

Letní příměstský tábor „V hlavě“

Letního příměstského tábora „V hlavě“, který se konal ve dnech 10.–14. srpna 2026, se zúčastnilo celkem 16 dětí. Na celý týden se z nich stali průzkumníci světa emocí a společně se vydali na cestu za poznáním toho, co se odehrává v každém z nás. **Hlavním tématem tábora byly emoce** – jejich rozpoznávání, pojmenovávání, prožívání i hledání způsobů, jak s nimi pracovat. Prostřednictvím her, pohybových aktivit a společných zážitků děti postupně zjišťovaly, že každá emoce má v našem životě své místo a žádná z nich není zbytečná.

První den se děti ocitly přímo v **Řídícím centru emocí**. Pracovníci je přivítali v rolích Radosti, Smutku, Hněvu a Nechuti a uvedli je do příběhu, který je následně provázel celým týdnem. Úvodní den byl věnován především vzájemnému seznamování a vytváření příjemné atmosféry ve skupině. Prostřednictvím nejrůznějších seznamovacích, týmových a tematických aktivit měly děti možnost lépe poznat nejen své nové kamarády, ale také samy sebe a své vlastní prožívání.



Druhý den se nesl ve znamení **Mise odvahy aneb Překonávání sebe sama**. Děti se společně s pracovníky vydaly do Ludgeřovic, kde pro ně byl připraven jumpingový program. Čekala je pořádná dávka pohybu, energie a také několik příležitostí vystoupit ze své komfortní zóny. Děti si mohly vyzkoušet svou fyzickou kondici a vytrvalost, naučit se nové pohybové prvky, a ti odvážnější si dokonce vyzkoušeli, jaké to je postavit se před ostatní a vést část skupinové lekce. Den tak nebyl pouze o pohybu, ale především o odvaze, vzájemné podpoře a radosti z překonání vlastních hranic.

Třetí den se průzkumníci emocí vydali do světa fantazie a hravosti. Navštívili centrum Toboga, jehož prostředí jako by bylo vytvořeno dětskou fantazií a nabízelo nepřeberné množství možností k pohybu a zábavě. Děti si vyzkoušely nejrůznější prolézačky, skluzavky a pohybové interaktivní hry, překonávaly překážky a některé se vydaly až na samotný vrchol sopky. Tento den přinesl především prostor pro spontánní radost, uvolnění, pohyb a společné zážitky.

Čtvrtý den patřil **objevování, spolupráci a souznění s přírodou**. Celá skupina se autobusem vydala do nedalekého Hradce nad Moravicí, kde na děti čekala velká hra s názvem **Záchrana Řídícího centra emocí**. Jednotlivé emoce se ocitly v nebezpečí a bylo pouze na dětech, zda se jim podaří je zachránit. Účastníci proto postupně plnili připravené

úkoly, při kterých museli zapojit nejen svou šikovnost a důvtip, ale také schopnost spolupracovat a vzájemně si pomáhat. Každý splněný úkol je posouval blíže k záchraně jedné z emocí, až se nakonec celé skupině podařilo Řídící centrum opět uvést do pořádku.

Po



úspěšném dokončení mise čekala na děti zasloužená odměna v podobě opékání špekáčků, odpočinku v přírodě a osvěžení v potoce.

Pátý a zároveň poslední den přinesl **Velké finále emocí**. Všichni průzkumníci se vydali do opavských sadů, kde pro ně byly připraveny nejrůznější druhy koloběžek a dalších netradičních vozítek. Děti tak mohly naplno využít svou energii, závodit mezi sebou, zkoušet svou obratnost nebo jen společně dovádět v parku. Nechyběla ani střelba z luku na terč či možnost ocitnout se uvnitř obří bubliny vytvořené z bublifuku. Poslední společný den tak nabídl především prostor pro radost, pohyb, smích a sdílení posledních táborových zážitků.

Celé týdenní dobrodružství následně vyvrcholilo v prostorách NZDM Modrá kočka, kde proběhlo slavnostní zakončení tábora. Děti obdržely medaile, diplomy a malé dárkové tašky jako připomínku týdne plného společných zážitků. Největší odměnou však byla radost ze společně stráveného času, nová přátelství a zkušenosti, které si děti z tábora odnesly. Tábor „V hlavě“ dětem ukázal, že všechny emoce jsou přirozenou součástí našeho života a že je důležité umět je nejen rozpoznat a pojmenovat, ale také je sdílet a učit se s nimi pracovat.

Letní příměstský tábor „V hlavě“ se uskutečnil za finanční podpory Statutárního města Opavy. Na zajištění občerstvení pro děti se podílela také společnost Globus – hypermarket Opava, která v průběhu tábora poskytla dětem koláče, Restaurace Na

Rybníčku, která zajistila během části týdne obědy pro účastníky tábora a Nadační fond Albert, který přispěl finančním darem ve formě dárkové karty, která byla využita na zajištění svačin a pitného režimu pro děti v průběhu tábora. V neposlední řadě děkujeme také dárcům z platformy Darujme.cz, kteří se zapojili do naší letní sbírkové kampaně „Pomáháme dětem růst“.

Vypracoval: Kateřina Balharová



RESTAURACE
Na Rybníčku