

# ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ДОСУГУ

[www.meta-ops.cz](http://www.meta-ops.cz)



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR



Projekt Naše čtvrt', reg. číslo  
CZ.07.4.68/0.0/0.0/19\_068/0001439, je financován Evropskou  
unií v rámci Operačního programu Praha - pól růstu ČR.

...META\*~

# ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ДОСУГУ

[www.meta-ops.cz](http://www.meta-ops.cz)



Уважаемые и милые родители,

мы знаем, что при переезде в новую страну вам необходимо решить множество важных вопросов: выбрать школу, в которую будет ходить ваш ребенок, найти работу по вашей профессии или любую другую, которая будет вас кормить, оформить документы на проживание, а также выучить новый язык, которым вы должны хорошо овладеть. Мы знаем, что вы можете оказаться в сложной ситуации, и у вас, конечно, полно дел, но не забывайте, что такие, казалось бы, второстепенные вещи, как досуг и общество, в котором вы будете жить, не менее важны, чем документы, необходимые для получения вида на жительство, и другие формальности.

Когда ваш ребенок пойдет в школу, он присоединится к школьному сообществу, где он сможет изучать язык не только на уроках, но и "на ходу", на переменах и с новыми друзьями. Для детей изучение языка, особенностей другой культуры и обретение новых друзей - одна из самых важных составляющих переезда в новую страну. Если у ребенка есть возможность заниматься тем, что ему нравится и приносит радость, ему будет легче подружиться со сверстниками и естественным образом выучить новый язык. Часто это даже более эффективно, чем изучение языка на академических курсах. Но, конечно, идеальное сочетание - это формальное образование с неформальным. **Мы рекомендуем сразу же после зачисления ребенка в школу найти для него подходящий досуг, чтобы он развивался во всех аспектах, продолжал то, чем он, возможно, занимался в своей стране, или учился чему-то новому, и таким образом естественным и подсознательным образом изучал и впитывал новый язык и культуру.**

В чешском обществе принято приводить детей в клубы/в кружки//на мероприятия с раннего возраста, это является частью общего образования и воспитания молодежи в Чешской Республике. Сделайте это, и вы увидите, что это поможет вашему ребенку быстрее и лучше интегрироваться среди своих сверстников.

Образование и развитие личности ребенка - это не только то, что дает ему школа и ее учителя, а комплекс всех стимулов, которые он получает дома, в семейном окружении, в школе и в других местах, где он проводит время. Образование не является отдельным, закрытым компонентом, а должно (в идеале) быть частью общего воспитания. Причем частью образования является как формальное образование, то есть, например, обязательное по закону (начальная школа - 9 классов), так и неформальное образование (все, что за пределами школы, но не менее важное). Неформальное образование включает в себя любую деятельность, осуществляемую в свободное от обязательного школьного обучения время. **Эти мероприятия могут развивать знания и навыки, полученные в школе** (например, в научном клубе ребенок может узнать намного больше о том, что он уже изучает на уроках естественных наук; или в художественном клубе он может развивать навыки живописи, рисования или других творческих занятий, которые он изучает на уроках ИЗО), **или дать возможность узнать совершенно новые вещи, с которыми ребенок не сталкивается в школе** (например танцевальный кружок или какой-то конкретный вид спорта, который нельзя попробовать на уроке физкультуры). В то же время, и это главное, досуг - это еще одна среда для детей, в которой они могут завести новых друзей, научиться лучше общаться и разрешать конфликты, обрести уверенность в себе и т.д. Для детей, имеющих языковой барьер, особенно важно участвовать в досуговых мероприятиях, поскольку существует множество занятий, которые можно проводить без знания или с базовым знанием языка, и ребенок может почувствовать себя более принятым в группе. Их будут оценивать не по знанию языка, а по тому, что они умеют и любят делать. Именно в таком занятии ребенок может естественным образом изучать язык, без стресса и страха за то, правильно ли он называет предмет и как говорит. Имея возможность делать то, что он хорошо знает или к чему относится положительно, он будет чувствовать себя душевно хорошо и обретет больше уверенности в себе. И последнее, но не менее важное: он может завести друзей среди чешских детей и быстрее стать частью новой группы и найти свою компанию.

## Досуг в Чехии

Для начала несколько слов о досуге в контексте чешской культуры и истории. Чешская Республика - одна из стран, где "досуг" имеет давние и прочные традиции. Здесь есть организации, которым более ста лет. Среди них:

- **Сокол** - ассоциация, продвигающая занятия спортом, которая была основана уже в 1862 году.
- **Скаутинг** - всемирное воспитательное движение, зародившееся в Великобритании, берет свое начало в начале XX века. Скаутинг зародился в начале 1900-х годов, а вскоре его идеи были привезены в Чехословакию, и с тех пор здесь организуются скаутские лагеря. Чешская скаутская организация также носила имя Юнак.
- **КСТ** - клуб чешских туристов стал продолжением деятельности Sokol, который, помимо занятий в спортзале, также организовывал походы. В XIX веке была создана независимая организация, которая до сих пор поддерживает пешеходный туризм, строя смотровые башни, канатные дороги и т.д. Чешская система пешеходных троп известна во всем мире.

Эти организации и сегодня активно работают в чешском обществе, и каждое из них предлагает целый ряд мероприятий, которые очень хорошо подходят как для детей разного возраста и интересов, так и для целых семей. Они говорят о занятиях, популярных среди чехов - походах, спорте, пребывании на свежем воздухе.



В Чешской Республике также существует сеть **художественных школ**, открытых для широкой публики. Это начальные школы искусств, в которых работает широкий спектр кружков и секций художественной направленности (музыка, искусство, иногда театр и танцы). Эти школы имеют давние традиции и хорошо финансируются, поэтому в настоящее время поступить в них не всегда легко, и там часто проводятся вступительные экзамены. Они есть в каждом крупном городе, в Праге - почти в каждом районе.

Самый широкий спектр досуговых клубов предлагает сеть **детских и молодежных домов DDM**, которая предлагает тематические клубы от спорта до искусства, включая научно-ориентированные мероприятия и многое другое. Они есть в каждом городе и почти в каждом районе Праги. Спектр деятельности варьируется от одного ДДМ к другому.

А в современной истории к этим организациям и ассоциациям присоединилось **множество частных студий, семейных центров, клубов, мастерских**. Кроме того, многие **культурные и образовательные учреждения предлагают кружки и разовые семинары**, разработанные в соответствии с их программой (вы можете найти досуг для своих детей в музеях, театрах и концертных залах).



# Конкретные занятия



## КРАЕВЕДЧЕСТВО

**Вы любите природу? Хотите открыть для себя страну через ее ландшафт? Тогда это то, что вам нужно!**

В Чехии очень популярны путешествия. Люди в общем любят исследовать свои окрестности, ходить в походы, забираться на гору и т.п.. Типы поездок могут быть экскурсионными или спортивными. Дети могут познакомиться с различными местами в своем районе, в своем городе, а также по всей стране. Благодаря историческим местам и ландшафтам они лучше узнают и поймут новую страну и смогут установить более прочные отношения с новым окружением.

Такие поездки распространены почти в каждой школе, по крайней мере, в виде школьных экскурсий и турпоходов. Затем существуют клубы и организации, которые предлагают поездки и экскурсии, иногда с более широкой программой. Например, скауты или бронтозавры в рамках своей деятельности выезжают на природу, а в настоящее время библиотеки или муниципалитеты организуют экскурсии по окрестностям.

### Что получает ребенок?

- **отношения с окружающей средой становятся глубже**
- **понимание контекста, в котором он живёт**
- **улучшается ориентация в городе или на природе**
- **выносливость при ходьбе**
- **если он вступит в скаутский отряд, он ознакомится с основами выживания, как работать в группе, как заботиться о себе и о других**



## СПОРТ

**Вы устали сидеть дома просто так и хотите проводить свое свободное время активно, двигаясь, развивая физические навыки и способности. Ура! В этой стране процветает спорт!**

Конечно, занятия спортом в целом способствуют развитию у детей целого ряда навыков и талантов - они не только поддерживают тело в хорошей форме, но и воспитывают в человеческой личности с детства некоторые важные качества, такие как выносливость, терпение, последовательность, сосредоточенность на цели, но и солидарность, товарищество, работа в коллективе и для коллектива.

Если дети занимаются спортом, помимо универсальных навыков и удовлетворения от занятия любимым делом, они также могут получить среду, в которой не так важно происхождение или язык, на котором они говорят, но они сравнивают себя со своими сверстниками в плане спортивных способностей и навыков. Любой командный вид спорта, безусловно, лучше всего подходит для того, чтобы хорошо вписаться в новый коллектив, где ребенок будет вовлечен в группу и ему придется так или иначе общаться, изучая язык подсознательно и естественно, улавливая множество культурных нюансов.

Поэтому мы рекомендуем командные виды спорта, но это не означает, что дети не должны или не могут заниматься любым другим индивидуальным видом спорта.

Для более высокого (мастерского) уровня в стране существуют различные спортивные клубы - футбольные, хоккейные, регбийные и т.д. Но есть и спортивные школы с более интенсивным физическим воспитанием.

Вы можете найти спортивные клубы либо непосредственно в школьном портфолио, либо в ДДМ и, наконец, в качестве частных предложений - частные спортивные клубы, центры, индивидуальные тренировки.

Занятия спортом могут также предлагаться досуговыми организациями, такими как скауты и т.д. Всегда полезно посмотреть конкретное актуальное предложение конкретной организации/учреждения, поскольку оно может меняться из года в год.

### Что получает ребенок?

- **он может научиться дисциплине и ответственности**
- **он узнает, что ничто не дается бесплатно**
- **он сможет преодолевать себя**
- **он сможет испытать радость от достижений**
- **в командных видах спорта упрочняется умение общаться, чувство солидарности и товарищества**
- **в индивидуальных видах спорта - стойкость, расширение возможностей, выносливость**



# Конкретные занятия

## ИСКУССТВО

**Если у вас есть художественная жилка и вы предпочитаете играть на музыкальном инструменте, петь или даже рисовать, чем бегать по улице, в Чешской Республике есть большой выбор начальных художественных школ, где дети могут изучить основы и получить более глубокие навыки в области музыки, искусства или театра.**

Искусство и творческая деятельность, как и спорт, являются прекрасным примером международной, универсальной среды, где стираются границы между национальностями, культурами и языками.

В большинстве случаев у ребенка есть возможность выразить себя не словами, а как-то иначе, и, как в спорте, испытать чувство достижения и удовлетворения, а также сообщить что-то своим сверстникам. К таким занятиям относятся музыка и искусство. Однако есть и такие занятия, которые, в свою очередь, могут помочь ребенку развить языковые навыки и углубить его знания чешского языка. Это, например, театральные кружки или даже пение.

В Чешской Республике существует сеть начальных художественных школ ZUŠ (известных как "лидушки" или "зушки"), которые предлагают широкий спектр таких занятий, и они также очень доступны по цене. Однако на большинство секций существуют вступительные экзамены, поскольку спрос со стороны детей и родителей превышает предложение, поэтому об участии ребенка необходимо договариваться заранее.

Художественные кружки также могут быть организованы в школах, ДДМ и, конечно, существует огромное количество частных школ, студий, организаций, предлагающих занятия музыкой или искусством, танцами, керамикой и другими видами творческого искусства.

Качественные индивидуальные семинары могут также предложить некоторые известные учреждения, такие как NGP (Национальная государственная галерея) или DOX (Галерея современного искусства). Хотя обычно они предлагают программы для школ, их можно заказать и для частных групп.

### Что получает ребенок?

- ощущение счастья от творчества
- знание того, что не всегда главное - цель, а что иногда важнее цели сам процесс творчества
- развивать воображение и творческие способности
- более открытый ум
- он научится видеть красоту вокруг себя



## НАУКА

**Здесь есть много мест, где маленькие всезнайки и почемучки могут найти себе занятие по душе.**

Существуют специальные клубы для маленьких ученых и целые институты, которые предлагают такие занятия.

Это могут быть Станции молодых ученых или Станции молодых инженеров, которые являются частью ДДМ. Но это могут быть также клубы и семинары, предлагаемые известными крупными учреждениями, такими как Пражский зоопарк, Технический музей, Планетарий и т.д.

В дополнение к традиционным музеям в Чехии уже распространены интерактивные центры, такие как Iqlandia или научный центр Techmania.

### Что получает ребенок?

- ощущение, что он открывает новые миры
- он сохранит свою любопытность
- он научится терпению
- он испробует основные научные процессы
- может быть он получит ту информацию, которую ему не даст обычная школьная программа и так продвинется вперед



# Конкретные занятия

## СОВРЕМЕННЫЕ НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ДОСУГА

В настоящее время популярен ряд "новых" возможностей как провести свободное время, которые неотделимы от современности и очень интересуют детей. Это могут быть такие виды подвижных занятий, как скейт или паркур. Далее, в художественной сфере это может быть граффити, стрит-арт, дизайн. Занятия, связанные с IT-технологиями, также могут быть интересными, будь то программирование, компьютерные игры или youtube. Также очень популярны занятия с использованием Лего и других современных строительных игрушек. Эти и другие виды деятельности можно найти в предложениях отдельных организаций или частных структур. Как и сами виды деятельности, предложения этих мероприятий и клубов являются новыми и еще не настолько устоявшимися. Многие новые современные студии и традиционные общества предлагают такие занятия, но, вероятно, необходимо проводить более тщательный поиск в их списках. DDM, безусловно, может предложить кое-что из этого. Существуют и более специфические центры, такие как скейтпарки (занятия с преподавателем) или паркур-центры (занятия с преподавателем).

### Что получает ребенок? А что получает родитель?

- вы узнаете, что спорт и искусство присутствуют и в современном мире, и что они везде вокруг нас, например, прямо на улице



Здесь предлагают много мероприятий и занятий бесплатно. В Чешской Республике правило "чем больше вы платите за занятия, тем она лучше" не работает. Многие из упомянутых организаций и клубов предлагают мероприятия бесплатно, потому что они получают на них финансы через различные проекты, от района и т.д.

В чешском обществе отношение к досугу очень положительное и одновременно открытое. У детей есть много возможностей для получения удовольствия и самореализации без необходимости напрягаться по поводу результатов, достижений, амбиций. Но вы найдете спортивные клубы, музыкальные консерватории и другие учреждения, которые подходят к предлагаемым занятиям с профессионализмом и нацеленностью на результат. Поэтому вам нужно подумать и понять, в чем сейчас нуждается ваш ребенок, и осознать, какие цели вы ставите перед собой.

# Досуг в Праге 3

**В Праге 3** вы можете найти целый ряд досуговых мероприятий, о которых мы только что рассказали.

Здесь есть **ДДМ "Улита", начальная школа искусства, художественные студии и студии танца, семейные центры и низкопороговые клубы**. В некоторых начальных школах есть клубы/кружки, которые могут посещать дети, в том числе и те, которые не посещают школу. В "Тройке" есть даже **зал для паркура**.

Здесь также есть несколько хорошо оборудованных **детских площадок и парков**. В нескольких парках (например, Парукаржка, Райская заграда) вы найдете **столы для пинг-понга или даже корзины для диск-гольфа** - все бесплатно для всех желающих.

Если вы не знаете, что делать, вы можете связаться с МЕТА, о.р.с., где вам подскажут, как и где записаться на перечисленные кружки или где найти более подробную информацию о них и т.д.

А также вы можете сходить на ежегодную **Ярмарку досуга**, которую городская часть проводит в сентябре.

## СПИСОК центров досуга в Праге 3:

### **ДДМ „Ulita“**

**[www.ulita.cz](http://www.ulita.cz)**

развлекательный центр предлагает регулярные курсы, кружки, акции, открытые мастерские, лагеря, мероприятия на каникулах, образовательные программы, конкурсы для школ Праги 3.

(напр. английский, 3D печать, атлетика, бадминтон, флейта, театр, футбол, флорбол и др.)

DDM Praha 3 - Ulita

Na Balkáně 2866/17a

130 00 Praha 3

### **Студия „Kroužek“**

**<https://atelierkrouzek.cz/>**

предлагает индивидуальные и групповые курсы, подготовительные курсы к творческим экзаменам, загородные художественные курсы

Žerotínova 54, Praha 3 – Žižkov

[facebook.com/atelierkrouzek](https://facebook.com/atelierkrouzek)

[kurzy@atelierkrouzek.cz](mailto:kurzy@atelierkrouzek.cz)

774 484 810

### **IN MOTION ACADEMY**

**<https://imacademy.cz/>**

предлагает индивидуальные или групповые кружки в зале, воркшопы и свободные тренировки паркура.

In Motion Academy s.r.o.

Na Jarově 2424/2

Praha 3, 130 00

# Досуг в Праге 3

## **Клуб, доступный для всех - для детей и молодёжи „R-Mosty“**

<http://www.r-mosty.cz/>

для детей и молодёжи от 10 до 21 лет в тяжелой жизненной ситуации  
Koněvova 2, 2.vchod z ul.Chlumova

## **„Uličník“**

Клуб, доступный для всех - полевой клуб в автобусе  
по вторникам бывает на площади Jiřího z Poděbrad

## **„Ponec“ – театр для танца**

romyslná brána к улице Žižkova (театральное помещение на границе Праги 3 и Праги 8)

„Ponec junior“ предлагает детскую студию, мероприятия для детей, интерактивные представления для детей и молодой публики.

<https://divadloponec.cz/cs/ponec-junior>

Husitská 899/24A

Praha 3

## **Центр образования и отдыха „Duhové klubíčko“**

<https://www.skola-jirak.cz/duhove-klubicko/krouzky/>

на территории начальной школы Йиржиго с Подебрад большой выбор с актуальными предложениями как напр. флорбол, керамика, йога, подготовка к вступительным экзаменам МА, английский разговорный, спортивный, флейта для опытных

начальная школа Jiřího z Poděbrad

náměstí Jiřího z Poděbrad 1685/7

Praha 3

## **„NOVÁ TROJKA“**

<https://www.nova-trojka.cz/>

Большой выбор кружков (занятия для родителей с детьми, керамика, художество, йога для детей, маленький мастер, архитектор или повар и др.)

Составляющей семейного центра „Nová Trojka“ является например:

Студия художественных техник для маленьких

<https://www.krouzkuj.cz/krouzek-152-atelier-vytvarnych-technik-pro-nejmensi/>

семейный центр „Nová Trojka“ предлагает художественные курсы для маленьких детей.

Nová Trojka

Jeseniova 519/19

Praha 3

Музыкальные индивидуальные курсы – Флейта

<https://www.krouzkuj.cz/krouzek-69-hudebni-individualni-kurzy-fletna/>

## **Pionýr, z. s. - 117. пионерская группа „Kalich“**

<http://www.117.cz/index.php/pravidelna-innost>

предлагает отряд для детей от 5 до 15 лет, отряд рукоделия, мероприятий для родителей с детьми



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR



Projekt Naše čtvrt', reg. číslo  
CZ.07.4.68/0.0/0.0/19\_068/0001439, je financován  
Evropskou unií v rámci Operačního programu Praha - pól růstu  
ČR.

...META\*