



Adaptační kurz pro „prváky“ MOA

4. – 6. září 2023

Adaptační kurz nebo taky „adapťák“ je program, který pro Tebe připravil tým zkušených lektorů. Cílem kurzu je seznámit se se spolužáky, poznat lépe zbytek třídy, zažít hromadu legrace, ale i dokázat zatnout zuby a posunout alespoň trochu své limity. To vše mimo civilizaci a za každého počasí.

Co Tě na kurzu čeká?

Po slavnostním zahájení školního roku ve třídách, se sejdeme před školou a odtud se přesuneme do Jínošic do rekreačního střediska Eden v Jínošicích. Předpokládá se tedy, že do školy přijdeš ve sportovním pohodlném oblečení na turistiku a budeš mít s sebou sbaleno na 3 dny „bez maminky“! Tam i zpět vám velká zavazadla převezeme autem. Cestu si budeme krátit drobnými aktivitami. V Edenu se pak ubytujeme a naobědváme. Po krátkém odpočinku vás přivítáme, představíme sebe i program kurzu. Program bude pokračovat až do středečního dopoledne a přibližně kolem 11. hodiny budete odcházet zpátky do Jíčina.

Času na seznámení není mnoho, nepočítej proto s příliš volným časem a osobním volnem. Většinou se bude jednat o aktivity, při kterých se jen tak neseď, bude se přemýšlet, ale i řešit nezvyklé úkoly. Konkrétní náplň Ti ale teď neprozradíme ☺

Zajištěná snídaně, oběd a večere a také dopolední a odpolední svačina a pitný režim je samozřejmostí. Pokud si chceš přibalit nějaké „dobrotky“ navíc, můžeš, ale nepřeháněj jejich množství.

Co s sebou?

Je důležité cítit se v pohodě! Myslí na to, že většina programu má sportovní charakter a všechny aktivity probíhají venku a za každého počasí! Přizpůsob tomu tedy své vybavení. Pokus se řídit heslem, že neexistuje špatné počasí, jen špatně zvolené oblečení! Může se stát, že se během některých aktivit zašpiníš nebo si něco nechťtěně roztrhneš. Proto oblečení, na které si potrpíš, nech raději doma, důležitá, důležitý jsi TY!

Co si rozhodně zabalit:

- Doklady (OP, kartičku zdravotní pojišťovny)
- Léky, pokud nějaké musíš brát + na drobné problémy (náplast) - lékárníčka bude po celou dobu k dispozici
- Osobní věci - oblečení, hygienické potřeby
- Vlastní spacák nebo deku navíc, podle aktuálního špatného počasí, jinak je vše zajištěno
- Čelovku nebo baterku
- Šátek na případné zavázání očí
- Nepromokavou bundu nebo pláštěnku - nikoli deštník! - už na cestu!
- Pevné boty pro pohodlný krok na cestu a alespoň jedny náhradní, případně pohodlné na dobu mimo program
- Oblečení, z nichž jedno:
 1. bude příjemné na nošení venku i uvnitř
 2. bude vhodné na běhání a podobné aktivity
 3. bude opravdu takové, na kterém nebude vadit drobný defekt (špína, roztrhání), a to včetně bot

Těšíme se na Tebe i se zbytkem realizačního týmu!

Pimpinela



Dava



Aňa



Zuza

Škodík



Mates



Honza

Alena

