

Tematická skupina IV

Téma č. 1: Pohyb a zdravý životní styl

„Pohyb a zdravý životní styl“ je zaměřen na podporu aktivního a vyváženého způsobu života. Během celého týdne se budeme věnovat různým formám pohybu, zásadám zdravého stravování a správné regeneraci. Dozvíme se něco o saunování a budeme pečovat o tělo a mysl. Cílem je ukázat, že pravidelný pohyb a zdravé návyky přispívají nejen k fyzické kondici, ale také k lepší náladě, energii a celkové pohodě. Prostřednictvím pestrých aktivit, her a praktických činností si účastníci osvojí základní principy zdravého životního stylu a uvědomí si, jak mohou o své zdraví pečovat každý den.

Cena: **0 Kč**

Téma č. 2: Stezka Českem - čundr - dobrodružné putování přírodou

Naše několikadenní dobrodružství je inspirované projektem Stezka Českem – dálkovou turistickou trasou napříč Českou republikou. Vydáme se částečně po její centrální části v okolí Berounky a budeme putovat krajinou s batohem na zádech a spát venku. Naučíme se organizovat si vlastní vybavení, orientovat se v terénu, pracovat s mapou, plánovat trasu, zvládat základy táboření i bezpečný pobyt v přírodě, hledat řešení různých situací, a tím svou odolnost, vytrvalost i schopnost postarat se o sebe a o druhé. Zároveň zažijeme spoustu dobrodružství, společných výzev i radosti z cesty. Čundr tak není jen putováním krajinou, ale i cestou k větší samostatnosti, odpovědnosti a schopnosti držet při sobě. Cena zahrnuje dopravu, kempy a částečně stravu.

cena: **1 500 Kč**

Téma č. 3: Mapy, které vypráví aneb mapy s příběhem

Mapy s příběhem promění žáky v objevitele, kartografy i vypravěče zároveň. Společně se ponoří do světa map, kde zjistí, že mapa není jen soubor značek a měřítko, ale nástroj, který dokáže vyprávět příběhy míst, lidí i krajiny. Naučí se pracovat s moderními technologiemi, digitálními mapovými aplikacemi i terénními nástroji a vyzkouší si sběr dat přímo v terénu. Budou objevovat své okolí novým pohledem, hledat souvislosti a zaznamenávat je pomocí vlastních mapových výstupů. Praktické činnosti propojí orientaci v prostoru, kreativitu i kritické myšlení. Žáci se naučí nahlížet na mapy z různých úhlů – jako na zdroj informací, prostředek komunikace i umělecké vyjádření. Výsledkem jejich práce bude originální mapa a soubor tematických map doplněných příběhem, který dá místu nový rozměr. Tento týden ukáže, že mapy nejsou jen o cestě z bodu A do bodu B, ale o objevování světa kolem nás.

Cena: **0 Kč**