnému použití.

Pokud byste si nevěděli rady, tak se můžete obrátit na META, o.p.s., kde Vám mohou poradit, jak se do vypsanych volnočasových aktivit přihlásit nebo kde hledat podrobnější informace o jejich konání apod.

Také můžete vyrazit na **Veletrh volnočasových aktivit** každoročně pořádaný Prahou 3 **začátkem září**.

SEZNAM volnočasových center na Praze 3:

DDM Ulita

www.ulita.cz

Středisko volného času nabízející pravidelné kurzy, zájmové kroužky, akce, otevřené dílny, tábory, prázdninové akce, výukové programy, soutěže pro školy na Praze 3.

(např. angličtina, 3D tisk, atletika, badminton, flétna, divadlo, fotbal, florbal atd.)

DDM Praha 3 - Ulita

Na Balkáně 2866/17a

130 00 Praha 3

Ateliér Kroužek

<https://atelierkrouzek.cz/>

Nabízí individuální a skupinové kurzy, přípravy na talentové zkoušky, výtvarné příměstské tábory

Žerotínova 54, Praha 3 – Žižkov

facebook.com/atelierkrouzek

kurzy@atelierkrouzek.cz

774 484 810

IN MOTION ACADEMY

<https://imacademy.cz/>

Nabízí individuální nebo skupinové pravidelné kroužky v hale, workshopy i volné tréninky parkouru

In Motion Academy s.r.o.

Na Jarově 2424/2

Praha 3, 130 00

Volnočasové aktivity na Praze 3

Nízkoprahový klub pro děti a mládež R-Mosty

<http://www.r-mosty.cz/>

Pro děti a mládež od 10 do 21 let v náročné životní situaci
Koněvova 2, 2.vchod z ul.Chlumova

Uličník

nízkoprahový, terénní klub v autobuse
v úterý bývá na náměstí Jiřího z Poděbrad

Ponec - divadlo pro tanec

pomyslná brána do Žižkova (divadelní prostor na pomezí Prahy 3 a Prahy 8).

Ponec junior nabízí dětské studio, aktivity pro školy, interaktivní představení pro děti a mladé publikum.

<https://divadloponec.cz/cs/ponec-junior>

Husitská 899/24A

Praha 3

Centrum vzdělávání a volného času Duhové klubíčko

<https://www.skola-jirak.cz/duhove-klubicko/krouzky/>

Na půdě základní školy Jiřího z Poděbrad je široká škála kroužků s aktuální nabídkou jako např. florbal, keramika, jóga, příprava k přijímacím zkouškám z MA, anglická konverzace, sportovky, flétna pro pokročilé

základní škola Jiřího z Poděbrad

náměstí Jiřího z Poděbrad 1685/7

Praha 3

NOVÁ TROJKA

<https://www.nova-trojka.cz/>

Velká nabídka kroužků (cvičení pro rodiče s dětmi, keramika, výtvarka, jóga pro děti, tance, malý kutil, architekt nebo kuchař atd.)

Součástí nabídky rodinného centra Nová Trojka jsou například:

Ateliér výtvarných technik pro nejmenší

Nová Trojka

Jeseniova 519/19

Praha 3

Pionýr, z. s. - 117. pionýrská skupina Kalich

<http://www.117.cz/index.php/pravidelna-innost>

nabízí oddíl pro děti od 5 do 15 let, oddíl rukodělných činností, akce pro rodiče s dětmi



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Projekt Naše čtvrt', reg. číslo
CZ.07.4.68/0.0/0.0/19_068/0001439, je financován
Evropskou unií v rámci Operačního programu Praha - pól růstu
ČR.

...META*