

ZRNKO

Zábava, Záliba • Radost, Rozvíjení • Nadšení, Naděje • Komunikace, Kontakt • Oživení, Odpočinek

Metodické listy pro animátory KLAS a vedoucí klubů seniorů

Vzpomínáme na léto..... 3

Terénní posilovna paměti 5

Pololetní nabídka 2018 6

Téma 1: Historie betlémů 8

Téma 2: Vánoční tvoření 12

Téma 3: Plesová sezóna 14

Vážení a milí čtenáři,

skoro se nám nechce věřit, že už utekly další tři měsíce. Mezitím skončily letní prázdniny, začal další školní rok, oslavili jsme dva české státní svátky... Tak rychle nám to „prosvištělo“ před očima a už tu máme další číslo našich metodických listů ZRNKO.

Znovu musíme (a rádi!) zopakovat, že nás velmi těší, že se rozrůstá počet našich čtenářů i pozitivních ohlasů. Cítíme, že naše práce a podpora animátorů KLASů má opravdu smysl. Moc vám děkujeme nejen za to, že ZRNKO čtete ☺, ale především za vaši činnost a nasazení ve vašich klubech.

A co v novém čísle ZRNKA najdete?

Ohlédneme se zpět za prázdninami. Naše organizace Spokojený senior – KLAS opět pořádala dva pobyty - první pro prarodiče s vnoučaty a druhý vzdělávací pro seniory. Obě organizátorky nám napsaly, jaké to na pobytech bylo a my už vám můžeme rovnou prozradit, že v příštím

roce budeme pobyty určitě připravovat znovu. Tak se na všechny naše „výletníky“ moc těšíme!

Metodické listy jako vždy přináší tři zajímavá témata na setkání vašich klubů pro seniory - dozvíte se něco o historii tradice betlémů nebo o plesové sezóně - jak se správně obléci, čeho se rozhodně vyvarovat ... to vše naleznete v tématu č. 3. A protože nás v následujícím „ZRNKOVÉM“ období čekají vánoce, naleznete v metodických listech také přehledný návod na výrobu krásné vánoční ozdoby.

Rádi bychom také všem popřáli pokojné a požehnané vánoční svátky a do nového roku, který už pomalu klepe na dveře, hodně zdraví a spoustu inspirace a energie do vedení vašich KLASů. My vám v tom rozhodně budeme i nadále pomáhat.

redakce

Vzpomínáme na léto... aneb jak bylo s námi na pobytech

Pobyt pro prarodiče s vnoučaty...

V období letních prázdnin proběhl v Penzionu Vysočina ve Škrdlovicích pobyt pro prarodiče s vnoučaty, na který přijelo 11 prarodičů se svými vnoučátky (čtrnáct dětí ve věku tří až čtrnácti let), aby si zde společně užili týden v malebné přírodě Českomoravské vrchoviny.

Po celý týden se mohli prarodiče s vnoučátky účastnit pečlivě nechystaného programu, který ovšem vzhledem k nepříliš příznivému, dosti deštivému, počasí, musel být operativně upravován. Některé původně venkovní aktivity tak musely být přesunuty do budovy, jako např. hra Želví cesta, kde děti hledaly a plnily úkoly o želvičkách, nebo pohádkový kvíz Z pohádky do pohádky.

Každý den jsme začínali raničkem, kdy jsme si společně nejen trochu zacvičili a protáhli se, ale také zazpívali při ukazovacích písničkách. Večer jsme zakončili společným zpíváním a večerníčkem pro nejmenší, kdy se děti staly herci a společně jsme hráli oblíbené pohádky, jako například O

veliké řepě, Boudo budko a další. Při hudebních hádankách za doprovodu (nejen) houslí jsme si zazpívali známé i méně známé písničky. Děti byly velmi nadšený z množství Orfových nástrojů, se kterými měly možnost se seznámit, ale také si je vyzkoušet a zahrát si na ně.

Nejen vnoučata, ale i prarodiče velmi ocenili program mobilního Planetária, které za námi přijelo a stalo se součástí celotýdenního programu. Pro všechny bylo zajímavé pozorovat přípravu, jak se nafukovala a připravovala kopule Planetária, a samozřejmě i promítání naučných programů Polaris a O holčičce, která chodila vzhůru nohama. Děti si také mohly vyzkoušet Bodyzorbing a zařadit si v koulích na trávníku.

Velmi se nám líbila výroba svíček z včelího vosku, kdy si každý mohl vyzkoušet, jak se odlévá vosk do formičky a vlastnoručně si vyrobit svoji svíčku.

V nedaleké sklárně jsme se zase podívali, jak se vyrábí umělecké sklářské předměty. Mnozí z nás tak poprvé viděli pec, ve které se tyto výrobky vypalují a také hladí.

Prohlédli jsme si také kapli sv. Cyrila a Metoděje ve Škrdlovicích, jejíž základní kámen byl vysvěcen



v roce 1997
papežem Janem
Pavlem II a kde jsme v sobotu
zúčastnili mše svaté.

Samozřejmě nesměla chybět cesta za pokladem, tradiční táborák s opékáním špekáčků v předvečer odjezdu nebo večerní stezka odvahy, kterou statečně absolvovaly téměř všechny děti. Na cestu ve tmě si přitom svítily lucerničkami, které si samy předešlý den vyrobily.

Věřím, že jsme všichni prožili krásný týden v malebné přírodě Českomoravské vrchoviny ve společenství druhých, prarodiče si užili svých vnoučat a děti prarodičů a třeba si i našly nové kamarády. A nyní se můžeme těšit na příští rok!

Marcela Ondrůjová, organizátorka pobytu

Rekreačně vzdělávací pobyt pro seniory na Fryšavě pod Žákovou horou

Druhý týden v září jsme strávili v útulném penzionu Fryšava v samotném srdci nádherné Vysočiny. Počasí nás zkoušelo, ale ani jednou nás neodradilo. Společný týden jsme protkali ranními rozcvičkami, turistickými vycházkami, poznávacími výlety, ale také tréninkem paměti, tréninkem kompetencí, besedami na téma cestování do dalekých zemí a večerními filmy, které navazovaly na téma dne. Během dne jsme se také setkávali při společné modlitbě.

V pátek navečer jsme se sešli s místními dětmi při mši svaté a následně jsme na faře společně tvořili. Původní ostych se brzy proměnil ve vzájemnou spolupráci. Při výletě do Nového Města na Moravě se některým podařilo zaslechnout komentovanou prohlídku kostela sv. Kunhuty, jiní navštívili muzeum a snad nikdo si nenechal ujít návštěvu cukrárny na náměstí. Ti, kteří byli turisticky zdatní, vyrazili na nejvyšší vrchol Žďárských vrchů, my ostatní jsme se vydali např. k rybníku Medlov, či na návštěvu Kadova. Vysočina skýtá mnoho možností ať už na krátké vycházky či delší túry pro zdatnější účastníky pobytu.

Sešlo se nás celkem 21 z různých koutů naší země. Do celého programu každý vnesl své zkušenosti, svoji životní historii a optimismus.

Terza Kozderová, organizátorka pobytu

**Vydejte se
příště s námi!
Pobyty pro rok
2018 jsou již
naplánovány!**



Milá Terezko,
já nejsem sice žádný psavec, ráda se ale zmíním
o vycházce na Žákovou horu, kterou jsem si při pobytu
ve Fryšavě přála zdolat. Byl to poslední vrch, který mi
chyběl do zdolání všech vršků Žďárských vrchů. Naše
skupinka byla sice velmi skromná, pouze čtyři osoby
včetně průvodkyně. O to příjemnější bylo tempo, kterým
jsme mohli jít. Jistě si vzpomenete, že pomalu já chodit
neumím. Naše průvodkyně byla velmi milá a cesta
rychle ubíhala. Žádný velký objev to nebyl, ale když
uvážíme, že nejstaršímu účastníku je již 84 let, tak jsme
to zvládli bez bloudění a v krátkém čase. Nejvíce se mi
líbila závěrečná část cesty, kterou tvořil prales na Žákově
hoře. Krásné ticho a neporušená příroda. Trochu mne
zklamala Sříbrná studánka, což je jeden z pramenů
Svratky. Přiznám se, že až na samý vrchol jsme nevyšli,
protože tam není žádný výhled, pouze ten prales. Skončili
jsme těsně pod vrcholem. Celý pobyt byl ale přínosem
a určitě se na další pobyt zase přihlásím. Děkuji vám
za dobrou organizaci a vaše plné nasazení, zvláště pro
ty méně zdatné.

**A co společně strávený
týden přinesl jednotlivým
účastníkům?**

Potrénování v ukázněnosti
Vylepšení chůze
Odpočinek v příjemném
prostředí
Naplnění duchovních
potřeb

Setkání s novými lidmi
a vzpomínky na manžela
Čas v krásné přírodě
a dobré společnosti
Umění hodit (alespoň na týden)
těžké myšlenky za hlavu
Zjištění, že život se dá žít
i bez léků na uklidnění, když
jsem ve společnosti druhých
Změnu v životě
Poznání kněží jinak,
než u oltáře

Terénní posilovna paměti

S termínem trénování paměti se můžeme poslední dobou setkat poměrně často. Populace stárne a úměrně tomu se zvyšuje i počet lidí, kterým byla diagnostikována demence. Za 50 – 60 % případů demence stojí Alzheimerova choroba.

Alzheimerovu nemoc poprvé popsal německý lékař Alois Alzheimer v roce 1907. V té době se považovala za nemoc vzácnou. Nyní se nějaká forma demence vyskytuje u více než sedmi miliónů obyvatel Evropy.

Podle údajů ze Zprávy o stavu demence, kterou vydala Česká alzheimerovská společnost, bylo v roce 2015 v ČR 153 tisíc lidí s demencí.

Protože vnímáme skupinu lidí, kteří mají tuto nemoc diagnostikovanou, jako velmi potřebnou, rozhodli jsme se v roce 2016 otevřít nový kurz Posilovna paměti. Jednalo se o docházkový kurz, který byl určený pro seniory, kteří trpí mírnou až střední formou Alzheimerovy choroby.

Kurz byl specifický v tom, že na lekce chodili s některými účastníky i jejich rodinní příslušníci. Jednak svoje blízké doprovázeli na cestě do kurzu, a zároveň se od naší zkušené lektorky paní Heleny Kočí učili, jak trénovat paměť v domácím prostředí.

Obsahem kurzu bylo posilování dlouhodobé paměti, cvičení krátkodobé paměti a využívání speciálních technik trénování paměti. Lekce lektorka připravovala doslova na míru účastníkům a reagovala na změny ve zdravotním stavu, ke kterým u některých účastníků došlo.

Po dvou bžích tohoto úspěšného kurzu jsme se rozhodli jej modifikovat do terénní formy. Od října 2017 probíhají individuální tréninky v domácnostech a skupinové tréninky paměti ve dvou domovech pro seniory - v Domově pro seniory na Mikuláškové náměstí v Brně a v Domově Slunce na Francouzské ulici v Brně. Jsme rádi, že náš projekt podpořili Magistrát města Brna a Nadace Jistota, a individuální i skupinové trénování paměti může být pro účastníky zdarma.

Lekce vedou dvě lektorky, již zmíněná paní Helena Kočí a autorka tohoto článku Jana Ondráčková. Obě jsme certifikované trenérky paměti s osobní zkušeností s Alzheimerovou nemocí v rodině. Při přípravě lekcí vycházíme z osvědčených postupů při trénování paměti, ze svých zkušeností, které máme s komunikací a aktivizací svých blízkých a potřeb jednotlivých účastníků-

První ohlasy účastníků, rodinných příslušníků i zaměstnanců v domovech pro seniory jsou

více než pozitivní. První dojmy nás lektorek jsou stejné. Je moc hezké pozorovat, co všechno účastníci Posilovny paměti dokáží a ještě je hezčí vidět, jak se radují oni sami ze svých úspěchů.

*Bc. Jana Ondráčková,
Spokojený senior – KLAS z.s.*

**Více o Posilovně paměti se dozvíte
také na webových stránkách
www.posilovnapameti.cz.**

Pololetní kurzy 2018

	Čas	1. pololetí	2. pololetí
Trénink paměti	úterý 10.00–11.00	13. 2.–17. 4. 2018 1 000 Kč / 10 lekcí	25. 9.–4. 12. 2018 1 000 Kč / 10 lekcí
Zdravotní cvičení	pátek 9.15–10.15 10.30–11.30	5. 1.–25. 5. 2018 (nekoná se 30. 3.) 1 640 Kč / 20 lekcí	14. 9.–14. 12. 2018 (nekoná se 28. 9.) 1 066 Kč / 13 lekcí
Biblické tance	čtvrtek 10.00–11.00	22. 2.–26. 4. 2018 820 Kč / 10 lekcí	4. 10.–6. 12. 2018 820 Kč / 10 lekcí
Němčina - mírně pokročilí	středa 9.00–10.30	24. 1.–4. 6. 2018 2 400 Kč / 20 lekcí	12. 9.–14. 12. 2018 1 680 Kč / 14 lekcí
Němčina - pokročilí	středa 10.45–12.15	24. 1.–4. 6. 2018 2 400 Kč / 20 lekcí	12. 9.–14. 12. 2018 1 680 Kč / 14 lekcí
PC kurz pro začátečníky	pondělí 13.30–15.00	1 470 Kč / 14 lekcí	1 470 Kč / 14 lekcí
PC kurz pro pokročilé	bude upřesněno	1 470 Kč / 14 lekcí	1 470 Kč / 14 lekcí
Angličtina - věcní začátečníci	úterý 16.00–17.30	6. 2.–12. 6. 2018 (nekoná se 1. a 8. 5.) 2 040 Kč / 17 lekcí	11. 9.–11. 12. 2018 1 680 Kč / 14 lekcí
Angličtina - mírně pokročilí začátečníci	středa 16.30–18.00	24. 1.–4. 6. 2018 2 400 Kč / 20 lekcí	12. 9.–14. 12. 2018 1 680 Kč / 14 lekcí
Angličtina - mírně pokročilí I.	pátek 9.00–10.30	2. 2.–15. 6. 2018 (nekoná se 30. 3.) 2 280 Kč / 19 lekcí	14. 9.–14. 12. 2018 (nekoná se 28. 9.) 1 560 Kč / 13 lekcí
Angličtina mírně pokročilí II.	pátek 10.45–12.15	2. 2.–15. 6. 2018 (nekoná se 30. 3.) 2 280 Kč / 19 lekcí	14. 9.–14. 12. 2018 (nekoná se 28. 9.) 1 560 Kč / 13 lekcí
Angličtina - pokročilí	čtvrtek 16.15–17.45	1. 2.–7. 6. 2018 2 160 Kč / 18 lekcí	9. 9.–13. 12. 2018 1 680 Kč / 14 lekcí
Tablet krok za krokem	úterý 10.00–11.30	20. 2.–24. 4. 2018 800 Kč / 10 lekcí	2. 10.–4. 12. 2018 800 Kč / 10 lekcí

Metodické listy

• tipy na témata pro čtvrtletí listopad, prosinec, leden •

Téma 1

Historie tradice betlémů

(KLAS Josefská)

Trénink paměti - rozcvička (TPR)

Řekni, kdo jsi...

Trénink kompetencí (TK)

Historie tradice betlémů

Trénink psychohygieny (TPH) +

Trénink psychomotoriky (TPM)

Vyrobte si...

Trénink paměti - blok (TPB)

Co všechno je betlém a proč třást
o vánocích bezem?

str. 8–11

Téma 2

Vánoční ozdoba

(Centum pro rodinu a sociální
péči, detašované pracoviště Třešť)

Tip na vánoční tvoření

str. 12–13

Téma 3

Plesová sezóna

(KLAS Holasice)

Trénink paměti - rozcvička (TPR)

Vypiš co nejvíce druhů tanců, co znáš •
Přiřaď název tance k fotce

Trénink kompetencí (TK)

Přípravy na ples, dress code, pravidla,
etiketa

Trénink psychohygieny (TPH)

Audio ukázka různých hudebních stylů

Trénink paměti - blok (TPB)

Tance a země jejich původu • Doplň název
tance

Trénink psychomotoriky (TPM)

Tanec vsedě

str. 14–21

Téma 1: Historie tradice betlémů

Zpracovala: Mgr. Tereza Kozderová, DiS., KLAS Josefská

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod		Přivítání, vtažení do tématu		5
TPR	Řekni, kdo jsi...	Procvičení dlouhodobé paměti, představivosti a slovní zásoby		20
TK	Historie tradice betlémů	Dozvědět se, jak se k nám betlémy dostaly, jak vznikaly		30
TPH + TPM	Vyrobte si ...	Společná výroba betlému pro KLAS	Nůžky, lepidlo, podložka, špejle	30
Přestávka				15
TPB	Co všechno je betlém a proč třást o vánocích bezem?	Procvičení dlouhodobé a krátkodobé paměti	PL_TP_B_1	15
Závěr a tipy na doma		Doporučením, kam se lze za betlémy vydat.		5
Zdroje informací	http://historie.zasova.info/subdom/historie/wp-content/uploads/2014/05/Tradice-betl%C3%A9m%C5%AF.pdf http://www.krestanskevanoce.cz/?pg=aktuality&id=377			

Úvod

Dodnes jsou betlémy součástí křesťanské vánoční tradice a přinášejí radost dětem i dospělým. V kostelech můžeme vidět rozmanité betlémy – od těch, které jsou složeny z figurek darovaných jednotlivými farníky, až po díla vytvořená mistry řezbáři. Betlémy se stavějí na konci doby adventní, při vigílii Narození Páně (24. 12.) ukládáme do jesliček figurku Jezulátka. Od slavnosti Zjevení Páně (6. 1.) se k zástupu směřujícímu do betléma, připojují také figurky tří králů.

TPR - Řekni, kdo jsi

Účastníci si představí všechny figurky, které v betlému můžeme vidět. Promyslí si, kterou by chtěli být a řeknou ostatním proč. Těžší varianta je, že každý vybranou figurku popíše a ostatní hádají, o kterou figurku se jedná.

TK - Historie tradice betlémů

Ve 4. století po Kristu přinesl papež Liberius do Říma pět prkének z Kristových jesliček a uložil je v chrámu, který podle nich dostal jméno Ad praesepe (U Jesliček) – dnes římská bazilika Santa Maria Maggiore. Roku 1223, po návratu z Betléma, připravil František z Assisi pro účastníky půlnoční mše v jeskyni u vsi Greccio jesle s živým oslem a volem, a tak založil tradici stavění jesliček.

Vůbec první doložený betlém v českých zemích byl v roce 1560 v jezuitském kostele v Praze. Jezuitský řád se zasloužil o další rozšíření – ještě z 16. Století máme o zprávy o betlémech i v jiných českých městech.

V barokní době kostelní betlémy procházely velkým rozvojem. Tvořily je figury v životní velikosti, ať už malované na dřevěných deskách nebo vyřezané ze dřeva. Marie Terezie roku 1751 zakázala stavění betlémů a předvádění vánočních her v kostelech a Josef II. vydal tento zákaz znovu, označil zvyk za dětinský a církve nedůstojný. Zákaz se týkal i soukromých domů. Tam se dal ovšem hůře kontrolovat, a tak se zvyk stavě jesličky přenesl do domácností.

Lidové betlémářství se pak rozvíjelo v průběhu 19. století a svého vrcholu dosáhlo počátkem 20. století. Dařilo se mu především v podhůřích a tam, kde byla soustředěna podomácká výroba. Figury se zmenšovaly a objevily se nové materiály pro jejich výrobu: papír, vosk, pálená hlína a těsto. Inspirací pro betlémskou krajinu se stávalo okolí bydliště tvůrců. Specifickým typem z této doby jsou skříňkové betlémy – figurky ve zdobené a prosklené skříňce. S těmito přenosnými skříňkovými betlémy také někdy koledníci obcházeli domácnosti a hrávali před nimi vánoční hry.

Betlémařská velmoc

Třebíčské betlémy

Tradiční betlémářskou velmocí je u nás město Třebíč. Klasický třebíčský betlém má papírové ručně malované figurky, rozestavěné na kostře napodobující skalnatou krajinu s několika stavbami. Počet figurek u betlémů dlouhých až několik metrů se pohybuje okolo tisíce. Velké betlémy, které měly až několik set figurek, malovaných na papíře, se stavěly vždy znovu před každými vánocemi.

Nejstarší třebíčský betlém, zhotovený kolem roku 1760 Papírníkem (figurky a hrady vyřezány ze dřeva, skály imitovaná kůra, uzavřené do zasklené skříňky) shořel při požáru města.

První betlém s figurkami namalovanými na papíře vznikl v Třebíči krátce po roce 1800. Mezi třebíčskými betlémáři Pavlem Papírníkem, Václavem Hartmanem a Richardem Uhlířem vyniká Antonín Čeloud. Tento neškolený výtvarník první uplatnil v betlému, zhotoveném r. 1857, estetické hledisko. Antonín Čeloud obcházel třebíčské rodiny a půjčoval si na omalování figurky. Tak postupně nashromáždil to nejlepší, co vytvořili jeho předchůdci.

Právě betlém Antonína Čelouda podnítil třebíčské, aby si vytvořili betlémy vlastní. Tak skoro v každém domě v Třebíči měli betlém, alespoň malý za oknem, ale nebylo dvou stejných v celém městě. Třebíčskou zvláštností jsou velké betlémy, těch město Třebíč uchovává přes šedesát.

Největší lidový mechanický betlém na světě najdete v Jindřichově Hradci

Muzeum v Jindřichově Hradci uchovává ve své sbírce největší lidový mechanický betlém na světě Krýzovy jesličky. Velkolepý betlém jeho tvůrce, jindřichohradecký punčochářský mistr Tomáš Krýza, vytvářel více než šedesát let. Jesličky **obsahují 1 398 figurek** lidí a zvířat, z nichž se 133 pohybuje. Figurky jsou vyrobeny z kašírovací hmoty a ze dřeva. Betlém je v muzeu k vidění již od roku 1935. Původní mechanismus, který byl zpočátku poháněn ručně, rozvádí pohyb z jediného elektromotoru.

Betlémářův rok

Betlémářův rok třebíčských betlémářů začínal po 4.červenci, to byl nejprůhodnější čas vyhlížet v okolních lesích vhodný mech, musel být hustý a stejně vysoký. K použití pro betlém se mech sbíral v polovině října. V té době betlémář poprvé zaklepal na krabici s figurkami a řekl: „Pastýři připravte se, vaše hodina se blíží.“ Podruhé na krabici zaklepal počátkem adventu: „Pastýři vstávejte, advent začíná.“ Po 8. prosinci se chodilo na jedlové chvojky, neopadávaly a příjemně voněly. Od poloviny prosince připravoval betlémář kostru budoucího betlému, natloukal papírové skály, pokládal mech a stavěl

figurky do lahodného uspořádání. Jako poslední se těsně před večeří na Štědrý den umístila do „jeskyně“ Svatá rodina. Postavený betlém lidé ponechávali zpravidla do Hromnic (2. února), někdy až do velikonoce, ojedinelé po celý rok.

TPH + TPM

Vyrobte si do KLASu vlastní betlém.

Viz <http://www.papirove-betlemy.cz/stazeni/betlem-svatava-vizinova.pdf>

TPB: Co všechno je betlém a proč třást o vánocích bezem?

PL_TPБ_1

Závěr

Jsou-li mezi účastníky zájemci, lze nabídnout výlet do Třebíče a Třeště, kde lze navštívit domácnosti místních a obdivovat jejich krásné betlémy. Dále je možnost vypravit se do Brna, kde za pomoci brožurky „křesťanské vánoce“ lze navštívit betlémy v kostelích dle vlastního výběru. Za zmínku také stojí každoroční výstava betlému v Betlémské kapli v Praze.



1. Čím byl biblický Josef a proč šel s těhotnou Marií do Betléma?

- a) královský posel – nesl do Betléma zprávu
- b) tesař – šli k nařízenému sčítání lidu
- c) zedník – šel tam stavět chrám

2. Na Štědrý den rozbalíme dárky, na Boží hod vánoční navštívíme příbuzné a na Štěpána už můžeme nakupovat v povánočních slevách. Dokdy ale potvrzují Vánoce pro křesťany v našich končinách?

- a) do 1. ledna
- b) do 6. ledna
- c) do 10. ledna

3. Kdo se o Vánocích na zahradě postavil ke keři a říkal: „Třesu, třesu bez, ozvi se mi pes, kde můj milej dnes“?

- a) dívka, která milého neměla
- b) dívka, jejíž milý byl na vojně
- c) dívka, které milý utekl s jinou

4. Jaké dárky podle biblického příběhu přinesli tři králové (mudrcnarozenému Ježíši?

- a) šperky, trnovou korunu a myrtu
- b) zlato, kadidlo a myrhu
- c) mléko, ovčí vlnu a sýr

5. V ekumenickém překladu Bible najdeme čtyři evangelia líčící Ježíšův život. V kolik z nich je Ježíšovo narození popsáno?

- a) v jednom
- b) ve dvou
- c) ve všech

6. Znamý Třebechovický betlém je vyroben z/ze:

- a) dřeva
- b) perníku
- c) cínu

7. Míst zvaných Betlém najdete na mapě České republiky několik desítek. Ve kterém městě tento název označuje soubor dochované lidové architektury?

- a) v Rožnově pod Radhoštěm
- b) v Rokycanech
- c) v Hlinsku

8. Kdo napsal text známé „novodobé koledy“ Veselé Vánoce, začínající slovy Vánoce, Vánoce přicházejí, zpívejme přátelé...?

- a) Zdeněk Borovec
- b) Zdeněk Merta
- c) Zdeněk Svěrák

9. Jakými slovy začíná proslulá Česká mše vánoční od Jakuba Jana Ryby?

- a) Proč bychom se netěšili...
- b) Tichá noc, svatá noc...
- c) Hej, mistře, vstaň bystře...

10. Který spisovatel je spjatý se založením tradice vánočních stromků na náměstích v Československu?

- a) Rudolf Těsnohlídek
- b) Karel Čapek
- c) Egon Ervin Kisch



Téma 2: Vánoční ozdoba - tip na vánoční tvoření

Zpracovala: Jana Duchanová (Centrum pro rodinu a sociální péči)

Pomalu se blíží doba Vánoc.

Již není zvykem si vánoční ozdoby vyrábět doma, ale přece jen Vám tuto možnost nabízíme. Můžete si zkusit vytvořit „vánoční koule“, které se nerozbijí a zároveň vám pomohou jedinečně ozdobit Váš domov. Zároveň si velmi dobře procvičíte jemnou motoriku a můžete k výrobě přizvat i celou rodinu. Buďte na Vánoce originální! A protože to bude chtít i hodně trpělivosti, je třeba začít tvořit s předstihem 😊

K výrobě vánoční ozdoby potřebujeme:

- polystyrenové koule v průměru 6 cm
- bílý kancelářský papír
- raznice „vločka“ průměr 3,7 cm (raznice vločka lze koupit v papírnictví či v obchodě s výtvarnými potřebami)
- cca 25 ks vyražených vloček z kancelářského papíru (na jednu kouli)
- špendlíky 18 mm
- barevné flitry (lze zakoupit v galanterii či ve výtvarných potřebách)
- stužky cca 20 cm (na jednu kouli)
- nůžky

Postup výroby:

1. Z bílého kancelářského papíru vyrazíme raznicí vločky.
2. Na pracovní plochu si připravíme polystyrenové koule, špendlíky, vyražené vločky (cca 25 ks vyražených vloček z kancelářského papíru na jednu kouli), barevné flitry, nůžky, stužky (obrázek 1)



3. Na špendlík napícheme jeden barevný flitr, poté jednu vločku a společně zapícheme do polystyrenové koule (obrázek 2)



4. Takto postupujeme tak dlouho, až je zaplněna celá koule (obrázek 3)



5. Pak vezmeme stužku, přeložíme ji a zapícháme do koule (obrázek 4)



6. Vytvoříme mašličku, kterou důkladně utáhneme (obrázek 5)



7. Nakonec ze zbytku stužky vytvoříme očko na pověšení, které též zapícháme do koule (obrázek 6)



Vánoční koule si lze různě barevně nakombinovat (dle použitých flitrů).

Též lze zhotovit menší či větší koule, ale potom je potřeba zvolit i jinou velikost raznic (menší koule = menší tvar vločky).

Použití koulí je buď jako **ORIGINÁLNÍ OZDOBY NA VÁNOČNÍ STROMEČEK** nebo k dozdobení různých vánočních dekorací.

Téma 3: Plesová sezóna

Zpracovala: Jitka Holíková, KLAS Josefská

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Kdy přichází plesová sezóna?	Navození tématu, zapojení všech do debaty – druhy plesů		10
TPR	Vypiš co nejvíce druhů tanců, co znáš • Přiřaď název tance k fotce	Dlouhodobá paměť	Tužka, papír. Pracovní list. PL_TPR_1	10
TK	Přípravy na ples, dress code, pravidla, etiketa	Informace, zapojení do debaty		40
TPH	Audio ukázka různých hudebních stylů	Odlehčení, poslech hudby	Notebook s audiozáznamem	10
Přestávka				15
TPB	Tance a země jejich původu • Doplň název tance	Dlouhodobá paměť	PL_TPB_1 • PL_TPB_2	10
TPM	Tanec vsedě		Notebook s hudbou	10
Závěr a tipy na doma	Zavzpomínáme na taneční. Úkol na doma – najdete fotografie z tanečních?	Uvolnění nálady, vzpomínání		15
Zdroje informací	https://cs.wikipedia.org/wiki/Ples https://cs.wikipedia.org/wiki/Seznam_tanc%C5%AF https://montyrich.cz/novinky/lifestyle/613-plesova-sezona-zacina-6-rad-jak-se-spravne-pripravit-na-ples-a-jak-se-na-nem-chovat http://magazin.veneo.cz/10-veci-co-musite-vedet-nez-vyrazite-na-ples/ https://elegantne.azurewebsites.net/news/dress-code-ples-etiketa/			

Úvod - Kdy je plesová sezóna? Co je ples?

Plesová sezona souvisí se starým lidovým zvykem masopustního veselí.

Školy, města i celé země mají **vždy na počátku roku (v lednu a únoru)** období, kdy nabízejí příležitost zatančit si a objevit se na veřejnosti v oslnivých róbách či tradičně elegantních oblecích.

K radovánkám na tanečním parketu zvou také střední školy, které se tak loučí se svými **maturanty**. V Praze, Brně, Olomouci, Ostravě, Zlínu a dalších městech se setkáváme i s plesy **vysokoškoláků**. Příležitost prezentovat své aktivity využívají i obce pořádáním vlastních veselic ve formě plesu, jsou i plesy různých politických stran, korporací, podniků či méně formálních sdružení.

Jedním nejvýznamnějších plesů u nás je **Ples v opeře**, který se koná ve Státní opeře v Praze. Bývá většinou v únoru. Záštitu nad ním přebírá primátor hlavního města Prahy a je spojen s dobročinnými akcemi. Ples je jistě zajímavá společenská akce, která dává možnost „předvést se“, ukázat svoji krásu přirozenou i tu založenou na práci kadeřníka, kosmetiků a krejčích.

Na plesu je možné utužit stávající společenské vztahy, dojednat obchod, je možné se tady i seznámit a vykročit tak na cestu vztahu podle individuálních představ.

Ples je společenská událost obvykle slavnostní povahy, která je spojena se společenským tancem za zvuků **taneční hudby**. Tato událost mimo jiné umožňuje vzájemné setkávání lidí, kteří by se jinak pravděpodobně nikdy nesetkali. Plesy bývaly v minulosti především výsadou vyššího stavu, tedy šlechty. V průběhu 19. století se plesy postupně staly (ostatně tak jako mnoho jiných původně šlechtických výsad) běžnou součástí tehdejší měšťanské společnosti, v té době byly takovéto lidové plesy označovány slovem **bál**. Pořádaly je obvykle různé občanské spolky nebo profesní a stavovská společenstva (cechy) apod – **hasičský, myslivecký...**

Vzhledem k slavnostní povaze události je obvykle nutné, aby lidé na plese byli oděni ve **vhodném společenském oděvu**.

Zvláštní kategorii pak tvoří maškarní ples (**maškarní bál**), kdy lidé na plese mohou být v přestrojení nebo mohou užívat karnevalové masky apod.

TPR - Vypiš co nejvíce druhů tanců, co znáš • Přřaď název tance k fotce

Všichni píší různé druhy tanců, poté společně vyhodnotíme, spočítáme, na kolik tanců jsme si vzpomněli. Můžeme je zapsat na tabuli (použijeme později při tréninku dlouhodobé paměti). Trénink dlouhodobé paměti. Poté, co jsou tance zapsané, rozdáme PL s obrázky tanců a dopisujeme o jaký druh tance se jedná.

STANDARDNÍ waltz tango valčík slowfox (Slow Foxtrot) quickstep	SKUPINOVÉ čverylka česká beseda kankán country tance
LATINSKOAMERICKÉ samba cha-cha rumba paso doble jive společenské foxtrot polka flamenco salsa mambo Argentinské tango Uruguayské tango Finské tango two-step mazurka čardáš blues	PODLE DOBY VZNIKU gotické barokní renesanční moderní etnické africké tance indiánské tance tance australských domorodců orientální tance irské tance
SKUPINOVÉ / SÓLOVÉ TANCE břišní tanec breakdance rap step balet výrazový tanec moderna hiphop kozáček street dance show dance jump style	OSTATNÍ akrobatický rokenrol krasobruslení moderní gymnastika sportovní aerobik synchronizované plavání lidový tanec scénický tanec

TK - Přípravy na ples, dress code, pravidla, etiketa

Téma dress code a etiketa na plesích otevřeme rozdáním textů s otázkami. Postupně odpovídáme. O správných odpovědích diskutujeme.

Např.: Proč není plesová sezóna v létě? Komu vždy patří první tanec? Co je Black tie?

Může mít dáma na ples otevřenou obuv?

Tradice stará jako starověké Řecko samo

Ač se plesy jeví jako poměrně moderní záležitost, jejich tradice sahá až do antického Řecka. Jejich původ lze vystopovat v oslavách boha vína Dionýsa, na kterých se tančilo a zpívalo. Zvláštní místo na těchto antických bálech zaujímal průvod bakchantek, satyrů, neboli faunů, a dalších lesních božstev. Tyto obřady, které byly spojené s hojnou konzumací vína, měly především za úkol vzdát dík za bohatou úrodu. Tato tradice se v nejrůznějších podobách zachovala až do dnes. Ve středověku byly bály výsadou především šlechty. Rozmach plesů u nižších stavů přineslo až 19. století, kdy ve Vídni vzniká valčík, v Polsku mazurek, v Česku polka. České plesy 19. století měly však trochu jinou podobu, než jakou známe dnes. Krom tance se zde i recitovalo a zpívalo, především pak písně a básně s obrozeneckou tematikou. Jako neúnavný pořadatel bálů se vryl do historie především Josef Kajetán Tyl, autor textu české hymny.

Proč není plesová sezóna v létě?

Asi každý z nás se nad tím někdy v minulosti už pozastavil. Proč je plesová sezóna v zimě? Důvod je víc než pragmatický. V době kdy o pořádání plesů rozhodovala šlechta, byl rok rozdělen do čtyř ročních období, dle možností maximálního využití potenciálu veřejných radovánek. Jaro náleželo svatbám, horké léto cestování a pobytu na plovárnách, u řek a rybníků. Podzim byl neodmyslitelně spojený s odlovem divoké zvěře, tedy hony. V zimě počasí nedovolovalo žádnou z těchto kratochvílí a šlechta se sjížděla do měst, aby se věnovala večeřím, tanci a ostatním zábavám v na tu dobu relativně dobře vytopených sálech. A poněvadž ženy na podzim trpěly mužům hony, pak se zase ony rády prosazovaly na plesích, bálech či jiných akcích konaných v zimě.

Těžko na cvičišti, lehký na tanečním parketě!

Ženy, nikdy nepodceňujte roli včasné přípravy. Chcete-li zapůsobit novými šaty, vyzkoušejte si v nich pobýt nějaký čas doma, než vyrazíte na ples, případné nedostatky se projeví v klidu a bezpečí domova, kde ještě budete moci vyvodit následné úpravy. To samé platí o obuvi. Parfém výjimečně můžete zvolit výraznější a těžší. Co se týče finalizace outfitu, jít na ples s jaksi "holým" krkem je z hlediska etikety společenské faux-pas, jehož jsme v poslední době častěji

a častěji svědky i v případě známých a uznávaných osobností české kultury. K večerní róbě s odhaleným dekoltem zkrátka a dobře šperky patří, bez nich budete vypadat téměř jako nahá. K slavnostní příležitosti, jakou je ples, se výborně hodí zlaté sady s kameny, ladí-li kameny s barvou šatů, pak jste přípravnou fází zvládla na jedničku. K plesovým šatům se však rozhodně nehodí laciná bižuterie. Na ples také nenosí dáma hodinky. K róbě také perfektně ladí vyčesané vlasy, v tom případě by žádná žena neměla opustit dům bez náušnic. I v případě, že nemáte propíchnuté ušní dírky, opatřete si náušnice s klipsy.

V lásce a válce je vše dovoleno, v tanci ne!

Plesy mají svá nepsaná pravidla etikety, které je záhodno dodržovat, pakliže si nechceme uříznout kardinální díl ostudy před takřikajícím nastoupenou popravčí četou. Pánové, první tanec patří vždy vaší partnerce a žádné jiné. Poté můžete směle vyzvat jinou ženu k tanci. Vyzve-li však někdo jiný vaši ženu, je slušné, ba dokonce povinné, vyzvat jeho partnerku k tanci také. Platí zásada, že chce-li muž vyzvat zadanou ženu k tanci, měl by prvně požádat jejího partnera. A teď pozor! Dle zákonů etikety žena i její partner může výzvu cizího muže zdvořile odmítnout, nesmí po dobu následující písně však jít tančit ani jeden z nich s jiným partnerem.

Prekérní situace v sále a předsálí

Není snad potřeba příliš podrobně vysvětlovat, že tančit bychom měli ohleduplně ke svému okolí i partnerovi. Pánové by neměli křečovitě tisknout dámu. Je mužovou povinností vést partnerku do míst, kde je na tanečním parketu dostatek místa. Vede ji ovšem tak, aby se cestou vyhýbali ostatním párům. Pokud jen přece dojde ke kolizi s jiným párem, omlouvá se vždy muž, a to i za ženu. Muži, mějte vždy na paměti, že ženu smíte držet jenom a pouze za levou lopatku, ne výše a hlavně ne níže! Téma rozhovoru by mělo být spíše povšechné a lehké, bavíme se o zkušenostech s tancem, o společných přátelích (pozor, to neznamená pomlouvání). Když dojde na nejhorsí, a sice vleklou trapnou chvíli ticha, zabrousíme na vděčné téma počasí. Věřte, že toto téma ocení i váš taneční partner. Po tanci ženu doprovodíme na její místo a aspoň pohledem poděkujeme jejímu partnerovi.

S hodováním počkejte na doma

Součástí plesů bývají i hojné rauty a švédské stoly. Je však vždy dobré odhadnout míru a správnou kombinaci jídel. Trpíte-li slabým žaludkem či jinými zažívacími problémy, doporučujeme sáhnout po lehkých jídlech a zelenině. Naopak nikdy nepodceňujte příjem obyčejné pitné vody. Ta by nikdy neměla chybět na stole. Nezapomínejte pravidelně pít vodu, i když přitom pijete lehký alkohol, jako je víno, protože i to silně dehydratuje, stejně jako každý jiný alkohol. Tanec je fyzicky

náročná aktivita. Šli byste běhat nebo do posilovny bez lahve s vodou? Jste-li duševně zdraví, pak zřejmě ne. Tanec je stejně náročný jako běh a ztratíte jím hodně vody. Proto dbejte na důslednou hydrataci.

Kdy přijít a kdy odejít, toť otázka

Na rozdíl od divadla, na ples se v zásadě nechodí přesně na čas, kdy ples začíná, ale nejpозději byste měli být přítomni v sále do prvního předtančení, kdy se obvykle ples zahajuje. Odchod z plesu je v podstatě na vás a vašem protějšku, je nepsaným pravidlem, že před půlnocí z plesu odchází pouze Popelka, my ostatní smrtelníci bychom neměli odejít dříve, je to společensky neslušné. Odcházet bychom taky neměli však po druhé hodině ranní.

Elegantní příchod ke stolku

Stůl najdeme podle čísla na lísku. Pokud již u stolu někdo sedí, je na řadě představení. Podle etikety se nejprve představí muž, a až poté představí svojí partnerku. Pokud naopak už sedíme u stolu, a přijde k nám nový pár, je slušnost při představování vstát. Muž se celý večer snaží poskytnout partnerce komfort. Proto i při usazování by měl partnerce odsunout židli a usadit ji.

Jak vyzvat ženu k tanci?

Pokud sedíme u stolu, popíjíme a povídáme si, můžeme mít rozepnuté sako. Pokud se však muž chystá vyzvat dámu k tanci, měl by si zapnout sako hned, když vstává od stolu. Jestliže je v blízkosti ženy její doprovod, měli bychom se obrátit nejprve na něj, ať to jsou rodiče nebo partner, a přátelsky požádat o svolení k tanci. Když se taneční pár nezná, je nutné, aby se muž vždy před tancem představil. Jak jistě všichni víme, vždy se jako první představuje muž. Po tanci poděkujeme nejen tanečnici, ale také jejímu doprovodu.

Hazard není pro všechny

Součástí plesů je obvykle i tombola. Než se rozhodnete investovat své peníze do zakoupení lístků, ujistěte se, že rozumíte poslání této kratochvíle. Tombola neslouží k obohacení vás ani nikoho jiného, jedná se o společenskou hru, která částečně může finančně pokrývat náklady pořadatele. Jinými slovy to, co do tomboly vložíte, pravděpodobně nedostanete nazpět. Berte tombolu spíše jako formu dobročinnosti, než jako hazard a nenechte si případným neúspěchem pokazit večer vás i vašich přátel. Komentování úspěšnosti jiných párů je ovšem taktéž krajně neslušné.

Oblečení na ples

Víte co to je Black-tie?

Vhodným oblečením pro muže je na většinu plesů tmavý oblek, bílá košile a lepší kravata, nebo motýlek. Co si však počneme, pokud se na plesové pozvánce objeví heslo Black-tie? Jasná zpráva pro nás, že si máme vzít smoking. Ke smokingu se nosí bílá košile, černý motýlek, a lakovky. Pokud je smoking vyžadován, je skutečně nutné se tomu podřídít. Přijít v obyčejném obleku na akci, kde pořadatel žádal Black-tie je neslušné a nepříjemné jak pro vás, tak pro vaše okolí.

Pánské boty

Nejvhodnější pánská obuv jsou **lakýrky (boty z černé lakované kůže)**, což je vlastně speciální typ bot typu oxford (uzavřené boty bez vzoru), které mají navíc špičku i střední část z jednoho kusu kůže.

Pánská košile/smokingové košile

Jediná přípustná barva košile na ples je podle etikety je **bílá**. Je zvláštní, že do smokingu se nikdo neodváží nosit např. modrou, do obleku si ale mnoho mužů na ples klidně barevnou košili vezme. Nevhodná i je černá košile. Není to ani tak záležitost etikety, jako spíše praktičnosti – bílá košile s černým smokingem působí mnohem efektivněji. Černá košile se v černém smokingu nebo pánském obleku utopí. Pod košili si na ples **nebereme nátělník!** Zaprvé je to nelogické: Při tanci se v plné místnosti zapotíte. Proč tedy nosit něco, v čem vám bude ještě větší teplo? Zadruhé nátělník často prosvítá – a působí nevábně. Na ples (a ke smokingu povinně) by se měla nosit **košile se vzorem marcella**. Marcella (nebo také pique, česky piké) je vzor včelí plástve. Zvláště se odráží v umělém světle. Nejlepší košile (nejlépe formují obličej a nejvíce k němu přitahují pozornost) jsou se stojáčkem (špičatý zalomený límec) a ideálně odnímatelným límečkem. Tyto košile se ale velmi obtížně shání a doporučuje se je nechat si je udělat na míru od zkušeného krejčího. Navíc většina prodejců dělá límečky příliš měkké, které pak špatně drží tvar. Proto se doporučuje koupit si **raději smokingovou košili s límečkem obráceným směrem dolů**.

Motýlek

Do smokingu **nikdy nenosíme bílý motýlek! I když nemáte smoking, vezměte si černého motýlka**. Vypadá to mnohonásobně lépe – protože motýlek poutá pozornost k obličejí více než kravata. Motýlek by měl být pokud možno černý (pestrbarevný můžete nosit např. do práce), případně např. červený. Umíte-li si motýlka uvázat, dáváte najevo vytříbenou eleganci.

Dámské šaty na ples

Podobně, jako pánové nechodí na ples v trikách bez rukávů, aby ukázali bicepsy, není vhodné – ba dokonce mnohde je to **zapovězené, aby dámy přišly na ples v krátkých šatech (koktejlkách)**. A stejně, jako muž si bere smoking nebo alespoň tmavý oblek a vyjadřuje tím úctu a vážnost plesu a těm, kteří se jej účastní a kteří se vhodně ustrojili, podobně by to měla svým oblečením udělat dáma.

Ba dokonce **ani „malé večerní šaty“ nejsou vhodné na ples.**

Šaty by **neměly být bílé**. Bílé jsou vyhrazeny na svatbu. **Pas by měl být co nejúžší a sukně naopak široká** – podobně, jako si muž nebere smoking do práce ani na jednání do banky nebo k soudu, mělo by být ze šatů zřejmé, že si je berete jenom na výjimečné příležitosti.

Šaty mohou být bez rukávů a odhalovat **ramena**, je-li akce méně formální. Na hodně formální ples mějte raději ramena zahalená – anebo dress code předepisuje rukavice až do výše bicepsů. Na ples přicházíme v kabátu, **nikoli v bundě (platí i pro pány)**.

Dámská obuv/boty na ples

Dámské boty na ples musí být **na vysokém podpatku**. Dámská obuv na ples musí mít **uzavřenou špičku**, ale může mít otevřenou střední část nebo patu – tak zní správný dress code. Na druhou stranu, snad nikde není etiketa v oblasti dámského odívání tak porušována, jako právě zde. Ples nicméně není taneční soutěž. Rozhodně se nesmí jednat o sandály nebo baleríny. Barva obuvi by měla **ladit k šatům**, případně může být černá. Satén je vhodnější než klasická kůže. Možností je i lakovaná kůže. Samozřejmostí jsou vhodné **punčochy**.

Kabelka

Je vhodná **malá kabelka (psaníčko)** v barvě ladící (ideálně stejné) k šatům. Velká kabelka je nepraktická. (Malá kabelka, malé problémy. Velká kabelka, velké problémy).

Rukavice jsou podle etikety vhodné až povinné

Dlouhé dámské rukavice jsou velmi efektivní. Prsteny jsou noseny pod rukavicemi – a tak si je ani nemusíte brát. Náramky se nosí na rukavicích. Nejvhodnější barva je **bílá, černá nebo ve stejné barvě**, jako jsou šaty. Popíjíte-li víno nebo šampaňské, mějte je na sobě. **Při jídle je sundejte**. Mimochodem, za tuto změnu může pravděpodobně císař Franz Joseph I. Jeho manželka, Alžběta Bavorská (“Sissi”) si na svatební hostině sundala k jídlu rukavice jako jediná – jednalo se o značné faux pas. Aby nebyla uvedena do rozpaků ona i celá společnost, sundal si je i její manžel – a po něm i zbytek společnosti.

TPH - Pouštíme různé hudební ukázky a hádáme, o jaké styly se jedná (tango, čardáš, polka, country, etnické tance...)

TPB - PL_TPB

TPM - Tanec vsedě dle vlastního výběru

Závěr - Zavzpomínáme na taneční a na zážitky z nich. Jako úkol na příště zkusíme najít fotografii z tanečních.

Taneční

Taneční jsou kurzy, kde se vyučují různé druhy či styly tance. Vyučování vedou taneční mistři, kteří frekventantům tance předvádějí. Většinou kurzy pořádá taneční škola, která zároveň vede i páry pro sportovní tanec. Mimo tanečního mistra se na výuce podílí i asistentky a asistenti - nejčastěji závodní tanečníci z dané školy, nebo absolventi vyšších úrovní tanečních. Součástí bývá i výuka společenského chování, stolování a etikety.

Pořádají se většinou pro středoškolské studenty, existují také kurzy pro dospělé i seniory. Pro žáky 8. a 9. třídy se konají lekce předtaneční a společenské výchovy. Pro zájemce navazují na základní kurz (bývá na podzim) lekce pro pokročilé (pokračovačky) a další úrovně (speciálky, superspeciálky, experimentálky), kde se probírají složitější figury, technika, vedení a obtížnější tance. Zatímco v základních kurzech se jedná o masové akce a taneční páry se i během lekce několikrát střídají, u vyšších úrovní již tančí stále páry.

Kromě běžných lekcí jsou součástí kurzu i společenské večery s názvy prodloužená a věneček (tzv. půlkolona a kolona). Na závěrečné lekci jsou dívky v bílých společenských šatech, což odkazuje na historickou tradici debutantek, kdy byla mladá dáma na svém prvním plese uvedena do společnosti.

Doprovázející osoby (většinou matka) jsou označeny jako garde, odtud i pojmenování průkazky gardenka. Na prodlouženou a závěrečnou lekci je možné (mnohde nutné) zakoupit vstupenky a jsou přístupné i veřejnosti. Tradičně bývá vyvrcholením základních tanečních kurzů tanec s rodiči na závěrečné lekci. Taneční kurzy se v českých zemích pořádají již od roku 1830. Tato tradice přetrvává v České republice, na Slovensku a v Polsku. Částečně také v Rakousku, Německu, kde se ale již nejedná o akce pro širokou veřejnost. Kurzy se vyvíjejí, kromě standardních tanců nabízejí i ty moderní a netradiční, někde u chlapců nepožadují bílé rukavičky. V roce 2009 navštěvovalo kurzy 35 % populačního ročníku, v roce 2013 to bylo 41 %. Absolvování tanečních je vhodné i s ohledem na související tradici maturitních plesů. V evropském prostředí je alespoň základní taneční dovednost brána jako součást všeobecného vzdělání, u střední a vyšších společenských tříd pak jako samozřejmost.

Vyučoványi tanci jsou mazurka, polka, valčík, waltz, tango, blues, cha-cha a jive.

1



2



3



4



5



6



7



8



A) Polka B) Jive C) Balet D) Step E) Country F) Kankán G) Flamenco H) Břišní tanec

K tancům přiřaďte zemi původu:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Flamenco | A. Francie |
| 2. Mazurka | B. Rakousko |
| 3. Čardáš | C. Brazílie |
| 4. Polka | D. Španělsko |
| 5. Valčík | E. Čechy |
| 6. Kankán | F. Polsko |
| 7. Kozáček | G. Maďarsko |
| 8. Samba | H. Rusko |

K tancům přiřaďte zemi původu:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Flamenco | A. Francie |
| 2. Mazurka | B. Rakousko |
| 3. Čardáš | C. Brazílie |
| 4. Polka | D. Španělsko |
| 5. Valčík | E. Čechy |
| 6. Kankán | F. Polsko |
| 7. Kozáček | G. Maďarsko |
| 8. Samba | H. Rusko |

Doplň, o jaký tanec se jedná

1) je tanec pocházející z Uruguaye a Argentiny. Poté se rozšířil do ostatních částí světa, kde vznikly jeho další styly, včetně toho, který vznikl v Severní Americe a Evropě a který se tančí ve sportovním tanci, kde se řadí mezi soutěžní standardní tance. Díky svému původu a povaze tance byl dříve řazen mezi latinskoamerické tance.

Když se rozšířilo do Severní Ameriky a Evropy, bylo zjednodušeno a přizpůsobeno potřebám tradičního společenského tance a začleněno do repertoáru mezinárodních soutěží ve společenském tanci – tanečním sportu.

2) je společenský tanec v 2/4 taktu, který vznikl okolo roku 1830 v Čechách.

Stejným výrazem se označuje i hudební skladba v jeho rytmu. se velmi rychle stala jedním ze společenských tanců, oblíbeným hlavně ve střední Evropě a Americe. Světově vynikla zejména původní skladba od Jaromíra Vejvody– Škoda lásky.

3) je postupový, kolový tanec v 3/4 taktu, důraz je kladen na první dobu. Tempo je 60 taktů za minutu. Tento tanec se tančí v páru, a to tak, že jeden z páru vždy uhýbá druhému, který jde dopředu a během taktu otočí celý pár. Byl prvním společenským tancem, který se tančil v poměrně těsném držení, což bylo v tehdejší městské společnosti převratem.vznikl v Alpách, kde se vyvinul spolu s dalšími podobnými tanci z lidového vzoru, z rakouského ländleru a z německého Deutscheru. Divadelní premiéru měl roku 1787 v opeře Una cosa rara (Vzácná věc, autorem je Vincent Martin) a ihned se stal velice populární. Později se objevil v řadě děl významných skladatelů: např. Johanna Strausse staršího, Johanna Strausse mladšího, Josefa Lannera, atd.

4) je velmi svižný latinskoamerický tanec pocházející z Kuby. Rytmus se vyvinul z kubánského tance Danzon synkopováním čtvrté doby. je jedním z pěti latinskoamerických soutěžních tanců, mezi něž se zařadil jako poslední v pořadí, a ve zjednodušené formě se vyučuje také v tanečních kurzech. Základní pohyb i většina jednoduchých figur je stejná pro oba partnery (zrcadlově). Typická je pro tento tanec přeměna na synkopovanou dobu, při které zní výrazný zvuk kubánského hudebního nástroje giro. se tancuje jak na původní latinskou hudbu nebo na latin rock či latin pop. Základní pohyb v jednom taktu se skládá z tří pomalých kroků a dvou rychlých.

5) je druh tance, který tančí jak sóloví tanečníci, tak skupiny, převážně pouze nohama, zbytek těla jen vyvažuje, a provádění tance se neúčastní. Chodidla nohou vyklepávají patami a špičkami hudební rytmus. K tomuto účelu se nosí speciální obuv opatřená kovovými plíšky. vznikl od poloviny 18. století v oblasti New Yorku, kde mezi sebou v tancích soutěžili irští, skotští a afričtí přistěhovalci. ovlivnil nový hudební žánr jazz. Do dnešních dnů se jazzová hudba, jako nejhodnější, používá pro tento styl tance. Je však možné tančit jej i zcela bez hudebního doprovodu.

**Čtvrtletník ZRNKO je
pro animátory KLAS KLUB
AKTIVNÍCH SENIORŮ® ZDARMA.**

Objednávky:

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

tel.: +420 730 805 857

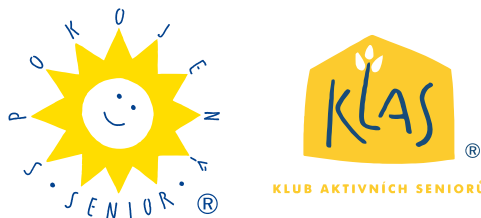
www.spokojenysenior-klas.cz

Na webových stránkách je k dispozici
i archiv minulých čísel.

Na uvedeném kontaktu je také možno
informovat se o možnostech vzdělávání pro
práci se seniory.

Máte-li jakékoli připomínky, podněty či
náměty, jak bychom mohli ZRNKO vylepšit
nebo jaká témata reflektovat, budeme velmi
rádi, pokud nás zkontaktujete.

**Projekt SPOKOJENÝ SENIOR
realizuje organizace
Spokojený senior – KLAS z.s.**



Projekt podporují:



Biskupství brněnské



Elektronický čtvrtletník ZRNKO vydává
organizace Spokojený senior – KLAS z.s.

Je rozesílán účastníkům a absolventům
vzdělávacích programů projektů KLAS
a Spokojený senior a také zaregistrovaným
zájemcům.

Adresa vydavatele: Biskupská 7, 602 00 Brno

www.spokojenysenior-klas.cz



ZRNKO pro vás připravují:

Vedoucí organizace:

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Metodik obsahu:

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Sazba:

Bc. Lenka Havrlantová



Čtvrtletník ZRNKO, ani žádná jeho část, nesmí
být reprodukována a zveřejňována bez písemného
souhlasu vydavatele a uvedení zdroje.

Komerční využití je vyloučeno.

Články publikované v tomto časopise a přebírané
z praxe od animátorů nemusí vyjadřovat oficiální
stanovisko redakce a vydavatele.

Redakce si vyhrazuje právo upravovat příspěvky.

Materiál odráží výhradně názory autora
a MPSV ČR nenese zodpovědnost za žádné užití
informací tam obsažených.