

Zvací dopis

aneb pozvánka na Adaptační kurz

Kdy to bude: **09. - 12. září 2025**

Co to bude: **Adaptační kurz**

Kde to bude: **Rekreační středisko Spolana Varvažov v Jižních Čechách**

Pro koho to bude: pro Tebe (prváka) a pro celou Tvou třídu včetně vašeho vyučujícího

Kdo jsme my: jsme skupina kvalifikovaných, odborných a proškolených lektorů společnosti CK Topinka, s.r.o. se specializací na adaptační a vzdělávací programy, a byli jsme objednáni Tvou školou



Ahoj, vítěj na palubě,

máme to stejné, Ty, já, my všichni jsme si tím prošli. Jsi prvák, stojíš na prahu něčeho nového, na prahu další životní etapy, na prahu dospělosti. Stojíš na stejné startovní čáře, vstříc novému kolektivu, škole, učitelům, vstříc novým povinnostem, zkušenostem, ale i životu. Budeš kolem sebe mít nové spolužáky, najdeš nové přátele, staneš se součástí nové třídy a kolektivu. Co je ale také obecně známo je, že kolektiv, obzvláště dobře fungující kolektiv, jehož účastníci se mezi sebou znají, tak ten pracuje lépe, má to při studiu podstatně jednodušší, vytváří pozitivní atmosféru, ale i pocit bezpečí a důvěry v průběhu celého školního roku.

Nejideálnějším řešením pro odstartování této nové etapy jsou adaptační nebo seznamovací kurzy, které na začátku školního roku vybrané školy pro své studenty zajišťují. Adaptační kurzy pomáhají snižovat stres, pomáhají se úspěšně adaptovat do nového prostředí, zvyšují jedincovo sebevědomí a usnadňují sociální integraci. Díky nim se pak každý lépe a rychleji přizpůsobí a zapojí do nových rolí i povinností.

Máš štěstí, protože ani tobě neunikne příležitost se něčeho podobného zúčastnit, chytout příležitost za pačesy, získat se třídou velký náskok do budoucích let, seznámit se mezi sebou už teď na kurzu, mimo školu. To vše během pár dnů, ale ne obyčejných dnů, ale pěkně nabitých dnů. Adaptační kurz, který Ti představujeme, je chystán specificky pro vás, Tvoji třídu, Tvůj obor, Tvůj kolektiv. Programy a hry zajistí plynulý přechod do následujícího období, stmelí vaši partu, ale preventivně zabrání také jakýmkoli nežádoucím jevům, které se mohou ve skupině vyskytnout.

Jsme tým proškolených, vystudovaných, nebo zkušených lektorů zabývajících se těmito odbornými adaptačními programy. Každou aktivitu do programu pečlivě vybíráme, má svůj účel, směřuje k nějakému cíli. Tvůj pobyt bude mít následující předběžný harmonogram. Rádi Ti jej představíme.

Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
10.00 příjezd, uvítání, ubytování, PROGRAM	8.00 snídaně 9.00 PROGRAM 12.30 oběd 14.00 PROGRAM 18.30 večeře 20.00 PROGRAM 21.30 spát	8.00 snídaně 9.00 PROGRAM 12.30 oběd 14.00 PROGRAM 18.30 večeře 20.00 PROGRAM 21.30 spát	8.00 snídaně 9.00 PROGRAM ukončení, dobalení, vystěhování, 10.00 odjezd

A co si pod tím PROGRAMEM máš představit?

Na začátku Tě naladíme na naši vlnu a vtáhneme rychle do dění. Poté Tě čekají **aktivity a hry zaměřené na aktivní seznamování**. Chybět nebudou ani **hry Icebreakers**, které **prolomí ostych a sociální bariéry**. Také **logické hry, fyzicky náročné aktivity, aktivity simulační**. Při **Dynamics aktivitách** ukážeš, jak dobře si dokážete **v týmu poradit a vyřešit zapeklité úkoly**. Prostor ale bude i pro **debatování, diskutování a týmovou práci**.

Zúčastníš se her na **rozvoj vůle, posílíš trpělivost**, uvědomíš si své limity a v týmu si společně **začnete budovat důvěru**. Každá hra nebo aktivita má v programu své místo, a i když to bude vypadat, že si vlastně celou dobu „jen hraješ a plníš úkoly“, budeš **rozvíjet** nejen svou **osobu po stránce fyzicko-motoricko-sociální**, ale **stmelovat** se bude především **celá Tvá třída**.

Pohybovat se budeš převážně venku, budeš **myslet, tvořit, běhat, luštit**. Dáš si **do těla, odpočineš si, posuneš své limity**. Každý den začneš **hned ráno**, budeš venku **do noci**, a jistě zažiješ jedinečnou **atmosféru i při svíčkách nebo pochodních**.

Mimo tyhle všechny věci, to ale bude především **zábava**, společně **se zasmějeme**, zjistíš, že jsi ve fajn partě a že Ti je dobře. Řekni sám, snad není lepší příležitost poznat své spolužáky, a vlastně i vyučující, jinak a jinde než ve škole, tady. Nebudeme ale prozrazovat vše, konkrétní náplň programu a jednotlivé aktivity si pro Tebe necháme jako tajemství. To, aby ses měl/a na co těšit ☺.



Máš si s sebou přibalit něco speciálního?

Ted' se ovšem dostáváme k jedné z nejpodstatnějších částí, kterou bychom byli rádi, abys nepodcenil. Co chceme je, aby ses cítil v pohodě. Aby Ti nezkazila náladu nepřípravenost, mokré ponožky nebo málo teplá mikina. Většina našeho programu má totiž sportovní charakter a bude se odehrávat venku, v přírodě. Přizpůsob tomu tedy Tvé vybavení. Pokus se řídit heslem „**neexistuje špatné počasí, jen špatně oblečení lidí**“.

Co by ale v Tvém cestovním zavazadle rozhodně **NEMĚLO chybět** je:

- přenosný zdroj světelného záření, lidově zvaný **baterka** (preferujeme čelovku, nedoporučujeme mobil);
- **šátek**, co se dá nosit na hlavě (měj ho při ruce od začátku);
- **nepromokavé cokoli** přes co největší část povrchu těla;
- **pevné boty** pro pevný krok (a ještě jedny na výměnu!);
- **oblečení**, z nichž jedno:
 - a) bude **příjemné na sezení a chození uvnitř** i venku
 - b) bude vhodné **na běhání** a podobné aktivity, při nichž se zcela jistě zapotíš, v krajním případě ušpiníš
 - c) bude takové, na kterém **drobný defekt** (špína, roztržení...) nebude vadit (včetně bot).

Tak a teď už víš téměř všechno důležité. A my věříme, že se už začínáš těšit. Protože my moc...

Jo, a co ještě strava a ubytování?

Obávat se nemusíš, bude o Tebe postaráno **jako v bavlncce**. Stravování bude probíhat několikrát denně ve společné jídelně. Zajištěnou máš **snídani, svačinu, oběd, svačinu, i večeři**. Začínat budeš obědem v úterý, končit snídání v pátek. Pití (voda, šťáva nebo čaj) bude k dispozici po celou dobu pobytu. Spát budeš **v chatkách po 6, povlečení i prostěradlo dostaneš**, takže nic navíc vozit nemusíš. **WC i sprchy s teplou vodou** jsou součástí areálu samozřejmě také.



Na závěr, kdy a kde přesně?

Jak bylo zmíněno výše, Tvůj adaptační kurz bude v datu 09.-12. září 2025. Místem našeho setkání je rekreační středisko Spolana Varvažov (Kraj Jihočeský, asi 22 km od města Písek – www.tabory.cz/varvazov.html). Můžeš se těšit, naše středisko se totiž nachází uprostřed jihočeských lesů, daleko od civilizace ☺. Odjezd na akci bude autobusem od pardubického Ideonu v úterý 09. září 2025 ráno, páteční návrat zpět pak bude odpoledne také sem. Bližší informace k odjezdu a příjezdu obdržíš od vedení školy.

**Na shledání s Tebou se těší
„vaši lektoři“**

P.S. Více se o nás dozvíš přímo na kurzu.