

Smysluplně na volný čas na DM

Projekt byl rozdělen do tří oblastí: Kroužek keramiky, výtvarné činnosti a keramické dílny, Sportovní činnosti a Vzdělávací aktivity.

1. Kroužek keramiky, výtvarné činnosti a keramické dílny

Kroužky keramiky a výtvarných činností jsou nejvyhledávanějšími aktivitami na DM. Pomáhají žákům nejen rozvíjet jemnou motoriku, fantazii a představivost, ale také spolupráci a vzájemnou pomoc. Navíc umožňují žákům aktivně relaxovat. Věnovali jsme se mnoha technikám a aktivitám:

- Únor – prosinec 2016 – probíhaly kroužky keramiky a výtvarných činností (výroba lapačů snů, mýdlování, cínování, fimo, barvení a zdobení triček, kresba, malování na kamínky, výroba voskových svíček, vánoční dekorace...)
- 3. 10. 2016 – Keramická dílna pro klienty chráněného bydlení Domova důchodců v Chlumci nad Cidlinou
- 28. 11. 2016 – Keramická dílna pro klientky Mamma Help



Keramická dílna Mamma Help



Cínování



Keramická dílna DD



Mýdlování



Zdobení triček



Fimo



Lapače snů

2. Sportovní činnosti

Žákům jsme umožnili seznámit se s novými a netradičními sporty a pravidelně jsme navštěvovali plavecký bazén.

- Únor – prosinec 2016 – plavání
- 20. 6. 2016 – Hurá do bazénu – zábavný podvečer v hradeckém bazénu. V jedné dráze se žáci DMK i DMH zapojili do několika zábavných soutěží, při kterých porovnávali své síly, a v druhé si kondičně zaplavali.
- 21. 9. 2016 – Jumping (trampolíny) 10 dívek DMH
- 21. 9. 2016 – Bowling 12 žáků DMK
- 26. 9. 2016 – Bosu (moderní systém cvičení určený pro komplexní zpevnění svalů celého těla, který má pozitivní vliv na zdravé držení těla, fyzickou kondici a redukci tuku) 10 dívek DMH
- 5. 10. 2016 – Břišní pekáč (cvičení konkrétních svalových skupin) 9 žáků DMH, DMK
- 6. 10. 2016 – Horolezecká stěna -18 žáků DMH
- 10. 10. 2016 – TRX (cvičení na závěsném posilovacím systému vlastní vahou) 10 dívek DMH
- 31. 10. 2016 – Jumping – aerobní dýchání 11 dívek DMK



Jumping



TRX



Jumping

3. Vzdělávací aktivity

Ve volném čase se snažíme rozvíjet kompetence k učení a navazovat na znalosti, které žáci získávají ve škole.

- 20. 9. 2016 - Denní výstup na Bílou věž 15 žáků DMH
- 13. 10. 2016 - Noční (večerní) výstup na Bílou věž 66 žáků DMK, DMH
- 2. 11. 2016 – Návštěva Obřího akvária 20 žáků
- 1. 12. 2016 – Návštěva digitálního planetária Hradec Králové 18 žáků DMH, DMK



Digitální planetárium



Bílá věž

Více informací na našich webových stránkách: <http://www.zshk.cz/kronika>

Ve fotogalerii: http://galerie.zshk.cz/dm/_k-rok-2016-17

Na facebooku: https://www.facebook.com/pages/VO%C5%A0Z-a-SZ%C5%A0-Hradec-Kr%C3%A1lov%C3%A9-C3%A9/378978542250576?sk=timeline&ref=page_internal

Článek o realizovaných aktivitách vyšel v Hradeckém deníku:

http://hradecky.denik.cz/spolecenska_rubrika/cervnove-ohlednuti-zaci-se-rozhodne-nenudili-20160630.html

http://hradecky.denik.cz/spolecenska_rubrika/podzim-plny-aktivit-v-domove-mladeze-20161217.html