

Láska je láska



## Obsah

1	Vzdělávací program a jeho pojetí	4
1.1	Základní údaje	4
1.2	Anotace programu	5
1.3	Cíl programu	5
1.4	Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu	5
1.5	Forma	6
1.6	Hodinová dotace	6
1.7	Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny	7
1.8	Metody a způsoby realizace	7
1.9	Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace	8
	Tematický blok č. 1 (Seznámení)	8
1.10	Materiální a technické zabezpečení	10
1.11	Plánované místo konání	10
1.12	Způsob vyhodnocení realizace programu v období po ukončení projektu	10
1.13	Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu	11
1.14	Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití	12
2	Podrobně rozpracovaný obsah programu	13
2.1	Tematický blok č. 1 (Seznámení) – 2 hodiny	14
2.2	Tematický blok č. 2 (Vztahy ve skupině) – 8 hodin	15
2.3	Tematický blok č. 3 (Moje vztahy) – 3 hodiny	17
2.4	Tematický blok č. 4 (Ukončení dne) – 2 hodiny	18
2.5	Tematický blok č. 5 (Ranní start) – 2 hodiny	19
2.6	Tematický blok č. 6 (Komunikace ve dvou) – 5 hodin	21
2.7	Tematický blok č. 7 (Závěrečný blok) – 2 hodiny	23
2.8	Tematický blok č. 8 (Navazující vyučovací hodiny) – 2 hodiny	23
3	Metodická část	25
3.1	Metodický blok č. 1 (Seznámení)	25
3.2	Metodický blok č. 2 (Vztahy ve skupině)	27
3.3	Metodický blok č. 3 (Moje vztahy)	32
3.4	Metodický blok č. 4 (Ukončení dne)	36
3.5	Metodický blok č. 5 (Ranní start)	38
3.6	Metodický blok č. 6 (Ve dvou)	44
3.7	Metodický blok č. 7 (Závěrečný blok)	49
3.8	Metodický blok č. 8 (Navazující vyučovací hodiny)	51
	Seznam použité literatury	54



Odkaz na materiály k realizaci programu	54
4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu	55
Úrovně:	77
Úrovně:	78
Úrovně:	79
Úrovně:	80
Úrovně:	81
Úrovně:	82
Úrovně:	83
Úrovně:	84
Úrovně:	85
Úrovně:	86
5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů	89
6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi	92
7 Příloha č. 4 - Odborné a didaktické posudky programu	92
8 Příloha č. 5 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu	92
9 Nepovinné přílohy	92



# 1 Vzdělávací program a jeho pojetí

## 1.1 Základní údaje

Výzva	Budování kapacit pro rozvoj škol II
Název a reg. číslo projektu	Programy pro školy - rozvoj kompetencí pro demokratickou kulturu CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008149
Název programu	Láska je láska
Název vzdělávací instituce	Salesiánský klub mládeže, z.s. Dům Ignáce Stuchlého
Adresa vzdělávací instituce a webová stránka	P. Ignáce Stuchlého 26/27, Fryšták 763 16 www.disfrystak.cz
Kontaktní osoba	Thomas Strohbach
Datum vzniku finální verze programu	30. 11. 2021
Číslo povinně volitelné aktivity výzvy	Aktivita č. 7
Forma programu	Třídenní pobytový kurz + 2 následné vyučovací hodiny ve škole
Cílová skupina	Studenti středních škol
Délka programu	26 hodin (24 + 2 vyučovací hodiny ve škole)
Zaměření programu (tematická oblast, obor apod.)	Podpora rozvoje kritického myšlení s cílem chránit děti a mládež před manipulací vedoucí k rizikovému chování, podpora aktivit vedoucí k aktivnímu osobnímu rozvoji a k ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické).
Tvůrci programu	Martina Skaličková, David Zimčík, Mgr. Jan Musil, Bc. Pavlína Javoříková, Petr Nguyen, Ing. Lukáš Petrucha, Mgr. Josef Grepl.
Odborný garant programu	Odborný garant: Dagmar Zlámáliková
Odborní posuzovatelé	doc. PhDr. & Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.; Mgr. František Bezděk



## 1.2 Anotace programu

Pod názvem „Láska je láska“ bude realizován program zabývající se láskou, partnerstvím a sexualitou. Program bude stavět na postojích vedoucích k harmonickému vztahu a na podpoře všeobecně uznávaných hodnot. Účastníci budou diskutovat o svých názorech a sdílet své prožívání v této oblasti. Aktivity budou zaměřeny na žebříček hodnot ve vztahu, na výběr partnera, na oblast lidské sexuality a na rizikové chování, čímž povedou ke zdravému vztahu mezi partnery bez prvků manipulace nebo zraňujícího jednání.

## 1.3 Cíl programu

Účastník reflektuje svoje nejbližší vztahy a má povědomí o rizikovém chování v osobních vztazích. Oceňuje hodnotu komunikace jako účinného nástroje a aktivně komunikuje s druhými. Pomocí diskusí se seznámí s tématy, která souvisejí s láskou, partnerstvím a sexualitou.

Tento hlavní cíl je dále rozpracován v následujících dílčích cílech, které budou sledovány v jednotlivých blocích programu:

- Účastník pojmenuje, jaký je rozdíl mezi zamilovaností a láskou.
- Účastník popíše zákonitosti z oblasti sexuality, které mají vliv na dobré prožívání vztahů.
- Účastník s dopomocí zvládá techniku podávání zpětné vazby a jmenuje časté chyby v komunikaci.
- Účastník má povědomí o tom, jak oblast vztahů, zamilovanosti a sexuality vnímají jeho spolužáci a toleruje jejich názor.

## 1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu

### Kompetence k učení

Účastník vyslechne fakta z oblasti vztahů a sexuality. Zjistí, že i v oblasti, která je automaticky přijímána, se musí některé dovednosti učit (např. ve vztazích je důležitá komunikace a je potřeba na ní pracovat). Během programu se seznámí s metodou zpětné vazby a bude se ji učit dávat druhému člověku. Během aktivity Papír snese všechno si účastník ověří své postoje v této oblasti, vyhledává další informace a konfrontuje je s ostatními. Dotazníky před a po kurzu pomáhají, aby si uvědomil svoje znalosti, postoje a přemýšlel nad nimi.

### Kompetence komunikativní (v mateřském jazyce)

Vyjadřuje a formuluje své názory, diskutuje o nich s ostatními, prezentuje je. Mluvený projev je součástí každé aktivity programu. Naučí se principy „podávání zpětné vazby“ druhému člověku k vedení



efektivní komunikace. Je postaven před dobrovolnou výzvou, zapisovat si prožitky, dojmy a výstupy do deníku.

### **Kompetence sociální a personální**

Vhodnou komunikací a spoluprací při aktivitách přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů. Zamýšlí se nad rizikovými faktory v utváření vztahů. Posuzuje reálně své fyzické a duševní možnosti, je schopen reflexe, podání zpětné vazby. Stanovuje si cíle a priority s ohledem na své osobní schopnosti, zájmovou orientaci i životní podmínky. Odhaduje důsledky vlastního jednání a chování v nejrůznějších situacích, své jednání a chování podle toho koriguje.

### **Kompetence občanská a kulturní**

Respektuje různorodost hodnot, názorů, postojů a schopností ostatních lidí. Je konfrontován a posuzuje morální hodnoty důležité pro zdravé prožívání mezilidských vztahů. Jedná odpovědně, samostatně a iniciativně s ohledem na ostatní ve skupině.

### **Kompetence k řešení problémů**

Při zadání úkolu/aktivity programu rozumí, co je po něm vyžadováno, rozmyslí si taktiku, zvolí prostředky k dosažení výsledku, komunikuje s týmem, se kterým spolupracuje. Hodnotí účinnost zvolené taktiky a prostředků k dosažení cíle. Případně se učí ze svých chyb.

### **Kompetence pracovní**

Rozvíjí především tzv. měkké dovednosti (pracovní kompetence), které jsou u zaměstnavatelů stále více vyžadovány. Jsou to například: komunikace, týmovost, sebereflexe, konstruktivní kritika, samostatnost, tvořivost, vytváření sociálních vazeb, řešení konfliktů, spolupráce, budování týmu, otevřenost, zvládání zátěže, aktivní přístup.

## **1.5 Forma**

Program se skládá ze dvou částí: třídní pobyt a dvě vyučovací hodiny ve škole. Program během pobytu je hlavní částí, kdy se účastníci seznámí s různými (pozitivními i negativními) vlivy na naše osobní vztahy. Význam dvou hodin ve škole spočívá zejména v tom, že je důležitá přenositelnost nabytých vědomostí a dovedností do běžného života. Proto účastníky čeká praktický nácvik i v jejich běžném prostředí a následné vyhodnocení ve dvou hodinách ve škole a upevnění toho, co se naučili.

Během programu se budou střídat různé formy. Často budou především při diskusích a sdílení názorů využívány metody skupinové, pro kvalitu dobrých vztahů je nutná i individuální práce během sebe-reflektivních aktivit.

## **1.6 Hodinová dotace**

Celkový počet programu je 26 hodin – 24 hodin pobytového programu a 2 hodiny ve škole.





## 1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny

Cílovou skupinou jsou studenti středních škol. Doporučený počet účastníků je 20 až 25 žáků. Maximálně však 30 žáků.

## 1.8 Metody a způsoby realizace

Program z velké části pracuje se zkušenostním učením a s metodou zážitkové pedagogiky. Využívá prvky motivace, dramaturgie, cílování a zejména cílené zpětné vazby. V průběhu programu jsou využívány aktivizující metody, z nich zejména diskuse a didaktické hry. Během programu je prostřednictvím neformálního učení sdělován i teoretický obsah k tématu vztahy, láska, partnerství, sexualita.

Motivace k různým aktivitám jsou více zpracovány v kapitole 3. Metodika. Motivace je způsob prezentace aktivity, ve které je snaha účastníka co nejvíce vtáhnout do děje a motivovat jej k aktivní spoluúčasti. Aby motivace fungovala, musí být autentická, měla by vycházet z povahy motivátora, rozehrávat téma a je při ní prostor také pro improvizaci. Proto jsou námi zpracované motivace spíše inspirací, jak je možné aktivitu uvést a při realizaci je nutné vzít v úvahu výše zmiňované faktory a přizpůsobit je aktuální situaci a nastavení realizátora.

Celý program je doprovázen deníkem, do kterého účastníci vytváří některé aktivity, zapisují si reflexi a na konci mají domácí úkol, který přemostí program z kurzu až do vyučovací hodiny ve třídě, která na téma navazuje.

Program vznikl v návaznosti na předchozí projekty s názvem:

Interaktivní rozvoj klíčových kompetencí (2008)

Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj – ZÁKLADNÍ ŠKOLY (2012)

Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj – STŘEDNÍ ŠKOLY (2012)

Dramaturgie a zejména určité programové bloky na tyto projekty navazují. Jedná se o ranní uvedení do dne, večerní zakončení a využití místa ztišení.

Odkazy na uvedené projekty uvádíme zde:

[Interaktivní rozvoj klíčových kompetencí](#)

<https://www.disfrystak.cz/wp-content/uploads/2019/03/2008-Kniha-Interaktivn%C3%AD-rozvoj-kl%C3%AD%C4%8Dov%C3%BDch-kompetenc%C3%AD.pdf>

[Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj – ZÁKLADNÍ ŠKOLY](#)

<https://www.disfrystak.cz/wp-content/uploads/2019/03/2012-Kniha-Rozvoj-hodnotov%C3%A9-orientace-%C5%BE%C3%A1k%C5%AF-Z%C5%A0.pdf>

[Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj – STŘEDNÍ ŠKOLY](#)

<https://www.disfrystak.cz/wp-content/uploads/2019/03/2012-Kniha-Rozvoj-hodnotov%C3%A9-orientace-%C5%BE%C3%A1k%C5%AF-S%C5%A0.pdf>



## 1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace

### Tematický blok č. 1 (Seznámení)

Blok Seznámení slouží na kurzu k seznámení účastníků s prostorem, ve kterém se budou pohybovat, s pravidly, která platí v tomto místě a s lektory, kteří budou účastníky kurzem provázet.

#### Aktivita č. 1 (Poznej DIS) – 45 minut

Jednoduchá aktivita na seznámení se s domem a místem, kde se budou účastníci nacházet po celou dobu kurzu.

#### Aktivita č. 2 (Zahájení kurzu) – 45 minut

Aktivita pro nastartování kurzu, která účastníkům osvětlí, jak bude kurz probíhat, co mohou očekávat a lektori od účastníků zjistí, jaká mají od kurzu očekávání.

### Tematický blok č. 2 (Vztahy ve skupině)

Obsahem druhého bloku jsou vztahy ve skupině. Dává příležitost společně prožít různorodé aktivity a také reflektovat záležitosti vztahů v diskusi s ostatními.

#### Aktivita č. 1 (DIS-Masterchef) – 180 minut

Nejlepší charakteristikou je známé přísloví „Láska prochází žaludkem.“ Skupiny vaří jídlo, které bude hodnoceno porotou.

#### Aktivita č. 2 (Příběhy lásky) – 90 minut

Zábavná inscenace, kde se účastník snaží vyřešit problém či výzvu z oblasti lidských vztahů.

#### Aktivita č. 3 (Papír snese všecko) – 135 minut

Diskuse v malých skupinkách nad tématy vztahů, hledání vlastního postoje, konfrontace s odlišnými názory.

### Tematický blok č. 3 (Moje vztahy)

Tento blok přinese účastníkům zamyšlení nad jejich osobními vztahy.

#### Aktivita č. 1 (Vztahový diagram) – 45 minut

Tato aktivita vytváří čas a prostor zamyslet se nad tím, které osobní vztahy jsou blízké a jak to můžeme poznat.

#### Aktivita č. 2 (Experiment s vděkem) – 90 minut

Klidná aktivita, která otevírá tematiku hloubky vztahu.

### Tematický blok č. 4 (Ukončení dne)

Navozuje klidnou a důvěrnou atmosféru, která umožní zpětnou vazbu účastníků na prožitý den. Obrazně řečeno je to tečka za společným programem.





#### Aktivita č. 1 (Večerní rituál 1) – 45 minut

Klidná reflexe prvního uplynulého dne.

#### Aktivita č. 2 (Večerní rituál 2) – 45 minut

Klidná reflexe druhého uplynulého dne.

### **Tematický blok č. 5 (Ranní start)**

Ranní start je prostor pro připomenutí minulého dne, dále realizaci reflexe, která potřebovala čas, aby mohla doznít. Drobná, svižná a zábavná aktivita (protažení) motivuje účastníka k aktivnímu zapojení.

#### Aktivita č. 1 (Dvojičky) – 15 minut

Svižná, zábavná drobná hra na rozhýbání.

#### Aktivita č. 2 (Ranní servis 1) – 30 minut

Ranní ohlédnutí je vymezený čas na zpětnou vazbu z předešlého dne a na motivaci do dne nového.

#### Aktivita č. 1 (Rychlá data) – 15 minut

Svižná, zábavná drobná hra na rozhýbání.

#### Aktivita č. 4 (Ranní servis 2) – 30 minut

Ranní ohlédnutí je vymezený čas na zpětnou vazbu z předešlého dne a na motivaci do dne nového.

### **Tematický blok č. 6 (Ve dvou)**

Komunikace může být složitá. V tomto bloku ji prakticky procvičíme. Účastníci budou mít příležitost vyzkoušet si poskytování a přijímání zpětné vazby.

#### Aktivita č. 1 (Zichra) – 135 minut

Aktivita, při níž budou účastníci plnit drobné úkoly, které jde splnit pouze ve dvou. Nutno zapojit spolupráci a komunikaci, strategii a vytrvalost.

#### Aktivita č. 2 (Komunikace) – 45 minut

Účastník se seznámí se zásadami podávání zpětné vazby a naučí se je užívat. Účastníci si vzájemně hodnotí svou zkušenost z předešlé aktivity.

#### Aktivita č. 2 (Pusinky a srdíčka) – 45 minut

Možnost ve dvou sdílet zážitky z jednotlivých aktivit kurzu.

### **Tematický blok č. 7 (Závěrečný blok)**

Blok na konci kurzu, ve kterém hodnotíme prožitý kurz a uzavíráme všechny myšlenky a aktivity.

#### Aktivita č. 1 (Ukončení kurzu) – 90 minut



Závěrečné hodnocení, dotazníky, hodnocení kurzu, rozloučení + výzva na pokračující hodiny ve škole.

Účastníci se v domácím prostředí seznámí s fungováním vztahů starších generací. Výsledek prezentují před třídou.

### **Tematický blok č. 8 (Navazující vyučovací hodiny)**

Je realizován ve dvou hodinách ve škole. Cíle dvou navazujících hodin ve škole: Účastníci si připomenou pobyt na kurzu a s odstupem zhodnotí, jaký dopad měl kurz na reflexi jejich vztahů.

#### Aktivita č. 1 (Prezentace a výsledek domácího úkolu) – 45 minut

Účastníci se v domácím prostředí seznámili s fungováním vztahů starších generací. Výsledek prezentují před třídou.

#### Aktivita č. 2 (Drobnohled tří generací) – 45 minut

Účastníci reflektují výsledek minulé hodiny z pohledu mladé generace.

## **1.10 Materiální a technické zabezpečení**

Zážitkový program je koncipován jako třídní pobytový kurz s navazujícími hodinami ve škole. Během programu je zajištěno ubytování a stravování v objektu. Následné dvě hodiny probíhají v prostorách školy.

K realizaci programu jsou potřebné určité prostory. Z vnitřních prostor program využívá klubovny – velké místnosti, v nichž se dá pohodlně sedět nebo i volně pohybovat. Dále je vhodné nějaké místo, kam mohou účastníci jít a nad programem přemýšlet v klidu a tichosti.

Z venkovních prostor program počítá s hřištěm nebo jiným venkovním areálem, kde se dá volně a bezpečně běhat. Program využívá audiovizuální techniku (reproduktory, dataprojektory, notebooky). Během všech aktivit fotografujeme. Foto-prezentace z kurzu je součástí navazující hodiny ve škole. Další pomůcky k jednotlivým aktivitám jsou uvedeny přímo v kapitolách 2 (tematický blok) a 3 (metodický blok).

Program Láska je láska využívá k programu DIS-Masterchef elektrické vařiče a potřeby pro vaření. Určitá část programu vyžaduje možnost uvařit jídlo – zapojí se celá třída. Ideální by bylo využití školní kuchyňky, ale je možné si vystačit s prostorem, kde je přívod vody, elektřiny, dostatek stolů a židlí. Dále musí účastníci do tohoto programu nakoupit potřebné suroviny k vaření, obchod by měl být cca do 500 m.

## **1.11 Plánované místo konání**

Program doporučujeme realizovat v areálu se sportovištěm, s možností využití různých prostor (místností), klubovny s dostatečnou kapacitou pro celou skupinu, stravovací a ubytovací prostory, ideálně v blízkosti přírody.

## **1.12 Způsob vyhodnocení realizace programu v období po ukončení projektu**

Program doporučujeme vyhodnocovat následujícím způsobem: Hodnocení realizátorů, pedagogů a účastníků programu.



- Realizátoři zhodnotí realizaci programu v těchto bodech: hodnocení dosažení cílů programu, přijetí cílovou skupinou, reakce cílové skupiny na program.
- Zúčastnění pedagogové vyhodnotí program vyplněním dotazníku.  
Otázky v dotazníku:
  - Jaký máte ze svého pohledu učitele názor na tento kurz? (pozitiva, negativa, co bychom mohli zlepšit...
  - Jaká jste měli od kurzu očekávání? Byla naplněna?
  - Jak hodnotíte naplnění stanovených cílů programu a reakci cílové skupiny?
- Od účastníků získáme zpětnou vazbu v těchto bodech: jaký vnímají přínos programu pro sebe a pro život a jestli jim byla některá z aktivit výrazně nepříjemná, abychom zjistili, zda jsme zajistili jak fyzickou, tak i psychickou bezpečnost účastníků. Dále ověříme dosažení cílů.

Způsoby získání zpětné vazby od účastníků:

- dotazník formou otevřených otázek  
Otázky pro dotazník:
  - Jak celkově hodnotíš zpracování kurzu?
  - Měl kurz přínos pro tvůj život? Jaký?
  - Která aktivita pro tebe měla největší přínos a proč?
  - Co nejvíce oceňuješ?
  - Kde má program největší nedostatky?
- nedokončené věty navazující na dílčí cíle programu a přijetí programu účastníky:
  - Nejvíce jsem si užil ...
  - Potěšilo mě, že ...
  - Myslím si, že každý člověk ...
  - Už nikdy bych se nechtěl cítit jako při ...
  - Nejvíce mi dalo ...
  - Chtěl bych vám říci ...

### 1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu

Počet realizátorů/lektorů: 2 - 3

Položka		Předpokládané náklady
<b>Celkové náklady na realizátory/lektory</b>		10 400 Kč
z toho	<i>Hodinová odměna pro 1 realizátora/ lektora včetně odvodů</i>	230 Kč
	<i>Ubytování realizátorů/lektorů</i>	600 Kč
	<i>Stravování a doprava realizátorů/lektorů</i>	600 Kč
<b>Náklady na zajištění prostor</b>		2 100 Kč
<b>Ubytování, stravování a doprava účastníků</b>		26 500 Kč
z toho	<i>Doprava účastníků</i>	4 000 Kč

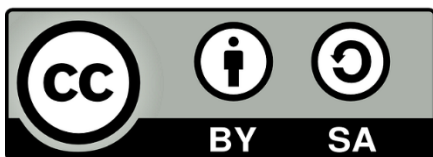


	<i>Stravování a ubytování účastníků</i>	22 500 Kč
<b>Náklady na učební texty</b>		700 Kč
z toho	<i>Příprava, překlad, autorská práva apod.</i>	200 Kč
	<i>Rozmnožení textů – počet stran:</i>	500 Kč
<b>Režijní náklady</b>		11 500 Kč
z toho	<i>Stravné a doprava organizátorů</i>	600 Kč
	<i>Ubytování organizátorů</i>	600 Kč
	<i>Poštovné, telefony</i>	100 Kč
	<i>Doprava a pronájem techniky</i>	500 Kč
	<i>Propagace</i>	500 Kč
	<i>Ostatní náklady</i>	1 200 Kč
	<i>Odměna organizátorům</i>	8 000 Kč
<b>Náklady celkem</b>		51 200 Kč
<b>Poplatek za 1 účastníka</b>		2 050 Kč

### 1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití

Tento program podléhá licenci CC-BY-SA.

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/cz/>



Program je zveřejněn na metodickém portálu RVP.CZ.

Všechny materiály potřebné k realizaci programu (metodické materiály, pracovní listy, metodické video aj.) naleznete na adrese: <https://www.disfrystak.cz/rkdk/> resp. <https://rvp.cz/>

Grafické materiály (obrázky a piktogramy) použité v tomto programu jsou buď naším autorským dílem, nebo jsou použity z webů pexels.com, pixabay.com nebo canva.com. Organizace Salesiánský klub mládeže, z.s. Dům Ignáce Stuchlého je oprávněným držitelem Canva Pro.

Licenční podmínky:

- <https://www.pexels.com/license/>
- <https://pixabay.com/cs/service/license/>



- <https://about.canva.com/license-agreements/>

## 2 Podrobně rozpracovaný obsah programu

### Harmonogram programu:

	1. den	2. den	3. den
<b>D o p o l e d n e</b>	<b>Blok 1 (Seznámení)</b> Poznej DIS Zahájení kurzu Ubytování	<b>Blok 5 (Ranní start I)</b> Ranní protažení Ranní servis 1  <b>Blok 2 (Vztahy ve skupině III)</b> Papír snese všechno - diskuse	<b>Blok 5 (Ranní start II)</b> Ranní protažení Ranní servis 2  <b>Blok 6 (Ve dvou II)</b> Pusinky a srdíčka  <b>Blok 7 (Zhodnocení)</b> Deníky, výzva do školy Závěrečné kolečko Dotazníky
<b>O d p o l e d n e</b>	<b>Blok 2 (Vztahy ve skupině I)</b> DIS-Masterchef  <b>Blok 3 (Moje vztahy I)</b> Vztahový diagram	Papír snese všechno - prezentace  <b>Blok 6 (Ve dvou I)</b> Zichra Komunikace	
<b>V e č e r</b>	<b>Blok 2 (Vztahy ve skupině II)</b> Příběhy lásky  <b>Blok 4 (Ukončení dne I)</b> Večerní rituál 1	<b>Blok 3 (Moje vztahy II)</b> Experiment s vděkem  <b>Blok 4 (Ukončení dne II)</b> Večerní rituál 2	

### Vyučovací hodiny:

#### Tematický blok č. 7 (Navazující hodiny ve škole) - 45 + 45 minut

- 1. hodina - Prezentace „domácího úkolu“ z třídního pobytového kurzu
- 2. hodina - Drobnohled tří generací

#### 2.1 Tematický blok č. 1 (Seznámení) – 2 hodiny

##### 2.1.1 Aktivita č. 1 (Poznej DIS) – 45 minut

#### Forma a bližší popis realizace



Ihned po příchodu do místa pobytu účastníky shromáždíme a uvedeme první hravou aktivitu, při které budou poznávat prostory, v nichž se nachází.

### **Metody**

Didaktická hra.

### **Pomůcky**

Zadání (Příloha č.1 - Poznej DIS - Zadání), podložky, propisky, kostky, šátky pro každou dvojici.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Jakmile společně dojdeme na místo pobytu, necháme účastníky rozdělit se do dvojic. V těchto dvojicích zjišťují odpovědi na připravené otázky, které se vztahují k poznání domu, a pohybují se způsobem, který bude určen hodem kostkou. Po každé zjištěné odpovědi házejí znovu kostkou, a tak mění způsob pohybu, kterým se k otázce dopraví. Pak už jen fotíme a čekáme, jak hledání účastníkům půjde. Nakonec, když všichni dojdou do klubovny, ověříme cílenými otázkami, že všichni správně vědí, kde se co v domě nachází. Po skončení se sejdeme v klubovně.

#### **2.1.2 Aktivita č. 2 (Zahájení kurzu) – 45 minut**

##### **Forma a bližší popis realizace**

Účastníci se dozví, jak bude kurz probíhat, sdělí nám svá očekávání, dostanou deníky.

##### **Metody**

Diskuse, brainstorming, kreativní tvoření.

##### **Pomůcky**

Připravíme místo (hudba, místo k sezení), každému účastníkovi nachystáme deník (Příloha č.2 - Zahájení kurzu - Deník), podložku, propisky, tužky, nálepky na jmenovky. Dále pak máme nachystána pravidla a harmonogram kurzu.

##### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Nejdříve necháme účastníky napsat si jmenovku. Jakmile mají všichni vyrobenou jmenovku, krátce se představíme - lektory i kurz. Rozdáme deníky a necháme účastníky vyplnit, na co se těší a na co ne. Jakmile mají splněno, dáme prostor každému účastníkovi, ať přečte, co si napsal. Lektori si vše píšou, aby věděli, na co se účastníci nejvíce těší a na co ne. Necháme účastníky hádat pravidla domu podle obrázků na papírech a vždy nakonec celý list shrneme a pravidla upřesníme. Pokud mají účastníci nějaké otázky či poznámky, probereme je. Pokračujeme harmonogramem. Představíme i Místo ztišení.

Nakonec necháme účastníky rozdělit do pokojů, kde budou ubytováni.

## **2.2 Tematický blok č. 2 (Vztahy ve skupině) – 8 hodin**

#### **2.2.1 Aktivita č. 1 (DIS-Masterchef) – 180 minut**

##### **Forma a bližší popis realizace**



Účastníci jsou postaveni před výzvu - za pevně stanovenou částku sto korun nakoupit suroviny a během dvou hodin vytvořit dvě porce jídla, se kterým se jejich tým zúčastní soutěže DIS-Masterchef.

### **Metody**

Soutěž ve vaření.

### **Pomůcky**

Pro každý tým dvou-plotýnkový vaříč, dva hrnce, talíře, misky, vařečky a obracečky, příbory, prkénko, stůl. K zapůjčení nachystáme i další kuchyňské vybavení, které máme k dispozici a základní suroviny dostupné pro všechny (mouka, sůl, olej, koření aj.). Pro každý tým máme sto korun. Kostým pro uvaděče a odbornou porotu, časový harmonogram. V neposlední řadě cenu pro vítěze a Diplomy (Příloha č.3 - DIS-Masterchef - Diplomy).

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Účastníci se po motivaci rozdělí na týmy, do týmu dostanou peníze a ukážeme jim jejich pracoviště a místo se surovinami a vybavením pro všechny.

Od chvíle rozdělení do týmů mají účastníci dvě a půl hodiny na vymyšlení receptu, nákup, uvaření a prezentaci. Po vypršení limitu každý tým prezentuje svůj pokrm, formou hlasování pak mohou účastníci vybrat tři pokrmy, které postoupí před porotu, jež výsledná jídla ochutná.

Nakonec vybereme a oceníme vítěze.

## **2.2.2 Aktivita č. 2 (Příběhy lásky) – 90 minut**

### **Forma a bližší popis realizace**

Pohodová kreativní aktivita. Účastníci se podívají na krátké spoty, které jsou „ze života“ a rozehrávají nějaký zajímavý vztahový příběh. Ve skupinkách k nim pak vymyslí konec, který dramaticky ztvární a předvedou ostatním.

### **Metody**

Inscenační hra, simulace.

### **Pomůcky**

Místnost, hudba, kamera, stativ, světlo, notebook nebo dataprojektor, kde je možné přehrát krátké spoty (Příloha č.4 - Příběhy lásky - klipy), spoty ke scénkám (nejlépe nahrané v notebooku). Dále budou potřeba kostýmy pro účastníky.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Před vstupem do klubovny necháme účastníky, aby se rozdělili na pět skupin po cca 5-6 lidech. Po rozdělení vejdou do klubovny a začíná motivace.

Po vysvětlení pravidel účastníkům pustíme nahrané scénky ze života - 5 krátkých cca 30 sekundových spotů. Následně zavoláme zástupce z každé skupiny, aby si vylosoval spot pro svou skupinu. Poté skupinky začnou vymýšlet a zkoušet zakončení situace.





Témata jsou:

- 1) POZVÁNÍ NA RANDE - Dva lidé si píšou přes seznamku u počítače a domluví si schůzku. Co z toho bude?
- 2) PŘEDSTAVENÍ RODIČŮM - Mladý pár, který spolu chodí týden, se sejde a děvče po přivítání sdělí svému chlapci, že už je na čase, aby ho představila svým rodičům.
- 3) ŽÁDOST O RUKU? - Dvě kamarádky se spolu baví o svatbě a jedna se chce vdávat. Ten její ji ale ne a ne požádat o ruku. Kamarádka jí poradí, ať ho požádá o ruku 29. února, tj. na přestupný rok, dne, kdy dle historické tradice má možnost žena požádat o ruku muže.
- 4) ITALSKÉ MANŽELSTVÍ - Dva manželé se hádají. Muž přijde domů z práce, je utahaný a chce si užít svoje pivo a svůj klid. Žena má všeho z plné zuby, manželovi vynadá a začíná hádka.
- 5) TĚHOTENSKÝ TEST – Dívka si dělá těhotenský test. Ten je pozitivní. Vzápětí volá rodičům, že si s nimi potřebuje promluvit.

Tyto krátké spoty mají účastníci kurzu za úkol dohrát. Dostanou 1 hodinu na přípravu scénky a kostýmů.

### **2.2.3 Aktivita č. 3 (Papír snese všecko) – 135 minut**

#### **Forma a bližší popis realizace**

Diskusní aktivita. Skupiny účastníků postupně projdou 5 míst, kde jsou zalaminované listy s různými otázkami. Skupiny budou nad otázkami diskutovat a v časovém limitu napíšou na volný papír svůj názor na předloženou otázku. Když dojde skupina k poslední otázce, kromě zadání si přečte i odpovědi skupin před nimi, jejich výstupy prodiskutuje a udělá z nich celkový závěr na flip chartový papír.

Následně prezentujeme zapsané výstupy a diskutujeme nad tím, co v nich je.

#### **Metody**

Diskuse, kreativní tvoření.

#### **Pomůcky**

Na každé stanoviště patří karta s tématem (Příloha č.5 - Papír snese všecko - témata), papíry, eurosložky, propisky, fixy, pastelky, noviny, nůžky, lepidla, flip chartový papír pro každou skupinu.

#### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Účastníky rozdělíme do skupin, vysvětlíme jim pravidla, řekneme, kdy se mají kam přemístit. Po zodpovězení čtyř otázek a zpracování výstupů u páté otázky se sejdeme na místě, kde budeme sepsané výstupy prezentovat. Následně necháme účastníky představovat své názory a vedeme diskusi. Po konečné diskusi a rozboru odpovědí si shrneme výsledky, můžeme doplnit vepsáním dalších poznatků na papíry, které si pak pověsíme v klubovně.

## **2.3 Tematický blok č. 3 (Moje vztahy) – 3 hodiny**

### **2.3.1 Aktivita č. 1 (Vztahový diagram) – 45 minut**

#### **Forma a bližší popis realizace**



Aktivita na seberefektivní zhodnocení vztahů s lidmi v životě účastníka. Kromě grafického znázornění jednotlivých vztahů se účastníci zamyslí nad kvalitou svých vztahů a zda jsou s nimi spokojeni.

### **Metody**

Sebereflexe.

### **Pomůcky**

Pro každého účastníka papír a podložku, tužku, barevné pastelky nebo fixy a vhodné, klidné, prostředí.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Účastník na papír nakreslí postavičku - sebe. Poté vytvoří seznam osob, které jsou pro něj v životě důležité, zadaným způsobem popíše jednotlivé vztahy ve smyslu, kolik s danými lidmi tráví času a jestli do tohoto vztahu energii vkládá, či ji z něj čerpá.

Získá tak přehled svých vztahů, uvidí, do jakých vztahů investuje svou energii a naopak, ze kterých vztahů energii získává.

Následně se zamýšlí nad tím, zda mu takové vztahy vyhovují, nebo by chtěl něco ve svých vztazích změnit.

Po hře může následovat diskuse, kdo na co přišel.

## **2.3.2 Aktivita č. 2 (Experiment s vděkem) – 90 minut**

### **Forma a bližší popis realizace**

Aktivita na přemýšlení, ve které si má účastník uvědomit, kdo je pro něj v jeho životě opravdu důležitá osoba a proč tomu tak je.

### **Metody**

Psaní, konfrontace s realitou.

### **Pomůcky**

Místnost, kde bude možné se pohodlně posadit, v dostatečném soukromí, pro každého účastníka potřebujeme papír, propisku, podložku.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Účastníci jsou postaveni před výzvu napsat dopis někomu, kdo pro ně hodně znamená.

Následně mají čas k napsání dopisu.

Jakmile mají dopisy hotové, vyzveme je, aby dané osobě zavolali a dopis jí přečetli.

Právě vyjádřená vděčnost je spouštěč pocitu štěstí.

## **2.4 Tematický blok č. 4 (Ukončení dne) – 2 hodiny**

### **2.4.1 Aktivita č. 1 (Večerní rituál 1) – 45 minut**

#### **Forma a bližší popis realizace**



Společně uzavřeme den, shrneme, co jsme prožili a sdílíme, jak kdo den vnímal. Je to pokojná aktivita, u které celá skupina může sedět nebo ležet a v klidném duchu necháme den doznít.

### **Metody**

Slovní projev, reflexe.

### **Pomůcky**

Místo, kde se účastníci sejdou - klidné a nerušené. Hudební podkres, „mluvící“ předmět.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Lektor zklidní účastníky, nechá je pohodlně se usadit a shrne aktivity celého dne. Promluvu může doplnit postřehy z aktivit, aby si účastníci lépe vybavili emoce při všech aktivitách. Pak nechá po kolečku putovat „mluvící“ předmět a účastník, který jej má v ruce, může sdělit ostatním, jak den prožil.

Na konci je možné rituál uzavřít nějakým moudrem, citátem nebo krátkým příběhem, pokud je to vhodné.

## **2.4.2 Aktivita č. 1 (Večerní rituál 2) – 45 minut**

### **Forma a bližší popis realizace**

Společně uzavřeme den, shrneme si, co jsme prožili a sdílíme, jak kdo dnešek vnímal. Je to pokojná aktivita, u které můžeme sedět nebo ležet a v klidném duchu necháme den doznít.

### **Metody**

Slovní projev, reflexe.

### **Pomůcky**

Místo, kde se účastníci sejdou - klidné a nerušené. Hudební podkres, „mluvící“ předmět.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Lektor uklidní účastníky, nechá je pohodlně se usadit a pak shrne aktivity celého dne. Promluvu může doplnit postřehy z aktivit, aby si účastníci lépe vybavili emoce při všech aktivitách. Pak nechá po kolečku putovat „mluvící“ předmět a účastníci mají možnost sdělit ostatním, jak den prožili.

Na konci je možné rituál uzavřít nějakým moudrem, citátem nebo nějakým krátkým příběhem, pokud je to vhodné.

## **2.5 Tematický blok č. 5 (Ranní start) – 2 hodiny**

### **2.5.1 Aktivita č. 1 (Dvojičky) – 15 minut**

#### **Forma a bližší popis realizace**

Na rozhýbání po ránu zařadíme nějakou jednoduchou, svižnou aktivitu, při které není potřeba se zamýšlet a účastníci se při ní rozhýbou a pobaví.

### **Metody**



Krátká hra.

### **Pomůcky**

Místnost s matracemi, reproduktor a tři až pět svižných písniček.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Abychom dobře vstřebali následující program, který je více diskusní a zaměřený na teorii, zahrajeme si krátkou pohybovou hru.

Uvedeme ji motivací. Účastníci se rozdělí do dvojic (mohou si určit, kterou zamilovanou dvojicí se pro tuto chvíli chtějí stát). Postaví se naproti sobě do dvou kruhů tak, aby žena z dvojice vytvářela vnitřní kruh a muž z dvojice venkovní kruh.

Ve chvíli, kdy se spustí hudba (měla by být taneční, svižná), účastníci v rytmu pochodují (tančí) v kruzích, které se roztočí každý opačným směrem.

Očima účastník sleduje svého partnera, protože ve chvíli, kdy hudba přestane hrát, je úkolem, co nejrychleji najít svého partnera ze dvojice, chytit jej za ruce a kleknout si společně na zem.

Pár, který poklekne jako poslední, vypadává a jde stranou.

Znovu pouštíme a stopujeme hudbu, dokud nezůstane poslední, vítězná, dvojice.

## **2.5.2 Aktivita č. 2 (Ranní servis 1) – 30 minut**

### **Forma a bližší popis realizace**

Ranní servis je vymezený čas na zpětnou vazbu z předešlého dne a na motivaci do dne nového. Pomocí různých metod hitace a zpětné vazby se vracíme k předešlému dni a ke stěžejním aktivitám, abychom je využili naplno a dostali se i k naplnění jejich cílů. Metody jsou jak pro jednotlivce, tak pro týmy, taktéž i pro celou skupinu. Je možné z nich vybírat a střídat je.

### **Metody**

Zpětná vazba.

### **Pomůcky**

Místnost, matrace, „mluvící“ předmět, otázky.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Aktivita, kde se s odstupem podíváme na předešlý den a nastartujeme se do toho nového. Přivítáme účastníky, popřejeme jim dobré ráno, zjistíme, jak se vyspali a jak na tom jsou psychicky nebo fyzicky. Pak pokládáme otázky k aktivitám ze včerejšího dne. Ke každé aktivitě máme nachystané záchytné otázky. (Zpětná vazba se může vyvíjet i jiným, potřebným směrem.). Tím účastníky opět vtáhneme do toho, co jsme včera dělali, naladíme je na program a můžeme navázat další aktivitou.

## **2.5.3 Aktivita č. 3 (Rychlá data) – 15 minut**

### **Forma a bližší popis realizace**

Aktivita k probrání účastníků po ránu, rychlá, svižná, bez nutnosti přemýšlet.



## **Metody**

Krátká hra.

## **Pomůcky**

Prázdná místnost - ideálně tělocvična, rychlá hudba, 2 pytle (cca 120 l) různých barev do poloviny plné papírových koulí (v každém pytli je přibližně stejný objem koulí minimálně půl pytle, ideálně s odlišnými barvami). Něco na rozdělení místnosti (např. židle, papírová páska).

## **Podrobně rozpracovaný obsah**

Ranní protažení uvedeme motivací.

Účastníci se rozdělí do dvou skupin (musí jich být stejný počet). Každá skupina se postaví na svou polovinu místnosti. Během hry mají účastníci dvě minuty na házení koulí k protihráčům a odstranění jejich koulí ze své poloviny na tu druhou. Po časovém limitu zastavíme hru a zhodnotíme situaci. Vyhodnotíme efektivnější a rychlejší stranu.

Na druhé kolo odstraníme dělicí čáru a hra spočívá v tom, aby účastníci co nejrychleji nanosili papírové koule své barvy zpět do pytle. Na konci zhodnotíme, kdo byl rychlejší.

### **2.5.4 Aktivita č. 4 (Ranní servis 2) – 30 minut**

#### **Forma a bližší popis realizace**

Vymezený čas na zpětnou vazbu z předešlého dne a na motivaci do dne nového. Pomocí různých metod hitace a zpětné vazby se vracíme k předešlému dni a ke stěžejním aktivitám, abychom je využili naplno a dostali se i k naplnění jejich cílů. Metody jsou jak pro jednotlivce, tak pro týmy, taktéž i pro celou skupinu. Je možné z nich vybírat a střídát je.

## **Metody**

Zpětná vazba.

## **Pomůcky**

Místnost, matrace, „mluvící předmět“, otázky.

## **Podrobně rozpracovaný obsah**

Aktivita, při níž se s odstupem podíváme na předešlý den a nastartujeme se do toho nového. Přivítáme účastníky, popřejeme jim dobré ráno, zjistíme, jak se vyspali a jak na tom jsou. Pak pokládáme otázky k aktivitám ze včerejšího dne. Ke každé aktivitě máme nachystané záchytné otázky. (Zpětná vazba se může vyvíjet i jiným, potřebným směrem). Tím účastníky opět vtáhneme do toho, co jsme včera dělali, naladíme je na program a můžeme pak navázat další aktivitou.

## **2.6 Tematický blok č. 6 (Komunikace ve dvou) – 5 hodin**

### **2.6.1 Aktivita č. 1 (Zichra) – 135 minut**

#### **Forma a bližší popis realizace**



Účastníci několikrát v různých dvojicích absolvují trasu s úkoly, které musí splnit. Během této aktivity mohou vyzkoušet, jak může stejný podnět pokaždé vyvolat jiný pocit a jiný zážitek. Nakonec si mohou sdílet dojmy ze hry.

### **Metody**

Didaktická hra.

### **Pomůcky**

Zadání na stanoviště (Příloha č.6 - Zichra - Zadání stanovišť), vybavení stanovišť podle seznamu (Příloha č.7 - Zichra - Pomůcky na stanoviště, metodika), seznam stanovišť a omezení (Příloha č. 8 - Zichra - Stanoviště a omezení), vyhodnocovací tabulka (Příloha č.9 - Zichra - Tabulka na počítání, metodika), sousloví (Příloha č. 10 - Zichra - Sousloví), kostým pro uvaděče (reportér) a pro dva „soutěžící“ (sportovci).

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Účastníci se snaží nasbírat co nejvíce bodů. Body získají absolvováním jednotlivých okruhů. Okruh absolvují splněním tří stanovišť ve dvojicích. Na každý okruh si mohou zvolit omezení, za které získají další body.

Omezení mohou kombinovat, ale s některými omezeními nelze plnit určitá stanoviště.

U každého stanoviště je konkrétní zadání, kde je popsáno, co se musí udělat pro jeho splnění.

Pokud se dvojici nepodaří stanoviště splnit, uvedou ho do původního stavu a jdou zkusit jiné. V případě, že vyzkouší všechna stanoviště a nepodaří se jim žádné splnit, vrací se zpět. Po dokončení každého stanoviště ho účastníci uvedou do původního stavu.

Body si dvojice nijak nedělí, oba dostanou stejně a nezáleží, kdo měl jaké omezení. Jakmile účastník dokončí okruh, zapíše si body, hledá jinou dvojici a vyráží na okruh. Pohyb po stanovištích je omezen 60 minutami. Následně sečteme body a vyhlásíme první tři místa.

Stanoviště na okruhu:

**Pexeso** - pexeso duel, dvě náročnosti.

**Křupka** - hodit sám sobě nebo druhému křupku do pusy.

**Origami** - držet se kolem ramen a společně skládat origami (lodka, parník), každý použije jen jednu ruku - levou nebo pravou.

**Míček** - pingpongovým míčkem obházet trasu, míček nesmí spadnout na zem.

**Věž** - pomocí gumičky na provázcích postavit z kostek věž.

**Otázky** - odpovědět na otázky na 10 kartičkách.

**Trakař** - zdolat trasu „trakařem“.

**Sirka** - něco říct se sirkou postavenou na výšku mezi zuby, druhý musí porozumět.

**Rozdíly** - najít rozdíly v obrázcích.

**Voda** - naplnit nádobu vodou.

Omezení:

Zavázané oči (šátkem, jeden z dvojice)

Roubík (jeden si zalepí pusy papírovou páskou a nesmí mluvit)

Svázané nohy jednotlivců (jeden si sváže nohy k sobě)

Svázané nohy dvojice (levá noha jednoho k pravé noze druhého)

## **2.4.2 Aktivita č. 2 (Komunikace) – 45 minut**



### **Forma a bližší popis realizace**

Účastníci si podle pravidel dávají zpětnou vazbu na to, jak se jim spolu fungovalo v aktivitě Zichra.

### **Metody**

Diskuse, brainstorming, zpětná vazba.

### **Pomůcky**

Nerušené místo, hudební podkres, tabule, fixy na tabuli, podložka a propiska pro každého účastníka.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Nejdříve s účastníky probereme, co byl podle nich cíl Zichry. Po zopakování, že stanovený cíl aktivity byl nasbírat body, dojdeme k tomu, že hlubším cílem bylo společně komunikovat a domluvit se. Formou brainstormingu si řekneme, jak se zpětná vazba dává a přijímá a čeho se vyvarovat.

Poté necháme účastníky sednout si do dvojic, v jakých běželi první kolo Zichry. Nejdříve si napíší na papír nebo do deníku, co chtějí druhému říct, a pak mu to sdělí. Takto projdou prvními třemi dvojicemi.

Nakonec shrneme, jak jim šel proces poskytování a přijímání zpětné vazby.

Jaké byly nejčastější chyby ve vaší komunikaci? Co nebylo příjemné?

A jaké znáte chyby, které lidé v komunikaci dělají? V jakých situacích?

Schopnost naslouchat, respektovat, mluvit k věci.

## **2.4.3 Aktivita č. 2 (Pusinky a srdíčka) – 45 minut**

### **Forma a bližší popis realizace**

Krátká aktivita na konec, sloužící k uzavření kurzu a shrnutí všeho, co se účastníci dozvěděli.

### **Metody**

Rozhovor, reflexe.

### **Pomůcky**

Klidné místo, hudební podkres, seznam otázek, matrace apod. na sednutí, lístečky s pusinkami a srdíčky pro účastníky (Příloha č. 11 - Pusinky a srdíčka - Pusinky a srdíčka).

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Usadíme účastníky tak, že ten, kdo má kartičku „Pusinka 1“ sedí s tím, kdo má kartičku „Srdíčko 1“. Poté budeme účastníkům předkládat otázky a necháme je spolu sdílet zážitky z kurzu. Po každé otázce se prostřídají tak, že ve druhém kole je „Pusinka 2“ se „Srdíčkem 1“ atp.

## **2.7 Tematický blok č. 7 (Závěrečný blok) – 2 hodiny**

### **2.6.1 Aktivita č. 1 (Ukončení kurzu) – 90 minut**

### **Forma a bližší popis realizace**





Úplné uzavření kurzu, nachystání úkolů do školy, zhodnocení a dotazníky od účastníků.

### **Metody**

Diskuse, kreativní tvoření, reflexe mluvená i psaná.

### **Pomůcky**

Dotazníky, fotky, nůžky, lepidla, psací potřeby, podložky, velký flip chartový papír, fixy, hudba (jako podklad).

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Necháme účastníky posadit, následně do deníků zhodnotí kurz - mohou si do deníku nalepit fotky (dostanou je vytisknuté od lektorů), pak vyplní dotazníky, na flip chartový papír napíší nejlepší zážitky z kurzu a nakonec si řekneme, co si z kurzu odváží.

V závěru si řekneme o úkolu na doma, který bude potřeba splnit do dvou hodin realizovaných ve škole.

## **2.8 Tematický blok č. 8 (Navazující vyučovací hodiny) – 2 hodiny**

### **2.8.1 Aktivita č. 1 (Prezentace a výsledek domácího úkolu) – 45 minut**

#### **Forma a bližší popis realizace**

Na hodině ve škole se vrátíme k hodnocení kurzu a tématu, které jsme tam prožili. Účastníci představí domácí úkol a na jeho základě v další hodině reflektují svůj pohled na fungování či nefungování vztahů.

#### **Metody**

Prezentace, diskuse v menších skupinách.

#### **Pomůcky**

Projektor, počítač, soubor s fotografiemi z kurzu, flip chartový papír + fixy, dotazník po kurzu.

#### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Nejdříve pro navození atmosféry promítneme fotky.

Necháme účastníky vyjádřit emoce spojené s kurzem (zavzpomínat a zasmát se). (15 minut)

Pak budou účastníci prezentovat, co zjistili od dalších generací:

- *co jim pomáhalo/pomáhá vyřešit partnerské krize?*
- *co způsobovalo/působí krize?*
- *co jim pomáhalo/pomáhá mít dobrý vztah?*

Jde nám o generace a ne o intimnosti z domu, pokud nechcete mluvit o svých rodičích či prarodičích, mluvíte o někom jiném, ale z té stejné generace. (Sousedí rodičů a podobně, ale zeptejte se na názory rodičů či prarodičů, ať získáte informace očima jiné věkové skupiny.)

V hodinách ve škole navazuje sdílení

- skutečnosti, které zjistili doma, se píšou na flipy označené generace rodičů, generace prarodičů a naše generace. (s komentářem - ptal jsem se rodičů, ti to mají takto, ptal jsem se babičky a měli to s dědou takto...)



- vznikne souhrn toho, co lidem v jejich okolí:

- Pomáhá mít dobré vztahy
- Způsobuje krizi
- Pomáhá překonávat krizi

Je to zajímavý **experiment**, podklad pro následnou diskusi.

## **2.8.2 Aktivita č. 2 (Drobnohled tří generací) – 45 minut**

### **Forma a bližší popis realizace**

Účastníci představí domácí úkol a na jeho základě reflektují svůj pohled na fungování či nefungování vztahů.

### **Metody**

Diskuse v menších skupinách.

### **Pomůcky**

Popsané flip charty z aktivity Prezentace a výsledek domácího úkolu + fixy, dotazník ke kurzu.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

V druhé hodině zkusíme srovnat na základě zjištěných informací od pra/rodičů, co na to říkají účastníci ze svého vlastního pohledu.

Je vhodné mít flip charty z předešlé hodiny.

Pět minut před zadáním dotazníku dáme možnost skupinkám, aby se podělily o to, na co přišly. Pokud nechtějí, nevadí. Důležité je, že se nad tím účastníci zamysleli.

Nakonec účastníci vyplní hodnotící dotazník.



## 3 Metodická část

### 3.1 Metodický blok č. 1 (Seznámení)

Blok seznámení slouží na kurzu pro seznámení účastníků s prostorem, ve kterém se budou pohybovat, s pravidly, která platí v tomto místě a s lektory, kteří budou účastníky kurzem provázet.

#### 3.1.1 Aktivita č. 1 (Poznej DIS)

##### Charakteristika

Jednoduchá aktivita na seznámení s domem a místem, kde se budou nacházet po celou dobu kurzu.

##### Forma a bližší popis realizace

Hned po příchodu do místa pobytu účastníky shromáždíme a uvedeme první hravou aktivitu, při které budou poznávat objekt, kde se nachází.

##### Cíl aktivity

Účastník ví, jak vypadají prostory, v nichž se nachází.

##### Metody

Úvodní motivace, didaktická hra.

##### Pomůcky

Zadání (Příloha č.1 - Poznej DIS - Zadání), podložky, propisky, kostky, šátky pro každou dvojici.

##### Příprava

Je třeba vytisknout zadání, můžeme na barevný papír, pro každou dvojici připravit podložky, propisky, kostky, šátky.

##### Motivace

Nové místo, nové tváře. Abychom mohli začít s programem, potřebujeme zjistit, kde jsme a co se tu nachází.

##### Podrobně rozpracovaný obsah

Jakmile společně dojdeme na místo pobytu, necháme účastníky rozdělit do dvojic. V těchto dvojicích zjišťují odpovědi na připravené otázky a pohybují se způsobem, jaký bude určen hodem kostkou. Na každou otázku házejí znovu a mění si postih. Pak už jen fotíme a čekáme, jak hledání účastníkům půjde. Nakonec, když všichni dojdou do klubovny, ověříme cílenými otázkami, že všichni správně ví, kde se co nachází. Po skončení se sejdeme v klubovně.

##### Pravidla

Rozdělte se do dvojic. Do dvojice dostanete podložku, kostku, šátek, propisku a zadání.

V těchto dvojicích se budete pohybovat domem a zjišťovat odpovědi na otázky, které jsou v zadání. Ale nebude to tak jednoduché. Než vyrazíte, vyberete si jednu otázku, kterou budete zjišťovat, pak si hodíte kostkou.



Padne-li vám:

- 1 - celou dobu se pohybujete jako mašinka, pokud mĳíte jinou mašinku, zahoukáte
- 2 - ve dvojici si svážete nohy v kotníku k sobě, když se potkáte s jinou dvojicí se svázanýma nohama, vyskočíte a pozdravíte se
- 3 - ten, kdo házel kostkou si zaváže oči a ten druhý mu popisuje, co cestou mĳíte, pokud potkáte jinou dvojici, kde má jeden zavázané oči, tito dva si plácnu
- 4 - oči si zaváže ten, kdo neházel kostkou a ten druhý mu popisuje, co cestou mĳíte, pokud potkáte jinou dvojici, kde má jeden zavázané oči, tito dva si plácnu
- 5 - ve dvojici se chytne kolems pasu a každý můžete používat jen jednu ruku, jeden levou a druhý pravou, když potkáte jinou dvojici v objetí, obejmete se s nimi
- 6 - celou dobu spolu nemůžete mluvit, komunikujete pouze pantomimou, když potkáte jinou tichou skupinu, budete si zuřivě mávat, dokud se zcela neminete

Po zjištění odpovědi v letáku zrušíte postih, vyberete si novou otázku, znovu si hodíte a pokračujete. Jakmile budete mít všechny odpovědi, sejdeme se v naší klubovně.

### **Metodické poznámky**

Snažíme se, aby se účastníci neshlukovali do velkých skupin.

### **Reflexe**

Není potřeba.

## **3.1.2 Aktivita č. 2 (Zahájení kurzu)**

### **Charakteristika**

Aktivita pro nastartování kurzu, která účastníkům osvětlí, jak bude kurz probíhat, co mohou účastníci očekávat a lektori od účastníků zjistí, jaké mají od kurzu očekávání.

### **Forma a bližší popis realizace**

Účastníci se dozví, jak bude kurz probíhat, sdělí nám svá očekávání od kurzu, dostanou deníky.

### **Cíl aktivity**

Účastník ví, jak bude kurz probíhat.

### **Metody**

Diskuse, brainstorming, kreativní tvoření.

### **Pomůcky**

Připravíme místo (hudba, místo na sednutí), každému účastníkovi nachystáme deník (Příloha č.2 - Zahájení kurzu - Deník), podložku, propisky, tužky, nálepky na jmenovky. Dále pak máme nachystána pravidla a harmonogram místa, kde se nacházíme.

### **Příprava**



Připravíme místnost, pustíme potichu nějakou příjemnou hudbu. Podložky, propisky, tužky, nálepky na jmenovky. Doporučujeme mít nachystaná pravidla v pozitivním jednoduchém duchu a harmonogram.

Vytiskneme každému jeho Deník.

### **Motivace**

Účastníci by měli být motivovaní do začátku kurzu, my je povzbuzujeme příjemným přístupem a tím, že jim nabídneme podívat se na to, jak to v domě funguje, aby nám spolu bylo dobře.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Nejdříve necháme účastníky vyrobit jmenovku. Jakmile mají všichni vyrobenou jmenovku, krátce se představíme - sebe i kurz. Rozdáme dotazníky a požádáme účastníky o jejich vyplnění. Pak rozdáme deníky a necháme účastníky vyplnit, na co se těší a na co ne. Jakmile mají hotovo, projedeme kolečko a každý přečte, co si napsal. Lektoři si vše zapisují, aby věděli, na co se účastníci nejvíc těší a na co ne. Necháme účastníky hádat pravidla podle obrázků na papírech a vždy nakonec celý list shrneme a pravidla upřesníme. Pokud mají účastníci nějaké otázky či poznámky, probereme je. Pokračujeme harmonogramem. Představíme i Místo Ztišení.

Nakonec necháme účastníky rozdělit do pokojů, kde budou ubytováni.

### **Pravidla**

Posaďte se a vyrobte si jednoduchou jmenovku.

Jakmile mají všichni jmenovku, krátce se představíme.

Nyní si otevřete deníky. Vyplňte, prosím, to, na co se těšíte a na co ne.

Jakmile mají hotovo, projedeme kolečko a každý přečte, co si napsal.

Teď víme, na co se těšíte. Pojdme se podívat na to, jak to tady chodí.

Necháme účastníky hádat pravidla domu podle obrázků na papírech a vždy nakonec celý list shrneme.

Máte nějaké poznámky? Pravidlo, které se vám nelíbí nebo naopak chybí?

A nakonec, co vás také zajímá - kdy je program a kdy je volno?

Představíme harmonogram.

Ukážeme účastníkům Místo Ztišení.

Nakonec necháme účastníky rozdělit do pokojů.

### **Metodické poznámky**

Budme příjemní a dobře si vše poznamenejme. Budme přítomní na 100 %. Pokud budou mít účastníci pocit, že pro nás není důležité, co říkají a na co se těší, není to pro kurz dobré.

### **Reflexe**

Není potřeba.

## **3.2 Metodický blok č. 2 (Vztahy ve skupině)**

Obsahem druhého bloku jsou vztahy ve skupině. Dává příležitost společně něco zažít a také reflektovat záležitosti vztahů v diskusi s ostatními.

### **3.2.1 Aktivita č. 1 (DIS-Masterchef)**



## **Charakteristika**

Nejlepší charakteristikou je známé přísloví „Láska prochází žaludkem.“

## **Forma a bližší popis realizace**

Účastníci jsou postaveni před výzvu - za pevně stanovenou částku sto korun mají nakoupit suroviny a během dvou hodin mají vytvořit dvě porce jídla, se kterým se jejich tým zúčastní soutěže DIS-Masterchef.

## **Cíl aktivity**

Účastník si vyzkouší vaření ve skupině.

Účastník se dozví, co je potřeba k uvaření jednoho konkrétního jídla.

Účastník zažije pocit radosti z odvedené práce.

## **Metody**

Soutěž ve vaření.

## **Pomůcky**

Pro každý tým dvou-plotýnkový vaříč, dva hrnce, talíře, misky, vařečky a obracečky, příbory, prkénko, stůl. K zapůjčení nachystáme i další kuchyňské vybavení, které máme k dispozici a základní suroviny dostupné pro všechny (mouka, sůl, olej, koření...). Pro každý tým také máme sto korun. Kostým pro uvaďeče a odbornou porotu, časový harmonogram. V neposlední řadě cenu pro vítěze a Diplomy (Příloha č.3 - DIS-Masterchef - Diplomy).

## **Příprava**

Předem připravíme suroviny pro všechny, peníze pro týmy a prostory. Každý tým má k dispozici jednu dvou-plotýnku, 2 hrnce, několik talířů, misky a příbory, obracečky, prkénko.

Také nachystáme místo, kde je možnost zapůjčit, co nemáme pro všechny týmy a základní suroviny. Připravíme kostým zadávajícímu (šéfkuchař) a pro porotu (stačí kuchařské čepice). Cena pro vítěze - velká čokoláda, např. Milka. (Láska prochází žaludkem.)

## **Motivace**

Uvedeme slovy: Láska prochází žaludkem. Proto si i vy můžete zkusit jaké to je, vytvořit s láskou nějaký pokrm. Pro tým, který bude mít nejlepší jídlo, čeká láskyplná cena.

## **Podrobně rozpracovaný obsah**

Účastníci se po motivaci rozdělí na týmy, do týmu dostanou peníze a ukážeme jim jejich pracoviště a místo se surovinami a vybavením pro všechny.

Od chvíle rozdělení do týmů mají účastníci dvě a půl hodiny na vymyšlení receptu, nákup, uvaření a prezentaci. Po vypršení limitu každý tým předloží svůj pokrm, formou hlasování pak mohou účastníci vybrat tři pokrmy, které postoupí před porotu, jež výsledná jídla ochutná.

Nakonec vybereme a oceníme vítěze.

## **Pravidla**

Rozdělte se do skupin po 5-6 lidech (podle počtu účastníků).



V každé skupině by měl být jeden člověk, který zvládá základy vaření.

„V této skupince se zúčastníte soutěže DIS-Masterchef. Vaším úkolem je připravit dvě porce jednoho hlavního jídla ze surovin, které si sami nakoupíte za částku sto korun. Podmínkou je dodržet tuto částku a neutratit víc.

Každý tým má svůj stůl s vybavením, navíc může použít suroviny z tohoto stolu a nemusí je kupovat: Mouka, sůl, cukr, koření, olej. Podmínkou je, že jakmile nebudete danou věc potřebovat, hned ji vrátíte. Prezentace pokrmů bude v konkrétním čase, a to za dvě a půl hodiny. Dodržte tento čas. Pokud ho nedodržíte, můžete být ze soutěže vyloučeni.

Po dokončení svého výtvaru budete hlasovat o nejlépe vypadající pokrmy. Tři, které získají nejvíce hlasů, postoupí před odbornou porotu, jež je ochutná a vyhlásí vítěze.

Vařte s láskou!“

### **Metodické poznámky**

Snažíme se, aby se účastníci rozdělili aspoň trochu podle toho, jak umí vařit, aby někteří nebyli zcela znevýhodněni.

### **Reflexe**

Reflektujeme druhý den ráno.

## **3.2.2 Aktivita č. 2 (Příběhy lásky)**

### **Charakteristika**

Zábavná inscenace, v níž se účastníci snaží kreativně vyřešit obtížnou situaci ve vztahu.

### **Forma a bližší popis realizace**

Pohodová kreativní aktivita. Účastníci zhlédnou krátké spoty, které jsou „ze života“ a na jejich základě rozehrávají nějaký zajímavý vztahový příběh. Ve skupinkách pak vymyslí konec a scénku ostatním předvedou.

### **Cíl aktivity**

Účastník si uvědomuje, že každá situace může mít několik řešení.

Účastník si vyzkouší zahrát nějakou roli před ostatními účastníky.

Účastník si vyzkouší prožít nějakou situaci, která jej nebo jeho blízké může v životě potkat a díky tomu lépe chápe, jak se osoba v dané situaci cítí a co prožívá.

### **Metody**

Inscenační hra, simulace.

### **Pomůcky**

Místnost, hudba, kamera, stativ, světlo, notebook nebo promítačka, kde je možné přehrát krátké klipy (Příloha č.4 - Příběhy lásky - klipy) a na něm nahrané spoty ke scénkám. Dále budou potřeba kostýmy pro účastníky.

### **Motivace**





Uvedeme krátkou scénkou: Dojde střihač za režisérem s tím, že se omlouvá, ale že omylem smazal všechny filmy a zbyla z nich jen úvodní část. Režisér šílí a neví co má dělat. Pak ho napadne, že by ty filmy mohli dohrát účastníci...

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Před vstupem do klubovny necháme účastníky, aby se rozdělili na pět skupinek po cca 5-6 lidech. Po rozdělení vejdou do klubovny a začíná naše motivace.

Po vysvětlení pravidel účastníkům pustíme nahrané scénky ze života - 5 krátkých cca 30 sekundových spotů, a po nich si zavoláme zástupce z každé skupiny, aby si jednu scénku vylosoval. Poté skupinky začnou zkoušet.

Témata jsou:

- 1) POZVÁNÍ NA RANDE - Dva lidé si píšou přes seznamku u počítače a domluví si schůzku. Co z toho bude?
- 2) PŘEDSTAVENÍ RODIČŮM - mladý pár, který spolu chodí týden, se sejde a děvče po přivítání svému chlapci sdělí, že už je na čase, aby ho představila svým rodičům.
- 3) ŽÁDOST O RUKU? - Dvě kamarádky se spolu baví o svatbě a jedna se chce vdávat, ten její ji ale ne a ne požádat o ruku... Kamarádka jí poradí, ať požádá o ruku ona jeho, a to 29. února, tj. na přestupný rok, dne, kdy podle historické tradice má možnost žena požádat o ruku muže.
- 4) ITALSKÉ MANŽELSTVÍ - Dva manželé se hádají. Muž přijde domů z práce, je utahaný a chce si užít svoje pivo a svůj klid. Žena má všeho plné zuby, manželovi vynadá a začíná hádka.
- 5) TĚHOTENSKÝ TEST – Mladá dívka si dělá těhotenský test. Ten je pozitivní. Poté volá rodičům, že si s nimi potřebuje promluvit...

Tyto krátké spoty mají účastníci za úkol dohrát po vzoru divadelní hry Splašené nůžky. Skupinky mají 1 hodinu na přípravu scénky a kostýmů.

### **Pravidla**

Nejdříve proběhne motivace.

„Rozdělte se do pěti skupin po 5-6 lidech.

Přijďte si vylosovat číslo (jednotlivé spoty – příběhy, jsou označeny čísly).

Pustíme vám 5 krátkých videí ze života. Vaším úkolem je tento klip dokončit, a to scénkou, kterou nám tu předvedete.

Hraní scénky se může zúčastnit libovolný počet osob, nemusí ji dokončit počet lidí z klipu. Ideálně najdete alespoň malinkou roli pro každého. Všichni se zapojí do tvorby. Kdo v klipu nehraje, scénku například uvádí...

Teď máte 1 hodinu na vymyšlení vašeho konce. Po celou dobu je vám k dispozici kostymérna ve druhém patře, kde si můžete opatřit převleky na vaši scénku. Sejdeme se v \*uvedeme čas\* zde v klubovně a scénky si přehrajeme.“

### **Metodické poznámky**

Dbáme na to, aby účastníci chápali, co mají dělat a během vytváření je obejdeme, poradíme, povzbudíme, motivujeme.



## **Reflexe**

Druhý den se účastníků zeptáme, jaká část aktivity je nejvíce bavila, zda vymyšlení konce příběhu, hraní tohoto příběhu, nebo sledování ostatních příběhů.

### **3.2.3 Aktivita č. 3 (Papír snese všecko)**

#### **Charakteristika**

Diskuse v malých skupinkách nad tématy vztahů, hledání vlastního postoje, konfrontace s odlišnými názory.

#### **Forma a bližší popis realizace**

Diskusní aktivita. Skupinky účastníků postupně projdou pět míst, kde jsou zalaminované papíry s různými otázkami. Skupinky budou nad otázkami diskutovat a v časovém limitu napíšou na volný papír svůj názor na tuto otázku. Když dojde skupinka k poslední otázce, kromě zadání si přečte i odpovědi skupinek, které zde byly před nimi a jejich výstupy prodiskutuje a vytvoří z nich celkový závěr na flip chart.

Následně prezentujeme flipy a diskutujeme nad tím, co v nich je.

#### **Cíl aktivity**

Účastník jmenuje různé úhly pohledu na otázky týkající se vztahů, sexuality a partnerství.

Účastník si vyzkouší na otázky odpovědět, srovnat svůj názor s názorem malé skupiny a následně s názorem celé třídy.

Účastník si uvědomuje, že na různé otázky mají lidé různé názory a respektuje to.

#### **Metody**

Diskuse, kreativní tvoření.

#### **Pomůcky**

Na každé stanoviště patří karta s tématem (Příloha č.5 - Papír snese všecko - témata), papíry, eurosložky, propisky, fixy, pastelky, noviny, nůžky, lepidla.

#### **Příprava**

Připravíme místa s otázkami, na každé dáme list s otázkou, papíry na odpovědi skupinek, papíry, eurosložky, propisky, fixy, pastelky, noviny, nůžky, lepidla.

Prostor na přemýšlení okolo papíru s otázkou můžeme vyzdobit předměty, které se otázky týkají, máme-li něco k dispozici.

#### **Motivace**

Pojďme se podívat obecně na vztahy. Jsou svízelné a komplikují člověku život... Nebo ne? Co si o problematice vztahů myslíte vy? A jak si myslíte, že to mají ostatní? Pojďme se na to podívat jako odborníci, jednotlivé zapeklité otázky rozebrat a následně se inspirovat tím, jaké názory na otázky převládají a jaké jsou naprosto jedinečné.



A pokud to zvládneme, můžeme zpracovat nějaký zajímavý závěr.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Účastníky rozdělíme do skupinek, vysvětlíme jim pravidla, řekneme jim, kdy se mají kam přemístit. Po zodpovězení 4 otázek na flip chart se sejdeme na místě, kde budeme flipy prezentovat. Následně necháme účastníky prezentovat flipy a vedeme diskusi. Po konečné diskusi a rozboru odpovědí si shrneme výsledky, můžeme doplnit flipy a ty si pověsíme v klubovně.

### **Pravidla**

Rozdělte se do pěti skupin po 4-6 lidech (podle počtu účastníků). S touto skupinkou projdete postupně všechna témata. Na každém z těchto míst je téma s otázkami, volné A4 papíry na poznámky, propisky a eurosložky. Přečtete si otázky a během 20 minut je proberete tak, abyste na jeden či více papírů napsali odpovědi, ve kterých budou zachyceny všechny názory, jež ve skupině panují. (Napište tam většinový názor a i ty názory, které má třeba jen jeden člověk ve skupince. Napište i proč jste tohoto názoru nebo pokud má nějaké výjimky, tak jaké a kdy.) Můžete připojit graf, obrázek, citaci. Po 20 minutách uložte vaši odpověď do eurosložky a přesuňte se na další místo, k novým otázkám, kde budete postupovat úplně stejně. Jakmile se dostanete k pátému tématu, postup se mírně liší. Krom otázky si přečtete i všechny odpovědi z eurosložky a shrnete je na flip, můžete vytvořit graf, obrázky, na stanovišti najdete všechno potřebné. Můžete také vypsát další otázky, které vás k tématu napadají a jsou podle vás důležité a nemáte na ně odpověď, nebo máte, ale zatím nikde nezazněly. Sejdeme se za 90 minut. Po pauze bude pokračovat prezentace výsledků, ke kterým jsme došli. Konečné odpovědi si zkusíme shrnout a obohatíme se pestrostí odpovědí.

### **Metodické poznámky**

Je dobré obcházet jednotlivá místa a občas se u skupinky zastavit, poradit, posedět, položit vhodnou otázku. Také je dobré znát všeobecné názory na jednotlivé otázky, nevšední fakta a obohatit účastníky při závěrečné diskusi i o toto.

Počet otázek musí být stejný jako počet skupinek, aby každá skupinka zpracovávala na konci jednu otázku.

### **Reflexe**

Reflektujeme závěry z konečné diskuse. Shrňeme, k čemu účastníci dospěli, případně můžeme reflektovat později, podle rozpoložení účastníků.

Není potřeba reflektovat průběh, pokud nedošlo k nějakému konfliktu.

## **3.3 Metodický blok č. 3 (Moje vztahy)**

Tento blok přinese účastníkům zamyšlení nad vlastními osobními vztahy.

### **3.3.1 Aktivita č. 1 (Vztahový diagram)**

#### **Charakteristika**

Tato aktivita vytváří čas a prostor zamyslet se nad tím, které osobní vztahy jsou blízké a jak se to pozná.

#### **Forma a bližší popis realizace**



Aktivita na seberefektivní zhodnocení vztahů s lidmi v životě účastníka. Kromě grafického znázornění jednotlivých vztahů se účastníci zamyslí nad kvalitou svých vztahů a jestli jsou s nimi spokojeni.

### **Cíl aktivity**

Účastník popíše jednotlivé vztahy ve svém životě.

Účastník si uvědomuje si, co mu jednotlivé vztahy mohou do života dávat.

Účastník si vyzkouší vyhodnotit, zda je se svými vztahy spokojen.

### **Metody**

Sebereflexe.

### **Pomůcky**

Pro každého účastníka papír a podložku, tužku, barevné pastelky nebo fixy a vhodné, klidné, prostředí.

### **Příprava**

Připravíme klubovnu nebo učebnu, aby zde bylo příjemně. Matrace rozmístíme po místnosti, pustíme klidnou tichou hudbu. Pokud je aktivita venku, připravíme místa, kde se účastníci mohou posadit nebo si lehnout. Každý účastník bude potřebovat papír, podložku, tužku nebo propisku, pastelky nebo fixy. Vysvětlíme účastníkům jednotlivé kroky a necháme je tvořit. Během aktivity můžeme klást různé otázky, které mohou pomoci s kvalitním posouzením vztahů.

### **Motivace**

Uvedeme slovy: „Každý člověk má v životě mnoho vztahů s různými lidmi. Některé vztahy nám přinášejí do života pohodu, jiné jej naopak vytrhují ze stereotypu nebo nás stresují. Některé vztahy plynou téměř samy, jiné nás stojí velké úsilí.“

Pojďme se podívat, jaké vztahy ve svém životě máme, co nám přinášejí nebo nám berou. Pojďme se zamyslet, jestli se nám naše vztahy líbí.“

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Účastník na papír nakreslí postavičku - sebe, pak vytvoří seznam osob, které jsou pro něj v životě důležité, popíše jednotlivé vztahy ve smyslu, kolik s danými lidmi tráví času a jestli do tohoto vztahu energii vkládá, či ji z něj čerpá.

Získá tak přehled svých vztahů: do kterých svou energii investuje a naopak, ze kterých vztahů energii čerpá.

Následně se zamýšlí nad tím, zda mu takové vztahy vyhovují, nebo by chtěl něco ve svých vztazích změnit.

Po hře může následovat diskuse, kdo na co přišel...

### **Pravidla**

Pohodlně se posaďte.

Každý byste měl mít papír, podložku, propisku, tužku, nějaké pastelky nebo fixy.

Na velký papír nakresli postavičku - to jsi ty.



Ted' kolem své postavičky napiš jména lidí, kteří jsou ve tvém životě. Jednotlivá jména piš aspoň 10 cm od postavičky a tak, aby byly okolo postavičky a navzájem se nezakrývaly. Měli by tam být lidé, se kterými trávíš čas - rodina, kamarádi, lidé, se kterými si povídáš či podnikáš různé akce, lidé se kterými pracuješ na projektech, všichni kdo ke tvému životu patří.

Napiš alespoň 10 lidí, klidně víc. Pokud bys jich chtěl víc než 20, napiš jen ty nejdůležitější.

...

Ted' ke každému jménu udělej od své postavičky čáru. Zvol si barvy čar pro různé vztahy - naprosto harmonický vztah, který je pro tebe příjemný, pro spíš harmonický vztah, vztah, kde to občas skřípe i vztah, kde to více drhne, než jde lehce.

Čím silnější je čára, tím hlubší vztah k danému člověku máš, tím více tě tento člověk ovlivňuje.

Máš-li k němu opravdu hluboký vztah, čára může být i centimetr či víc široká.

...

Ted' udělej na čáře šipky - jednu směrem k sobě a druhou směrem k druhému, čím mohutnější je šipka, tím více energie putuje daným směrem, buď od tebe k dané osobě, nebo od ní k tobě.

U člověka, který dává hodně energie tobě, bude šipka směrem k tobě velmi tlustá.

Tam, kde dáváš tomu člověku hodně péče a pozornosti, bude šipka hodně mohutná směrem k němu.

Načrtni důsledně všechny šipky.

...

Podívej se na své dílo.

Je zajímavé? Čekal jsi to? Znovu se podívej na čáry a šipky, uprav, co potřebuješ. Tam, kde potřebuješ, si klidně okolo čáry napiš, co do vztahu dáváš ty a co do něj dává ten druhý.

Kolik je osob na papíře? Opravdu tam nikdo nechybí? Ještě to projdi a uprav...

### **Metodické poznámky**

Snažíme se účastníky motivovat, aby tvořili samostatně. Těm, kteří si neví rady, poradíme, ale nekontrolujeme, ani si nečteme, co tam účastníci píšou!

### **Reflexe**

Reflektujeme hned po hře. Ptáme se, ale odpovědi jsou dobrovolné. Nevyzvídáme, ale snažíme se vytvořit pohodové prostředí pro sdílení.

Šlo to snadno?

Je nějaká osoba, která tě překvapila - barvou či silou čáry, typem šipky?

Musel jsi nějakou čáru či šipku v průběhu opravdu hodně upravit?

Když se kriticky podíváš, máš kolem sebe nějaké osoby, od kterých toho hodně bereš a jiné, kterým toho hodně dáváš? Uvědomuješ si to, když jsi s danou osobou?

Je někdo, s kým to máš vyvážené? Víš proč to tak je?

Jsi s tímto diagramem spokojen?

Je nějaký vztah, který bys chtěl upravit, vyvážit, změnit? Jak?

Co pro to můžeš udělat dnes? Uděláš to?

### **3.3.2 Aktivita č. 2 (Experiment s vděkem)**

#### **Charakteristika**

Silná, emocemi nabitá aktivita, při které si účastník uvědomí hloubku vztahu k nějaké osobě ve svém životě.



### **Forma a bližší popis realizace**

Aktivita na přemýšlení, ve které si účastník uvědomí, kdo je pro něj opravdu důležitou osobou v jeho životě a proč tomu tak je.

### **Cíl aktivity**

Účastník si uvědomuje důležitost jedné konkrétní osoby ve svém životě.

Účastník prožije, jaké to je, říci někomu, jak moc pro něj znamená.

Účastník si uvědomuje, jak je přínosné projevovat své city k důležitým osobám ve svém životě.

### **Metody**

Psaní, konfrontace s realitou.

### **Pomůcky**

Mítnost, kde bude možné pohodlně se posadit, v dostatečném soukromí, pro každého účastníka potřebujeme papír, propisku, podložku.

### **Příprava**

Připravíme motivaci a každému účastníkovi podložku, papír, propisku.

### **Motivace**

„Dovedete si představit, co dělá lidi šťastnými? (Necháme účastníky tipovat odpovědi.) Nejsou to ani rychlá auta, drahé dovolené, procestovaný svět ani nezapomenutelné zážitky. Bylo vědecky dokázáno, že ke štěstí nejvíce přispívá, kolik projevujete vděku.“

Pojďte to vyzkoušet na vlastní kůži. Máte-li možnost být šťastnější, využijte ji hned teď.“

(Můžete se inspirovat podobným videem, které jsme při tvorbě programu objevili my: An Experiment in Gratitude | The Science of Happiness - YouTube. YouTube [online]. Copyright ©2021 Google LLC [cit. 03.08.2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg>)

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Účastníci jsou postaveni před výzvu napsat dopis někomu, kdo pro ně hodně znamená.

Následně mají čas k napsání dopisu.

Jakmile mají dopisy napsané, vyzveme je, aby dané osobě zavolali a dopis jí přečetli.

Právě vyjádřená vděčnost je spouštěč pocitu štěstí.

### **Pravidla**

„Pohodlně se posaďte.“

Uvedeme motivaci.

Dále pokračujeme slovy: „A abychom si to vyzkoušeli na vlastní kůži, vezměte si papír a vyberte nějakou osobu, která je pro vás důležitá a napište jí dopis.“



Zamyslete se nad tím, proč pro vás tolik znamená, v jakých situacích jste si uvědomili její důležitost, za co jste jí vděční a zač byste jí chtěli poděkovat. Napište do tohoto dopisu vše...“

Jakmile dopišou, necháme 20-30 minut, dáme jim další výzvu:

„A teď běžte, zavolejte dané osobě a dopis jí přečtěte.“

### **Metodické poznámky**

Je potřeba, aby během aktivity byl kolem účastníků klid a aby se účastníci nerušili navzájem. Zavolat blízké osobě je velká výzva, aktivně je motivujeme, ale nenutíme.

### **Reflexe**

Aktivitu s citem reflektujeme až druhý den ráno, aby účastníci stihli zpracovat silný zážitek. Doporučené otázky:

Bylo pro vás těžké vybrat osobu, které budete psát?

Jak vám šlo psaní, formulování myšlenek?

Zavolali jste oné osobě? Přečetli jste jí svůj dopis? Jaké to bylo?

Pokud ne, máte v plánu to někdy udělat?

Chtěli byste to někdy zopakovat?

Potěšilo by vás, kdyby vám někdo zavolal a přečetl vám dopis pro vás?

## **3.4 Metodický blok č. 4 (Ukončení dne)**

Navozuje klidnou a důvěrnou atmosféru, která umožní zpětnou vazbu účastníků na prožitý den. Obrazně řečeno je to taková tečka za společným programem.

### **3.4.1 Aktivita č. 1 (Večerní rituál 1)**

#### **Charakteristika**

Večerní rituál je aktivita na konci dne, je to čas na zamyšlení, co účastník prožil a pro sdílení mezi účastníky.

#### **Forma a bližší popis realizace**

Společně uzavřeme den, shrneme si, co jsme prožili a sdílíme, jak kdo dnešek vnímal. Je to klidná aktivita, u které můžeme sedět nebo ležet a v pohodovém duchu necháme den doznít.

#### **Cíl aktivity**

Účastník si připomene všechny aktivity celého dne a co při nich prožíval.

Účastník si vyslechne, jak den prožili ostatní a uvědomí si jedinečnost každého.

#### **Metody**

Slovní projev, reflexe.

#### **Pomůcky**

Místo, kde se účastníci sejdou - klidné a nerušené. Hudební podkres, „mluvící předmět“.

#### **Příprava**

Nachystáme všem pohodlné sezení (např. na matracích), do pozadí pustíme klidnou hudbu.





## **Motivace**

Není potřeba.

## **Podrobně rozpracovaný obsah**

Lektor uklidní účastníky, nechá je pohodlně se usadit a pak shrne aktivity celého dne. Promluvu může doplnit svými postřehy, aby si účastníci lépe vybavili emoce při všech aktivitách. Pak nechá po kolečku putovat „mluvící předmět“ a účastníci mají možnost sdělit ostatním, jak den prožili.

Na konci je možné rituál uzavřít nějakým moudrem, citátem nebo krátkým příběhem, pokud je to vhodné.

## **Pravidla**

Dnešní den je u konce a my teď máme možnost společně se ohlédnout za tím, jaký ten den byl. Prožili jsme spolu spoustu aktivit, ale každý z nás je prožil malinko jinak. Každý z nás jinak vnímá, co se kolem děje a má jiné dojmy. Pojdme si říct, jak jsme to měli my.

Připomeňme si, co jsme dnes všechno zažili:

Po přivítání na náměstí jsme odešli na základnu, kde jste prozkoumali náš dům. Pomohli jste nám vyplněním dotazníků, seznámili jsme se s pravidly a udělali jste si první zápis do deníků: Co od tohoto kurzu čekáte, co byste chtěli a nechtěli zažít. Ubytování, oběd a pak už odpolední program. Aktivita DIS-Masterchef, Vztahový diagram a Příběhy lásky. A teď jsme zde, na našem rituálu k zakončení dne. Můžete nyní ostatním říct, jak jste ten den prožili, co pro vás bylo zajímavé, jestli nastala nějaká situace, kdy byste chtěli třeba někomu poděkovat nebo je něco, na co byste chtěli upozornit, čeho jste si všimli a jestli třeba nastal nějaký okamžik, se kterým máte dnešek spojený.

Pošlu teď tento „mluvící předmět“ a když k vám doputuje, máte možnost říct, jaký ten dnešní den pro vás byl.

Když předmět přijde zpět k nám, shrneme jej za sebe.

Děkuji vám za pěkný den a těším se s vámi na další. Abyste byli plní sil na vše, co vás zítra čeká, je potřeba dodržet večerku. Ráno můžete od 8 hodin přicházet na snídani a v 9:00 začínáme program v této klubovně. Dobrou noc.

## **Metodické poznámky**

Na začátek je dobré účastníky uklidnit a poprosit je o pozornost. Je to klidová aktivita.

## **Reflexe**

Aktivitu není nutné reflektovat, sama je reflexí toho, co se ten den stalo.

### **3.4.2 Aktivita č. 2 (Večerní rituál 2)**

#### **Charakteristika**

Večerní rituál je aktivita na konci dne. Je to čas za zamyšlení, co účastník prožil a pro sdílení mezi účastníky.

#### **Forma a bližší popis realizace**

Společně uzavřeme den, shrneme si, co jsme prožili a sdílíme, jak kdo dnešek vnímal. Je to klidná aktivita, u které můžeme sedět nebo ležet a v klidném duchu necháme den doznít.



### **Cíl aktivity**

Účastník si připomene všechny aktivity celého dne a co při nich prožíval.

Účastník si vyslechne, jak den prožili ostatní a uvědomí si jedinečnost každého.

### **Metody**

Slovní projev, reflexe.

### **Pomůcky**

Místo, kde se účastníci sejdou - klidné a nerušené. Hudební podkres, „mluvící předmět“.

### **Příprava**

Nachystáme všem pohodlné sezení (např. na matracích), do pozadí pustíme klidnou hudbu.

### **Motivace**

Není potřeba.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Lektor uklidní účastníky, nechá je pohodlně se usadit a pak shrne aktivity celého dne. Promluvu může doplnit svými postřehy, aby si účastníci lépe vybavili emoce při všech aktivitách. Pak nechá po kolečku putovat „mluvící předmět“ a účastníci mají možnost sdělit ostatním, jak den prožili.

Na konci je možné rituál uzavřít nějakým moudrem, citátem nebo krátkým příběhem, pokud je to vhodné.

### **Pravidla**

Stejně jako včera tu máme náš večerní rituál. Je tu chvílka, kdy se společně můžeme ohlédnout za dnešním dnem. Jak vám dnešní den uběhl? Připomeňme si, co jsme dnes všechno zažili:

Ráno jsme se probudili při netradičním protažení. Dopoledne jste měli možnost se zamyslet nad blízkými vztahy pomocí vztahového diagramu a prodiskutovat různá témata týkající se různých úrovní vztahů při aktivitě Papír snese všechno. Odpoledne hra Zichra, následný trénink v podávání zpětné vazby při aktivitě Komunikace. Z dnešního večera v nás ještě doznívá zamyšlení nad osobou, která nejvíce ovlivnila váš život.

Děkuji vám za pěkný den a těším se s vámi na další. Abyste byli plní sil na vše, co vás zítra čeká, je potřeba dodržet večerku, která je stanovena na 23:00. Ráno můžete od 8 hodin přicházet na snídani a v 9:00 začínáme program v této klubovně.

### **Metodické poznámky**

Na začátek je dobré účastníky uklidnit a poprosit je o pozornost, je to klidová aktivita.

### **Reflexe**

Aktivitu není nutné reflektovat, sama je stručnou reflexí toho, co se ten den stalo.

## **3.5 Metodický blok č. 5 (Ranní start)**

Ranní start je prostor pro připomenutí minulého dne, dále realizaci reflexe, která potřebovala čas, aby mohla dozrát. Drobná, svižná a zábavná aktivita (protážení) motivuje účastníka k aktivnímu zapojení.



### 3.5.1 Aktivita č. 1 (Dvojičky)

#### Charakteristika

Svižná, zábavná hra na rozhýbání.

#### Forma a bližší popis realizace

Na rozhýbání po ránu zařadíme nějakou jednoduchou, svižnou aktivitu, při které není potřeba se zamýšlet a účastníci se při ní rozhýbou a pobaví.

#### Cíl aktivity

Účastník se rozproudí a příjemně po ránu naladí pro další mentální činnosti.

#### Metody

Krátká hra.

#### Pomůcky

Místnost s matracemi, reproduktor a tři až pět svižných písniček.

#### Příprava

Nachystáme volný prostor v klubovně, aby se po něm dalo svižně pohybovat. Připravíme si rychlou hudbu, kterou budeme zapínat a zastavovat v nepravidelných intervalech.

#### Motivace

„Je ráno! Krásný nový den! Po noci vypadáte trochu pomačkaně. Pojdme se trochu protáhnout... Co mají společné tyto dvojice? Čteme bez závorky: Bella a Edward (Stmívání), Kleopatra a Caesar, Fiona a Shrek, Kate a Jack (Titanic), Tristan a Isolda, Mia a Sebastian (La la Land), Vivian a Edward (Pretty Woman), Lorelai a Luke (Gilmoreova děvčata), Petr a Lucie, Elizabeth a Darcy (Pýcha a předsudek)? ... Necháme účastníky tipovat... Ano, ano jsou to dvojice spojené milostným příběhem. A my si na ně teď zahrajeme.“

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Abychom dobře vstřebali následující program, který je více diskusní a teoretický, zahrajeme si krátkou pohybovou hru.

Uvedeme ji motivací. Účastníci se rozdělí do dvojic (mohou si určit, kterou zamilovanou dvojici se pro tuto chvíli chtějí stát). Postaví se naproti sobě do dvou kruhů tak, aby žena z dvojice vytvářela vnitřní kruh a muž z dvojice venkovní kruh.

Ve chvíli, kdy se spustí hudba (měla by být taneční, svižná), účastníci v rytmu pochodují (tančí) v kruzích, které se roztočí každý opačným směrem.

Očima účastník sleduje svého partnera, protože ve chvíli, kdy bude hudba stopnuta, je úkolem co nejrychleji najít svoji dvojici, chytit se s ní za ruce a kleknout si společně na zem.

Pár, který poklekne jako poslední, vypadává a jde stranou.

Znova pouštíme a stopujeme hudbu, dokud nám nezbyde poslední vítězná dvojice.

#### Pravidla

Motivace.



Rozdělte se, prosím, do dvojic a rozhodněte se, jakou známou dvojicí spojenou milostným příběhem chcete být.

Uděláme dva kruhy. Ve vnitřním kruhu zůstane jeden z dvojice a druhý bude ve vnějším kruhu.

Jakmile začne hrát hudba, vnitřní kruh se roztočí doprava a vnější doleva (směry střídáme).

A samozřejmě jen tak nechodíme, ale tančíme při tom!

Jakmile hudba utichne, musíte co nejrychleji najít svého partnera, chytit se s ním za ruce a pokleknout na matraci proti sobě.

Ta nejpomalejší dvojice vypadává.

Zahrajeme si zkušební kolo.

Proběhne hra a na konci oceníme nejlepší dvojici.

### **Metodické poznámky**

Někdy je ve velkém množství těžké sledovat, kdo byl opravdu poslední. První odstoupené dvojice můžeme poprosit o pomoc s rozhodováním, kdo poklekl jako poslední.

### **Reflexe**

Není.

### **3.5.2 Aktivita č. 2 (Ranní servis 1)**

#### **Charakteristika**

Ranní společné ohlédnutí za minulým dnem a nastartování toho nového.

#### **Forma a bližší popis realizace**

Vymezený čas na zpětnou vazbu z předešlého dne a na motivaci do dne nového. Pomocí různých metod hitace a zpětné vazby se vrátíme k minulému dni a ke stěžejním aktivitám, abychom je využili naplno a dostali se i k naplnění jejich cílů. Metody jsou jak pro jednotlivce, tak pro týmy, taktéž i pro celou skupinu. Je možné z nich vybírat a střídát je.

#### **Cíl aktivity**

Účastník s odstupem reflektuje své prožívání a chování po prožitých aktivitách.

Dílčí pedagogický cíl: Zjišťujeme, jaké mají účastníci po předešlém dni psychické a fyzické síly, zda proběhla noc v klidu a zda se nerozvinuly u účastníků nějaké myšlenky k minulému programu.

#### **Metody**

Zpětná vazba.

#### **Pomůcky**

Místnost, matrace, „mluvící předmět“, otázky.

#### **Příprava**

Nachystat místnost, matrace, soubor otázek, na které se budeme ptát. Vytvořit komunitní kruh.

#### **Motivace**

Není potřeba.



## **Podrobně rozpracovaný obsah**

Aktivita, při níž se s odstupem podíváme na předešlý den a nastartujeme se do toho nového. Přivítáme účastníky, popřejeme jim dobré ráno, zjistíme, jak se vyspali a jak na tom jsou. Pak položíme otázky k aktivitám včerejšího dne. Ke každé aktivitě máme nachystané záchytné otázky. (Zpětná vazba se může vyvíjet i jiným – potřebným směrem). Tím účastníky opět vtáhneme do toho, co jsme včera dělali, naladíme je na program a můžeme pak navázat další aktivitou.

## **Pravidla**

Krásné dobré ráno! Tak jsme si dali malou rozcvičku a teď se podíváme, jak na tom jsme. Jak jste se vyspali? Postele jsou v pohodě? Kdy jste šli spát? Kolik máte sil? Těch psychických a těch fyzických? Těšíte se na dnešek?

Pojďme se teď podívat na včerejšek.

### **PŘIVÍTÁNÍ NA NÁMĚSTÍ:**

Ukažte výrazem v obličeji, jak jste se cítili, když jste vystoupili z autobusu a viděli lektory.

### **POZNEJ DIS:**

Podářilo se vám projít většinu částí domu?

Stalo se vám, že jste nemohli něco najít?

### **DIS-MASTERCHEF:**

Věříte rčení, že láska prochází žaludkem? Jak se to konkrétně projevuje?

Co bylo během aktivity nejsložitější (vaření, domluva, výběr jídla...?)

Myslíte si, že byste byli schopni sami připravit romantickou večeři?

Je v dnešní době důležité pro partnerský vztah, abyste uměli vařit?

### **VZTAHOVÝ DIAGRAM:**

Aktivita byla reflektována hned po hře. Zmíníme ji spíš proto, aby nezapadla.

O diagramu jsme se už bavili včera. Je něco, co se vám rozleželo a co byste do něj dnes zaznamenali jinak?

### **PŘÍBĚHY LÁSKY:**

Můžou být včerejší příběhy i realitou?

Zažil jste to už někdo na vlastní kůži (nemusí být myšleno jako hlavní aktér příběhu)?

Je možné si dopředu připravit/natrénovat, jak se budu v takových situacích chovat?

## **Metodické poznámky**

Aktivita, které už měly samostatnou reflexi, pouze připomeneme a projdeme je rychleji. Zaměříme se na ty, u kterých bylo potřeba, aby se nejprve uležely.

## **Reflexe**

Aktivitu nereflktujeme, protože je sama reflexí.

### **3.5.3 Aktivita č. 3 (Rychlá data)**

#### **Charakteristika**

Svižná, rychlá zábavná aktivita, která pozitivně naladí do začátku dne.

#### **Forma a bližší popis realizace**

Aktivita pro probuzení účastníků po ránu, rychlá, svižná, bez nutnosti moc přemýšlet.



### **Cíl aktivity**

Účastník se rozproudí a příjemně po ránu naladí pro další mentální činnosti.

### **Metody**

Krátká hra.

### **Pomůcky**

Prázdná místnost- ideálně tělocvična, rychlá hudba, 2 pytle (cca 120 l) dvou barev, do poloviny plné papírových koulí, v každém pytli jedna barva (V každém pytli je přibližně stejný objem koulí minimálně půl pytle. Ideálně s odlišnými barvami). Něco na rozdělení místnosti (např. židle, lepicí páska).

### **Příprava**

Nachystáme volný prostor, aby se po něm dalo rychle pohybovat. Uprostřed vytvoříme dělicí čáru, např. nalepením papírové pásky nebo vyskládáním židlí.

### **Motivace**

Uvedeme aktivitu: „Krásné dobré ráno. Když vidím vaše zpomalené reakce, tak mě napadá, že kdyby takto pracovaly procesory počítačů, jak bychom se asi rozčilovali? Představovali jste si někdy, jak jsou rychlé informace a data na síti? Vyzkoušíme si to názorně pomocí těchto papírových koulí a nastartujeme se tak na trochu vyšší rychlost.“

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Ranní protažení uvedeme motivací.

Účastníci se rozdělí do dvou skupin (musí jich být stejný počet). Každá skupina se postaví do svojí poloviny místnosti. Účastníci mají dvě minuty na odstranění koulí ze své poloviny na tu druhou. Po časovém limitu hru stopneme a zhodnotíme situaci. Vyhodnotíme efektivnější a rychlejší stranu.

Na druhé kolo odstraníme dělicí čáru a hra spočívá v tom, aby účastníci co nejrychleji nanosili papírové koule svojí barvy zpět do pytle. Na konci zhodnotíme, kdo byl rychlejší.

### **Pravidla**

Motivace.

Rozdělte se, prosím, do dvou stejně početných skupin. (Jakmile se rozdělí, postavíme účastníky na dvě strany místnosti a demonstrativně přelepíme místnost na poloviny papírovou páskou.)

Teď bude vaším úkolem zrychlit vaše procesory. Jak?

Během následujících dvou minut pošlejte všechna data - papírové koule, na druhou polovinu místnosti. Vyhraje tým, který bude mít více odeslaných dat.

Koule není možné hromadit, vždy můžete odhazovat každou končetinou jen jednu kouli.

Po dvou minutách hru stopneme a vyhodnotíme, kdo má rychlejší procesory.

Odstraníme papírovou pásku a připravíme pytle v barvě koulí.

Teď bude vaším úkolem všechna data umístit do disků - těchto pytlů.

Do pytle házíte jen koule svojí barvy.

Kdo bude mít jako první posbírané všechny koule, vyhrál. Do pytle můžete nést vždy pouze jednu kouli.

### **Metodické poznámky**

Můžou si zvolit taktiku, ale nemusí. Neupozorňujeme na to. Necháme to na skupině.

### **Reflexe**

Není.



### 3.5.4 Aktivita č. 4 (Ranní servis 2)

#### **Charakteristika**

Ranní společné ohlédnutí za minulým dnem a nastartování toho nového.

#### **Forma a bližší popis realizace**

Vymezený čas na zpětnou vazbu z předešlého dne a na motivaci do dne nového. Pomocí různých metod hitace a zpětné vazby se vracíme k předešlému dni a ke stěžejním aktivitám, abychom je využili naplno a dostali se i k naplnění jejich cílů. Metody jsou jak pro jednotlivce, tak pro týmy, taktéž i pro celou skupinu. Je možné z nich vybírat a střídát je.

#### **Cíl aktivity**

Účastník s odstupem reflektuje své prožívání a chování po prožitých aktivitách.

Dílčí pedagogický cíl: Zjišťujeme, jaké mají účastníci po předešlém dni psychické a fyzické síly, zda proběhla noc v klidu a zda se nerozvinuly u účastníků nějaké myšlenky k minulému programu.

#### **Metody**

Zpětná vazba.

#### **Pomůcky**

Místnost, matrace, „mluvící předmět“, otázky.

#### **Příprava**

Nachystat místnost, matrace, soubor otázek, na které se budeme ptát. Vytvořit komunitní kruh.

#### **Motivace**

Není potřeba.

#### **Podrobně rozpracovaný obsah**

Aktivita, při níž se s odstupem podíváme na předešlý den a nastartujeme se do toho nového. Přivítáme účastníky, popřejeme jim dobré ráno, zjistíme, jak se vyspali a jak na tom jsou. Pak se zaměříme na otázky k aktivitám ke včerejšímu dni. Ke každé aktivitě máme nachystané záchytné otázky. (Zpětná vazba se může vyvíjet i jiným – potřebným směrem). Tím účastníky opět vtáhneme do toho, co jsme včera dělali, naladíme je na program a můžeme pak navázat další aktivitou.

#### **Pravidla**

Krásné dobré ráno! Tak jsme si dali malou rozcvičku a teď se podíváme, jak na tom jsme. Jak jste se vyspali? Postele jsou v pohodě? Kdy jste šli spát? Kolik máte sil? Těch psychických a těch fyzických? Těšíte se na dnešek?

Pojďme se teď podívat na včerejšek.

PAPÍR SNESE VŠECKO:

Překvapilo vás něco v odpovědích od spolužáků?

ZICHRA+KOMUNIKACE:

Zapamatovali jste si některé konkrétní body, jak dát správně zpětnou vazbu?

Proč je komunikace ve vztahu tolik důležitá?

EXPERIMENT S VDĚKEM (reflektujeme s citem, je to hodně osobní. Odpovědi necháme na principu dobrovolnosti):



Bylo pro vás těžké vybrat osobu, které budete psát?  
Jak vám šlo psaní, formulování myšlenek?  
Zavolali jste dané osobě? Přečetli jste jí svůj dopis? Jaké to bylo?  
Pokud ne, máte v plánu to někdy udělat?  
Chtěli byste to někdy zopakovat?  
Potěšilo by vás, kdyby vám někdo zavolal a přečetl vám dopis pro vás?

### **Pravidla**

Reflektujeme aktivity minulého dne.

Ke každé aktivitě máme nachystané záchytné otázky. (Zpětná vazba se může vyvíjet i jiným – potřebným směrem).

### **Metodické poznámky**

Aktivity, které měly samostatnou reflexi, spíše pouze připomeneme. Zaměříme se raději na ostatní, u kterých bylo potřeba, aby se nejprve uležely.

### **Reflexe**

Aktivitu nereflujeme, protože je sama reflexí.

## **3.6 Metodický blok č. 6 (Ve dvou)**

Komunikace může být složitá, v tomto bloku ji prakticky procvičíme. Účastníci budou mít příležitost vyzkoušet si poskytování a přijímání zpětné vazby.

### **3.6.1 Aktivita č. 1 (Zichra)**

#### **Charakteristika**

Aktivita, při níž budou účastníci plnit drobné úkoly, které jde splnit pouze ve dvou. Nutno zapojit spolupráci a komunikaci, strategii a vytrvalost.

#### **Forma a bližší popis realizace**

Účastníci několikrát v různých dvojicích absolvují trasu s úkoly, které musí splnit. Během této aktivity mohou vyzkoušet, jak může stejná věc pokaždé vyvolat jiný pocit a jiný zážitek. Nakonec si mohou sdílet dojmy ze hry.

#### **Cíl aktivity**

Účastník si vyzkouší spolupráci a komunikaci ve dvojici.

#### **Metody**

Didaktická hra.

#### **Pomůcky**

Zadání na stanoviště (Příloha č.6 - Zichra - Zadání stanovišť), vybavení stanovišť podle seznamu (Příloha č.7 - Zichra - Pomůcky na stanoviště, metodika), seznam stanovišť a postihů (Příloha č.8 - Zichra - Stanoviště a Postihy), vyhodnocovací tabulka (Příloha č.9 - Zichra - Tabulka na počítání, metodika), sousloví (Příloha č. 10 - Zichra - Sousloví), kostým pro uvaděče (reportér) a pro dva „soutěžící“ (sportovci).





## Příprava

Připravíme stanoviště, na každé dáme zadání a pomůcky. Jeden lektor bude převlečený za reportéra a dva za závodníky.

Vysvětlíme účastníkům pravidla, první dvojici je necháme vytvořit podle svého uvážení a vypustíme je na trasu.

Po doběhnutí trasy vyvěsíme výsledek na tabuli výsledků a sestavíme nové dvojice – náhodně, a opět vypustíme účastníky na trasu.

Nakonec ukončíme aktivitu, vyhodnotíme výsledky, oceníme nejlepší dvojice.

## Motivace

Uvedeme scénkou: Dva lektori „dobíhají do cíle“ a tam se jich reportér ptá na dojmy ze závodu. Závodníci odpovídají na to, jak hru prožili, každý za sebe a úplně jinak. Jeden je nadšený, vše se mu líbilo, přijde mu, že to byla skvělá zábava a závod si užil; druhý rozčilený, nespokojený, našťvaný, všechno bylo špatně, s parťákem se nedalo mluvit... Pak se „reportér“ otočí na účastníky: „Je to zajímavé, že? A nebo není?“ Pokračuje vysvětlením pravidel.

## Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci se ve dvojicích snaží nasbírat co nejvíce bodů, které získají splněním jednotlivých okruhů. Okruh naplní splněním tří stanovišť. Na každý okruh si mohou zvolit postih, za který získají další body. Postihy mohou kombinovat, ale s některými postihy nelze plnit určitá stanoviště.

U každého stanoviště je konkrétní zadání, kde je popsáno, co se musí udělat pro jeho splnění.

Pokud se dvojici nepodaří stanoviště splnit, uvedou ho do původního stavu a jdou zkusit jiné. Jestliže vyzkouší všechna stanoviště a nepodaří se jim žádné splnit, vrátí se zpět. Po dokončení každého stanoviště ho účastníci uvedou do původního stavu.

Body si dvojice nijak nedělí, oba dostanou stejně a nezáleží na tom, kdo měl jaký postih. Jakmile účastník dokončí okruh, zapíše si body, hledá jinou dvojici a vyráží na okruh. Pohyb po stanovištích je omezen 60 minutami (50 min). Následně se posčítají body a vyhlásí se první tři místa.

### **Stanoviště na okruhu:**

**Pexeso** – pexeso duel, dvě náročnosti.

**Křupka** - hodit sám sobě nebo druhému křupku do pusy.

**Origami** - držet se kolem ramen, každý použije jen jednu ruku - levou nebo pravou, společně skládat origami (lodka, parníček).

**Míček** - pingpongovým míčkem obházet trasu, míček nesmí spadnout na zem.

**Věž** - pomocí gumičky na provázku postavit z kostek věž.

**Otázky** - odpovědět na otázky na 10 kartičkách.

**Trakař** - ujít trasu trakařem.

**Sírka** - říct něco se sirkou na délku mezi zuby, druhý mu musí rozumět.

**Rozdíly** - najít rozdíly v obrázcích.

**Voda** - naplnit nádobu vodou.

Postihy:

Zavázané oči (šátkem, jeden z dvojice)

Roubík (jeden si zalepí pusy papírovou páskou a nesmí mluvit)

Svázané nohy jednotlivce (jeden si sváže nohy k sobě)

Svázané nohy dvojice (levá noha jednoho k pravé noze druhého)

## Pravidla

„Teď si vyzkoušíte, jak si závod dvojic užijete vy.“



O co jde? Samozřejmě o výhru. Jak vyhraje? Tak, že budete mít nejvíc bodů.  
Body získáte splněním okruhu ve dvojici.

Jeden okruh = splnění tří stanovišť ve dvojici.

Jaká stanoviště a jaká obtížnost stanoviště si volíte ve dvojici.

Nejdříve si přečtete pravidla plnění stanoviště, pak se rozhodnete, zda ho budete plnit.

Pro zvýšení počtu bodů si můžete na trasu zvolit jeden postih.

Body za splněná stanoviště sečtete, pokud jste na trase měli postih, přičtete ho.

Získané body si napíšete oba do tabulky ke svému jménu. Body nijak nedělíte.

Po zapsání bodů hledáte novou dvojici a opět vyrážíte na okruh.

Celkem můžete stihnout až pět okruhů.

Pokud se vám ve dvojici nepodaří stanoviště splnit, můžete jít na jiné.

Pro splnění okruhu musíte splnit tři rozdílná stanoviště.

Pokud vám přijde, že zadání není srozumitelné, zavolejte lektory, ať vám poradí.

Po dokončení každého úkolu uveďte místo plnění do původního stavu. Až poté jděte dál.

Pokud je stanoviště obsazené, můžete počkat (ztrácíte čas) nebo jít na jiné stanoviště.

Není povoleno sledovat, jak někdo plní stanoviště nebo radit jiným dvojicím.

Jakmile máte vše zapsáno, rozloučíte se se svou dvojicí a vydáváte se na trať znovu s jiným parťákem.

Parťáka berete takového, který je volný a ještě jste s ním na trati nebyli.

Pohyb po stanovištích je omezen 50 minutami.“

### **Metodické poznámky**

Úkoly na trase volíme podle schopností účastníků, některé úkoly můžeme pozměnit. Cílem není účastníky demotivovat, ale nechat je hrát.

### **Reflexe**

Probíhá v aktivitě Komunikace.

## **3.6.2 Aktivita č. 2 (Komunikace)**

### **Charakteristika**

Účastník se seznámí se zásadami podávání zpětné vazby a naučí se je. Hodnotí si navzájem svou zkušenost z předešlé aktivity.

### **Forma a bližší popis realizace**

Účastníci si podle pravidel dávají zpětnou vazbu na to, jak se jim spolu fungovalo v aktivitě Zichra.

### **Charakteristika**

Účastníci si vyzkouší základy poskytování a přijímání osobní zpětné vazby a dozví se zásady zdravé komunikace.

### **Cíl aktivity**

Účastník se dozví zásady poskytování zpětné vazby.

Účastník si vyzkouší dát a přijmout zpětnou vazbu.

Účastník rozumí procesu dávání a přijímání zpětné vazby.



## **Metody**

Diskuse, brainstorming, zpětná vazba.

## **Pomůcky**

Nerušené místo, hudební podkres, tabule, fixy na tabuli, podložka a propiska pro každého účastníka.

## **Příprava**

Připravíme místo tak, aby bylo příjemné, pustíme nějakou klidnou hudbu do pozadí, nachystáme tabuli a fixy a materiály pro účastníky.

Účastníci by si měli vzít deníky.

## **Motivace**

Slovy: „Pojďme se podívat na Zichru. Jak se vám líbila? Co podle vás bylo cílem této aktivity?“

## **Podrobně rozpracovaný obsah**

Nejdříve s účastníky probereme, co bylo podle nich cílem Zichry. Pravděpodobně rychle dojdou k tomu, že cílem bylo nejen nasbírat co nejvíce bodů, ale hlavně společně komunikovat, domluvit se spolu. Poté si řekneme formou brainstormingu, jak se dává a přijímá zpětná vazba a čeho se vyvarovat.

Pak necháme účastníky sednout si do dvojic, v jakých běželi první kolo Zichry. Nejdřív si napíší na papír nebo do deníku, co chtějí druhému říct a pak mu to sdělí. Takto projdou prvními třemi dvojicemi.

Nakonec shrneme, jak jim šel proces poskytování a přijímání zpětné vazby.

Jaké byly nejčastější chyby ve vaší komunikaci? Co nebylo příjemné?

A jaké znáte chyby, které lidé v komunikaci dělají? V jakých situacích?

Schopnost naslouchat, respekt, mluvit k věci...

## **Pravidla**

Pohodlně se posaďte. „Co bylo cílem hry Zichra?“

Poté, co dojdeme k tomu, že cílem bylo, aby spolu spolupracovali a komunikovali...

Jak vám komunikace šla?

Víte, co to je zpětná vazba? A jak se dělá? Zde necháme účastníky říkat, co si myslí a vědí o zpětné vazbě a vše zapisujeme na tabuli.

Pak shrneme dávání a přijímání zpětné vazby.

Udělejte dvojice a to tak, abyste seděli s člověkem, se kterým jste běželi jako s prvním. Zkuste teď, když víte, jak se to dělá, dát si zpětnou vazbu na váš okruh. Buďte naprosto konkrétní. Nejdřív se zamyslete, sepište si, co chcete dané osobě říct a pak jí své poznámky řekněte. Zkuste udělat model, že na každou věc, která se vám při vašem okruhu líbila, řeknete i jednu věc, na které by váš parták mohl zapracovat. Pokud je to možné, zkuste začít a skončit tím, co se vám líbilo a co byste neměnili.

...

Stejný postup necháme proběhnout i s druhým a třetím partákem.

....



Opět se, prosím, usadte. Máte nějakou otázku, nejasnost? Co bylo nejtěžší? V čem jste dělali nejvíce chyb? Je nějaký tip, který se vám osvědčil pro dávání nebo přijímání zpětné vazby? Reflexe.  
Moc díky.

### **Metodické poznámky**

Snažíme se neříkat účastníkům, co to je zpětná vazba, ale ptáme se tak, aby odpovědi našli sami. Nezkoušíme je, ptáme se, jak to mají. Tuto aktivitu by měl uvádět lektor, který už má praxi v dávání zpětné vazby a orientuje se v problematice jak po praktické, tak po teoretické stránce. Doporučujeme k tomu prostudovat knihu Cílená zpětná vazba (viz níže v doporučené literatuře).

Nechejme účastníky, aby si pokaždé zapsali, co chtějí druhému říci, bude to dávat větší smysl, lépe se jim bude říkat něco, co má hlavu a patu.

### **Reflexe**

Přišel vám tento program zajímavý? Ukažte, prosím (na škále, kterou určíme dopředu, např. palec nahoru/dolu), jak moc vám přišel přínosný tento program právě pro vás. Ukažte, jak moc vám přišel prakticky využitelný v životě.

### **3.6.3 Aktivita č. 3 (Pusinky a srdíčka)**

#### **Charakteristika**

Možnost ve dvou sdílet zážitky z jednotlivých aktivit kurzu.

#### **Forma a bližší popis realizace**

Krátká aktivita na konec, sloužící k uzavření kurzu a shrnutí toho, co se účastníci dozvěděli.

#### **Cíl aktivity**

Účastník si připomene, co prožil.

Účastník se seznámí s názory dalších účastníků.

Účastník si uvědomuje, že každý prožil program trochu jinak.

#### **Metody**

Rozhovor, reflexe.

#### **Pomůcky**

Klidné místo, hudební podkres, seznam otázek, matrace, podsedáky apod., lístečky s pusinkami a srdíčky pro účastníky.

#### **Příprava**

Rozmístíme matrace po místnosti nebo venku tak, aby si mohli účastníci nerušeně sednout.

Nachystáme si vhodnou hudbu a otázky pro účastníky.



## **Motivace**

Byli jste někdy na nějaké internetové seznamce? Všimli jste si, jaká jména tam lidé používají? Miláček28, Lásenka12, Bombónek1989 a tak. Abyste si to lépe představili, dostal každý z vás kartičku a na ní má pusinku nebo srdíčko a číslo.

## **Podrobně rozpracovaný obsah**

Usadíme účastníky tak, že ten, kdo má kartičku Pusinka 1 sedí s tím, kdo má kartičku Srdíčko 1. Pak budeme účastníkům předkládat otázky a necháme je spolu sdílet zážitky z kurzu. Po každé otázce se prostřídají tak, že ve druhém kole je Pusinka 2 se Srdíčkem 1 atp.

## **Pravidla**

Sedněte si tak, že ten, kdo má kartičku Pusinka 1, sedí s tím, kdo má kartičku Srdíčko 1.

Představte si, že jste se seznámili na internetové seznamce a teď jste se spolu poprvé setkali. Aby nebylo trapné ticho, dám vám téma, na které si můžete popovídat. Budete mít 5 minut na povídání a po těch pěti minutách budete mít minutu, abyste heslovitě napsali, co jste se dozvěděli. Pak se vystřídáte tak, že Srdíčko 1 si najde Pusinku 2, Srdíčko 2 Pusinku 3 a tak dále.

A co je možné, třeba si pak s někým i vyměníte číslo nebo si rovnou domluvíte další schůzku.

## **Metodické poznámky**

Pustíme do pozadí potichu hudbu, udržujeme příjemnou a odlehčenou atmosféru.

## **Reflexe**

Aktivita je sama o sobě reflektivní.

## **3.7 Metodický blok č. 7 (Závěrečný blok)**

Blok na konci kurzu, ve kterém hodnotíme prožitý kurz a uzavíráme všechny myšlenky a aktivity.

### **3.7.1 Aktivita č. 1 (Ukončení kurzu)**

#### **Charakteristika**

Závěrečné hodnocení, dotazníky, hodnocení kurzu, rozloučení + výzva na pokračující hodiny ve škole.

#### **Forma a bližší popis realizace**

Úplné uzavření kurzu, nachystání úkolů do školy, zhodnocení a dotazníky od účastníků.

#### **Cíl aktivity**

Účastník si uvědomí, co se naučil nebo dozvěděl v uplynulých dnech, své myšlenky zformuluje a sepíše.

#### **Metody**

Diskuse, kreativní tvoření, reflexe mluvená i psaná.



## **Pomůcky**

Dotazníky, fotky, nůžky, lepidla, psací potřeby, podložky, velký flip, fixy, hudba (jako podklad).

## **Příprava**

Připravíme klubovnu, matrace dáme do kruhu, pustíme příjemnou hudbu, nalepíme flip, nachystáme dotazníky, fotky, nůžky, lepidla, podložky a psací potřeby. Účastníci si přinesou deníky.

## **Motivace**

Máme tu konec kurzu. Jak ho kdo prožil? A co nám kurz přinesl? Teď je čas na to jej uzavřít.

## **Podrobně rozpracovaný obsah**

Necháme účastníky posadit, následně si do deníků zhodnotí kurz - mohou si do deníku nalepit fotky (dostanou je vytisknuté od lektorů), pak vyplní dotazníky, na flip napíšou nejlepší zážitky z kurzu a nakonec si řekneme, co si kdo z kurzu odveze.

V závěru si povíme o úkolu na doma, který bude potřeba splnit na dvouhodinovce ve škole.

## **Pravidla**

Sedněte si pohodlně do kruhu. Čeká nás už jen uzavření kurzu. Budete teď mít několik úkolů a nakonec si ještě kurz uzavřeme společně.

Vezměte si deníky, najděte si stranu „Co mi kurz dal a co vzal“.

Na této straně se zamyslete, co si z kurzu odnášíte a zkuste si to, alespoň heslovitě, napsat.

Aby vám to lépe šlo, máme pro vás malé fotky, které si do deníku můžete nalepit.

Jakmile si všichni zapíšou, co chtějí, necháme účastníky, aby si sdíleli, co si z kurzu odnášejí.

Teď bychom vás chtěli požádat o vyplnění dotazníků po kurzu. Vyplňte je, prosím, poctivě, není zde žádné správně nebo špatně, vyplňte je tak, jak to prostě máte.

Na flip, prosím, napište nejlepší zážitky, které si z kurzu vybavujete.

Pak necháme každého, aby řekl, jak se mu kurz líbil a co mu dal.

Tento kurz má ovšem malý přesah do vašich běžných životů. Nebuďte smutní. Jakmile přijedete domů, čeká vás úkol. Je na další straně. Zjistěte něco o vztazích svých rodičů, prarodičů, sourozenců, tet a strýců...

Za 14 dní na třídnické hodině bude program, na který je potřeba, abyste měli informace v deníku zapsané, tak na to nezapomeňte.

## **Metodické poznámky**

Nenutíme účastníky, aby se sdíleli. Pokud mluvit nechtějí, nemusí. Snažíme se je motivovat, ale nenaléháme.

## **Reflexe**

Tato aktivita je reflexí, takže žádná další reflexe není třeba.



## 3.8 Metodický blok č. 8 (Navazující vyučovací hodiny)

Tematický blok č.7 je realizován ve dvou hodinách ve škole. Cíle dvou navazujících školních hodin: Účastníci si připomenou pobyt na kurzu a s odstupem zhodnotí, jaký dopad měl kurz na reflexi jejich vztahů.

### 3.8.1 Aktivita č. 1 (Prezentace a výsledek domácího úkolu)

#### Charakteristika

Účastníci se seznámí s názory jiných generací na fungování vztahů.

#### Forma a bližší popis realizace

Na třídnické hodině se vrátíme k hodnocení kurzu a k tématu, které jsme tam prožili. Účastníci představí domácí úkol a na jeho základě v další hodině reflektují svůj pohled na fungování či nefungování mezilidských vztahů.

#### Cíl aktivity

Účastník se seznámí s různými postoji k fungování vztahů z různých generací.

#### Metody

Prezentace, diskuse v menších skupinách.

#### Pomůcky

Projektor, počítač, soubor s fotografiemi z kurzu, flip chart + fixy, dotazník po kurzu.

#### Příprava

Vyzkoušíme techniku (projektor, počítač, prezentace), dále nachystáme flip chart, fixy, dotazník ke kurzu.

#### Motivace

„Dnes máme možnost se ohlédnout za zážitkem na kurzu. Mám pro vás pár fotografií, abychom si připomněli, co všechno jsme tam společně zažili. Potom nás čeká vyhodnocení experimentu, který jste prováděli doma. Měli jste zjistit, co pomáhá a co komplikuje vzájemné (partnerské) vztahy.“

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Nejdříve pro navození atmosféry promítneme fotky.

Necháme účastníky vyjádřit emoce spojené s kurzem (zavzpomínat a zasmát se). (15 minut)

Pak budou účastníci prezentovat, co zjistili od dalších generací:

- co jim pomáhalo/pomáhá vyřešit partnerské krize?
- co způsobovalo/působí krize?
- co jim pomáhalo/pomáhá mít dobrý vztah?

Jde nám o generace a ne o intimnosti z domu, pokud nechcete mluvit o svých rodičích či prarodičích, mluďte o někom jiném, ale z té stejné generace. (Sousedí rodičů a podobně, ale zeptejte se na názory rodičů či prarodičů, ať získáte informace očima jiné věkové skupiny.)

V hodinách ve škole navazuje sdílení:



- skutečnosti, které zjistili doma, se píšou na flipy označené generace rodičů, generace prarodičů a naše generace (s komentářem - ptal jsem se rodičů, ti to mají takto, ptal jsem se babičky a měli to s dědou takto).

- vznikne souhrn toho, co lidem v jejich okolí:

- Pomáhá mít dobré vztahy.
- Způsobuje krizi.
- Pomáhá překonávat krizi.

Je to zajímavý **experiment**, podklad pro následnou diskusi.

### **Pravidla**

Nejdřív tady máme pár fotek z kurzu.

Na kurzu jste také dostali úkol. Pojdte, prosím, napsat, co jste zjistili.

Necháme účastníky psát na označené flipy.

### **Metodické poznámky**

Úskalí této aktivity je v intimnosti tématu, na kterém je postavena. Pro někoho může být těžké se o tomto tématu bavit z mnoha různých důvodů (je to příliš osobní, rodiče mi k tomu nic nechtějí říct, mám rozvedené rodiče a ještě to nemám zpracované – jak se o tom bavit před ostatními? Další problém může být, že ani pra/rodiče v tom nemusí mít jasno – nebudou chtít přiznat, že neznají odpověď). Možná ale právě v tom je výzva, kterou si jindy nedáváme. (Když to doma nefunguje, snažíme se to jen přežít, ale proč se z toho nepoučit?)

Vedení této aktivity musí být velmi citlivé a musí aktuálně reagovat na situaci ve skupině. Tipy k vedení:

- Důležité je zachovat princip dobrovolnosti (když o tom někdo nechce mluvit, respektovat).
- Při zadávání úkolu vysvětlit, proč to děláme. Nechceme vyzvídat intimnosti, ale hledáme, jak utvářet dobré partnerské vztahy – kde jinde bychom se měli zeptat, než doma? Berte to jako experiment, vyjde nám z něho náš návod, jak utvářet vztahy a jak zvládat krize.
- Při zadávání můžeme zmínit, že není hlavním cílem donést odpovědi, ale zkusit otevřít toto téma a inspirovat se od někoho z jiné než vlastní generace.
- Když to nepůjde řešit z osobní roviny (příliš těžké pro účastníky), mluvíme z obecného pohledu.
- Pro každý případ je dobré mít kontakt na odborníka (např. pedagogicko-psychologickou poradnu), kdyby se např. toto téma stalo nějakému účastníkovi nezvladatelné. Je moudré uznat, kde končí naše kompetence v řešení problémů.

### **Reflexe**

Reflexe proběhne v další hodině.

### **3.8.2 Aktivita č. 2 (Drobnohled tří generací)**

#### **Charakteristika**

Účastníci reflektují z pohledu mladé generace názory jiných generací na vztahy. Hledají podobnosti i odlišnosti.





### **Forma a bližší popis realizace**

Účastníci představí domácí úkol a na jeho základě reflektují svůj pohled na fungování či nefungování vztahů.

### **Cíl aktivity**

Účastník konfrontuje postoje ke vztahům se svými vlastními názory, postoji a zkušenostmi.

### **Metody**

Diskuse v menších skupinách.

### **Pomůcky**

Popsané flip charty z aktivity Prezentace a výsledek domácího úkolu + fixy, dotazník ke kurzu.

### **Příprava**

Nachystáme flip chart, fixy, dotazník ke kurzu.

### **Motivace**

Plnili jste úkol, pojďme se teď podívat, co nám z něj vyplynulo.

### **Podrobně rozpracovaný obsah**

V druhé hodině zkusíme srovnat na základě zjištěných informací od pra/rodičů, co na to říkají účastníci ze svého vlastního pohledu?

Je vhodné mít flip charty z předešlé hodiny.

Pět minut před zadáním dotazníku dáme možnost skupinkám, jestli se chtějí podělit o to, na co přišly. Pokud ne, nevadí, důležité je, že se nad tím všichni zamysleli.

Nakonec účastníci vyplní hodnotící dotazník.

### **Pravidla**

Sedněte si do skupinek po 4-5 lidech.

V menších skupinkách budeme sdílet otázky:

- Jste nová generace. Musíte hledat nové přístupy ke vztahům, nebo se dá použít něco z toho, co jste zjistili doma?
- Jde něco z toho použít už teď? Třeba na intru? Co dělám pro to, abychom spolu na pokoji (nebo ve třídě) vycházeli, jak se nám podařilo vyřešit nějaký konflikt?
- Jak řeší problémy různé generace, jak se to dělá v naší rodině? Nedělám něco stejně jako moji rodiče, i když na to nadávám, nebo se mi naopak líbí, jak to funguje?

Na každou otázku má skupinka 7 minut.

Pět minut před zadáním dotazníku položíme otázku: „Chcete se podělit o to, na co jste přišli?“

A teď vás opět chci požádat o vyplnění dotazníku po kurzu.

### **Metodické poznámky**

Dáváme pozor na to, aby účastníci nepřekročili komfortní zónu.

### **Reflexe**

Samotná aktivita je reflexí.



## Seznam použité literatury

- PELÁNEK, Radek. Příručka instruktora zážitkových akcí. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-353-6.
- REITMAYEROVÁ, Eva a BROUMOVÁ, Veronika. Cílená zpětná vazba. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-2620-988-1.
- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. Psychologický slovník. Praha. Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- FRADD, Matt. Mýty o pornu: nahlédněte do zákulisí svůdného světa pornografie. 1. vyd. Olomouc: Arché Publishing, 2019. ISBN 978-80-906934-6-3.
- CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: [naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého]. 2. vyd. Praha: Návrat domů, c2009. ISBN 9788072552160.
- NOVOTNÁ, Lucie a SERY, Sébastien. Klíč ke vztahu: partnerská příručka pro ni, partnerská příručka pro něho. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2019. ISBN 978-80-7364-095-8.
- Herník: zážitkové hry. 1. vyd. [Bratislava]: MO Plusko, 2020. Gymnasion; 07. ISBN 978-80-973620-0-3.

### Tvorba kurzů vychází z publikací:

Kolektiv pedagogických pracovníků OD. *Orientační dny - Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj*. Střední školy. Fryšták: DIS SKM, 2012.

Kolektiv pedagogických pracovníků OD. *Orientační dny - Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj*. Základní školy. Fryšták: DIS SKM, 2012.

Kolektiv autorů OD. *Interaktivní rozvoj klíčových kompetencí*. Metodika a aktivity v průřezových tématech Osobnostní a sociální výchova a Multikulturní výchova. Fryšták: DIS SKM, 2008.

## Odkaz na materiály k realizaci programu

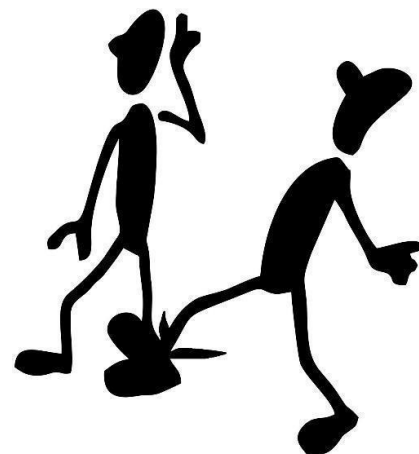
Všechny materiály potřebné k realizaci programu (metodické materiály, pracovní listy, metodické video aj.) naleznete na adrese: <https://www.disfrystak.cz/rkdk/>



## 4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu

### Příloha č. 01 – Tematický blok Seznámení – Poznej DIS, zadání

- 1 Celou dobu se pohybujete jako mašinka, pokud míjíte jinou mašinku, zahoukáte.
- 2 Ve dvojici si svážete nohy v kotníku k sobě, když se potkáte s jinou dvojicí se svázanýma nohama, vyskočíte a pozdravíte se.
- 3 Ten, kdo házel kostkou, si zaváže oči a ten druhý mu popisuje, co cestou míjíte, pokud potkáte jinou dvojici, v níž má jeden zavázané oči, tito dva si plácnou.
- 4 Oči si zaváže ten, kdo neházel kostkou a ten druhý mu popisuje, co cestou míjíte, pokud potkáte jinou dvojici, v níž má jeden zavázané oči, tito dva si plácnou.
- 5 Ve dvojici se chytnete kolem pasu a každý můžete používat jen jednu ruku, jeden levou a druhý pravou, když potkáte jinou dvojici v objetí, obejmete se s nimi.
- 6 Celou dobu spolu nemůžete mluvit, komunikujete pouze pantomimou, když potkáte jinou tichou skupinu, budete si zuřivě mávat, dokud se zcela neminete.



### POZNEJ DIS

Jak se jmenuje váš tým?  
(Vymyslete něco hustokrutopřísného...)

V kolik hodin určitě nenajdeš nikoho z lektorů na baru?

Je cesta z baru do zelené klubovny kratší po únikovém nebo po hlavním schodišti?

Kolik čeho je na fotce nad okýnkem, kam se vrací nádobí?

Co nejzajímavějšího je podle vás v Ateliéru?

Co znamená zkratka DIS?

Co je vyobrazeno na vitrážích v kapli?

Jaký povrch je v Ateliéru nejpříjemnější?

Získejte nějakou informaci o lektorovi, který vede váš kurz a odhadněte, zda je to pravda...

Získejte podpis zaměstnance DISu, kterého ještě neznáte:

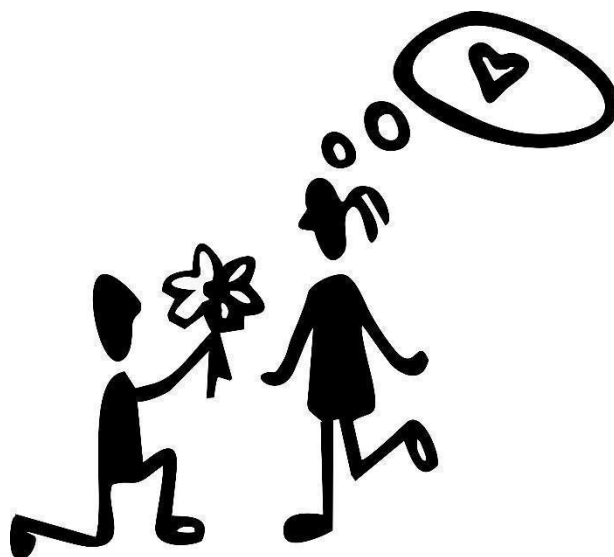
### Příloha č. 02 – Tematický blok Seznámení – Deník



 **DŮM IGNÁCE STUHLÉHO**

# LÁSKA JE LÁSKA

2021



## DENÍK



1



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

56

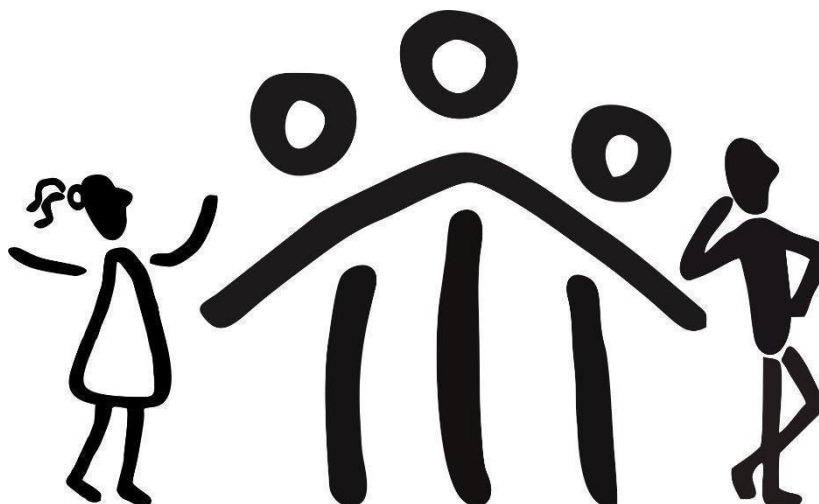
## DENÍK....

Nehledej tu striktní zadání úkolů jako v matematice nebo přesně definované otázky, na které bys psal „správné“ odpovědi. Tento deníček slouží jako poznámkový sešit pro tebe, jako místo pro zaznamenání myšlenek, otázek, které tě napadnou. Je to taková kronika toho, co se ti honilo hlavou během kurzu.

Nikdo nebude kontrolovat, co píšeš, a to ani při aktivitách, kdy tu bude pár věcí předchystaných, abychom ti ušetřili práci. Je pouze na tobě, co všechno si poznamenáš a kam.

Občas bude dobré napsat si nějaké poznámky, aby ti pak nechyběly podklady, které budou potřeba pro další aktivity. To ti ale vždy předem řekneme.

Budeme moc rádi, když deníček budeš používat a na konci kurzu nám řekneš, jestli jsme ho nachystali dobře, jestli je tu něco pro tebe zbytečné nebo ti naopak někde chyběl prostor.



# O MNĚ

CO JE PRO MĚ TYPICKÉ

.....

.....

.....

JAKOU MÁŠ OBLÍBENOU....

BARVU.....

NÁPOJ.....

KNIHU.....

ČINNOST.....

POHÁDKU.....

ZMRZLINU.....

JÍDLO.....

KAPELU.....

OBLÍBENÝ CITÁT NEBO MOTTO

.....

.....

.....

3



## O KURZU

CO OD KURZU OČEKÁVÁŠ? MÁŠ NĚJAKÉ OTÁZKY, KDYŽ VÍŠ, ŽE TÉMA JE „LÁSKA JE LÁSKA“?

.....

.....

.....

NA CO SE OPRAVDU TĚŠÍŠ?

.....

.....

.....

A CO NA KURZU OPRAVDU NECHCEŠ?

.....

.....

.....

*Následuj své srdce, ale nezapomeň si s sebou vzít svůj mozek.*  
- neznámý autor

4



# MASTERCHEF

RECEPT.....

.....

.....

.....

MŮJ TÝM.....

.....

.....

.....



*Ze všech lásek nejupřímnější je láska k jídlu.*

*- George Bernard Shaw*





# VZTAHOVÝ DIAGRAM

(místo na nalepení)

*„Lidská bytost je součástí celku, který nazýváme ‚vesmír‘, součástí ohraničená v čase a prostoru. Prožívá sebe sama, své myšlenky a pocity, jako něco odděleného od zbytku - je to druh optického klamu vlastního vědomí. Tento klam pro nás představuje jakési vězení, omezuje nás na naše vlastní touhy a vztah k několika nejbližším osobám. Naším úkolem musí být osvobodit se z tohoto vězení tím, že rozšíříme okruh svého soucitu tak, aby zahrnul všechna živá stvoření a přírodu v celé její kráse.“*

- Albert Einstein

6



# PRVNÍ DEN

JAKÝ BYL?  
PŘINESL NĚJAKOU DOBRU MYŠLENKU?  
PŘIVEDL TĚ K OTÁZCE, KTERÁ NIKDE  
NEPADLA?  
PŘEKVAPILO TĚ DNES NĚCO?  
TADY JE PROSTOR PRO SHRNUÍ.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

*„Den bez přátel je jako hrnec bez jediné kapky medu.“  
- Medvídek Pú*

7



# PAPÍR SNESE VŠECKO

NAPADLA TĚ BĚHEM DISKUSÍ NĚJAKÁ DOBRÁ MYŠLENKA? NEBO ŘEKL NĚKDO NĚJAKOU?

.....  
.....

BYLO NĚJAKÉ TÉMA, KTERÉ TI BYLO NEPŘÍJEMNÉ ŘEŠIT? PROČ?

.....  
.....

INSPIROVAL TĚ BĚHEM DISKUSÍ NĚKTERÝ ZE SPOLUŽÁKŮ? JAK?

.....  
.....

*Milovat někoho, znamená pochopit i to, že vás nemiluje.  
- Romain Rolland*



# ZPĚTNÁ VAZBA

JAK SE TO DĚLÁ A K ČEMU JE TO DOBRÉ?

Zpětná vazba je proces sdělování, kdy jeden zpětnou vazbu poskytuje a druhý přijímá. Při poskytování zpětné vazby je vhodné najít komunikační rovnováhu – mělo by jít o dialog, v němž bude moci příjemce popsat své jednání a vyjádřit své pocity a zážitky. Zpětná vazba není hodnocení!

Jak zpětnou vazbu dávat?

Uvědom si, co chceš říct.

Zajisti, že ten druhý ji chce slyšet.

Najdi vhodný čas a místo. (mezi 4 očima, dostatek času...)

Mluv ze svého pohledu. (Viděl jsem, cítil jsem, myslím si...)

Mluv o určitém chování, ne o osobě.

Použij konkrétní formulace. (Třikrát jsi přišel pozdě.)

Poukaž na důsledky. (Toto jsem viděl a pak jsem se takto cítil...)

Hledej řešení společně v dialogu.

*Ať se děje cokoliv, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá.*

*1 Kor 13,7*

9



# ZICHRA

1. DVOJICE:

.....

.....

.....

1. DVOJICE:

.....

.....

.....

1. DVOJICE:

.....

.....

.....

*Milovat, znamená promíjet.  
- Lev Nikolajevič Tolstoj*



# DRUHÝ DEN

JAKÝ BYL?

PŘINESL NĚJAKOU ZAJÍMAVOU MYŠLENKU?

PŘEKVAPILO TĚ NA DNEŠKU NĚCO?

NAPADLA TĚ OTÁZKA, KTERÁ NIKDE NEZAZNĚLA?

TADY JE PROSTOR PRO SHRNUÍ DNEŠNÍHO DNE.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

*„Jestli mluvíš k nějaké osobě a vypadá, že tě neposlouchá, buď trpělivý. Může to být jednoduše tím, že má trochu chmýří v uchu.“*

*Medvídek Pú*



## O ČEM TENTO KURZ VLASTNĚ BYL?

ZKUS TO NAPSAT. I KDYŽ JSME O TOM VLASTNĚ POŘÁD MLUVILI, JE TĚŽKÉ TO SHRNOUŤ NA TŘI ŘÁDKY...

.....

.....

.....

CO TI TENTO KURZ PŘINESL?

.....

.....

JE NĚJAKÁ MYŠLENKA, NAD KTEROU BUDEŠ PŘEMÝŠLET, I KDYŽ UŽ BUDEŠ DOMA?

.....

.....

JE NĚCO, CO CHCEŠ VE SVÉM ŽIVOTĚ ZMĚNIT? CO? KDY TO MÁŠ V PLÁNU? JAK? PROČ?

.....

.....

*Kdo nemiluje, nepoznal Boha, protože Bůh je láska.  
1 Jan 4,8*



## A JE TO ZA NÁMI!

SKONČÍ TÍM VŠECHNO? MOŽNÁ...

MŮŽEŠ SI TU NAPSAT ZÁVAZEK DO BUDOUCNA. AKORÁT TĚ NEBUDE NIKDO MOTIVOVAT NEBO TI PŘIPOMÍNAT NĚJAKOU VÝZVU, ČI PŘEDSEVZETÍ, KTERÉ SIS VYBRAL.

JE TO JEN NA TOBĚ, JAK NALOŽÍŠ S TÍM, CO MÁŠ ZA SEBOU A KAM NASMĚŘUJEŠ TO, CO JE PŘED TEBOU...

AŤ SE TI DAŘÍ A PROŽÍVÁŠ TAKOVÝ ŽIVOT, JAKÝ CHCEŠ ŽÍT!

.....

.....

.....

.....

*Láska nezná strach.*

*1 Jan 4,18*





## VÝZVA DO ŠKOLY...

ÚKOL NA DOMA? TAK TROCHU. ABY MOHL PROBĚHNOUT PROGRAM VE ŠKOLE, JE POTŘEBA, ABY SES DOMA POPTAL RODIČŮ, PRARODIČŮ, TET, STRÝCŮ, SESTŘENIC, BRATRANCŮ, SOUSEDŮ, SOUROZENCŮ, KAMARÁDŮ...

CO JIM POMÁHALO VYŘEŠIT PARTNERSKÉ KRIZE?

.....

.....

.....

CO ZPŮSOBOVALO PROBLÉMY V JEJICH VZTAHU?

.....

.....

.....

CO JIM POMÁHALO MÍT DOBRÝ VZTAH?

.....

.....

.....

MAJÍ NĚJAKÝ TIP DO PARTNERSKÉHO ŽIVOTA? NĚCO, CO BY DOPORUČILI DALŠÍM LIDEM?

.....

.....



MÍSTO PRO DALŠÍ POZNÁMKY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





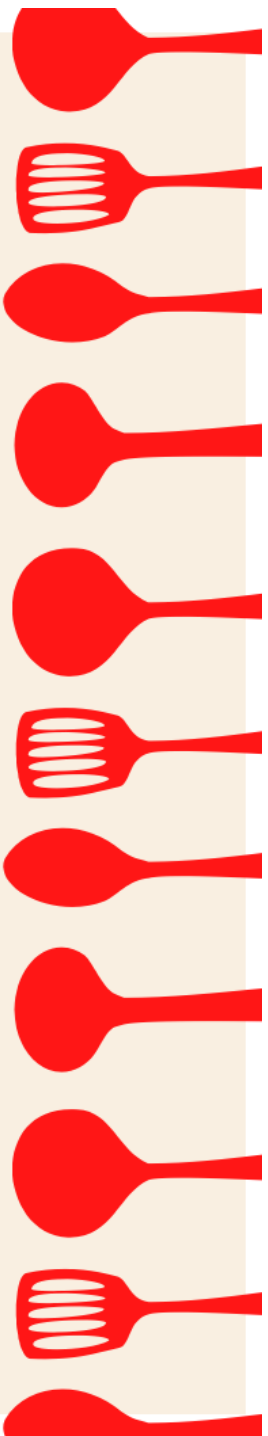
EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání







## DIPLOM

za účast v soutěži

# DIS-MASTERCHEF

Tento certifikát je důkazem nezměrné kuchařské  
kreativity a kulinářské odvahy týmu ve složení:

Šéf kuchařských týmů

Šéf poroty



#### **Příloha č. 04 – Tematický blok Vztahy ve skupině II – Příběhy lásky, klipy**

Název klipu + webový odkaz, na kterém je klip uložen:

01 Italské manželství [https://youtu.be/\\_actm7PHsc](https://youtu.be/_actm7PHsc)

02 Návštěva rodičů <https://youtu.be/DAv7UazSYYg>

03 Pozvání na rande <https://youtu.be/ZsxD9qo6kP4>

04 Těhotenský test [https://youtu.be/GoT\\_TFXcENA](https://youtu.be/GoT_TFXcENA)

05 Žádost o ruku <https://youtu.be/AhecR84z53Y>

#### **Příloha č. 05 – Tematický blok Vztahy ve skupině III – Papír snese všecko, témata**

## **Láska a zamilovanost**

Jaký je rozdíl mezi láskou a zamilovaností?

Co přináší do vztahu a kdy?

Jak poznám, jestli je to u mě láska nebo zamilovanost?

Může člověk milovat najednou více lidí?

Definujte lásku a zamilovanost tak, aby byli všichni v týmu spokojeni s vaší definicí.



## Manželství v dnešní době

Má v dnešní době smysl uzavírat manželství?

S kolika lidmi chodit, než si najdu partnera „napořád“  
a po kolika letech se brát, pokud vůbec?

Změnil se postoj mladých lidí k manželství?

Proč o ruku žádají kluci?

A co registrované partnerství? Má být rozdíl mezi  
manželstvím a registrovaným partnerstvím?  
Pokud ano, v čem?

## Ideální pár?

Jak vypadá ideální žena a ideální muž?

A jak vypadá ideální vztah?

Věkový rozdíl - kdo má být starší a o kolik?  
Záleží na vzdělání? Stejně či rozdílné vyznání? Kdo má víc vydělávat?

Co mají společné a co ne?

Jaké mají mít role ve vztahu? A co role v domácnosti?  
Kdo se stará o finance, o byt či dům, o děti, o opravy, kdo vaří?



## **Přátelství a partnerství**

Jaký je rozdíl mezi přátelstvím a partnerstvím a co mají společné?

Kdy je dobré zůstat přáteli a kdy změnit přátelství v partnerství?

Mohou být holka a kluk přátelé?

Mohou se dva lidé rozejít a pak být přátelé?  
Jsou situace, kdy to není možné?

Co si myslíte o kamarádství s výhodami?

Jak může kamarádství s výhodami ovlivnit další vztahy?

## **Sexualita mezi partnery**

Kdy je dobré začít spolu sexuálně žít?  
Je nějaký ideální věk nebo situace, kdy začít?

Jaký máte názor na milostný vztah mezi více lidmi najednou?

Co si myslíte o sledování porna?

Co považujete za nevěru? A odpustili byste nevěru?  
Dokážete si představit, že byste vy byli svému partnerovi nevěrní?





# Pexeso

Na tomto stanovišti budete hrát partii pexesa. Pravidla jsou jako v normálním pexesu: Každý otáčí dvě karty ve svém tahu. Pravidelně se střídáte. Pokud hráč odhalí dvě stejné karty (patřící k sobě) hraje ještě jednou.

Po hře karty zamíchejte a vyskládejte pexesa lícem dolů do čtverce, tak jak to bylo, když jste přišli.

Úrovně:

**8 párů - 2 body**

**15 párů - 5 bodů**



# Křupky

Pro splnění tohoto úkolu se vám musí podařit nahodit si obloučkem 5x křupku do pusy. Můžete se rozhodnout, jestli si bude házet jen jeden, nebo oba. Pokud křupky přistanou v puse, je úkol splněn.

Úrovně:

**5x sám sobě - 1 bod**

**5x dvojici do pusy z vyznačené vzdálenosti - 3 body**



# Origami

Chytněte se ve dvojici kolem ramen. Pomocí jedné levé ruky (jeden hráč) a jedné pravé ruky (druhý hráč) poskládejte origami.

**Úrovně:**

**lodička - 3 body**

**parníček - 8 bodů**



# Míček

Vaším úkolem je obházet pingpongovým míčkem pálkou celé hřiště. Jsou tu ale jisté podmínky. **POKUD MÁTE MÍČEK V RUKOU, NESMÍTE CHODIT ANI BĚHAT.** Abyste tento úkol úspěšně splnili, nesmí vám míček spadnout na zem. Začínáte u studny a končíte u studny. Pokud vám míček spadne, úkol jste nesplnili. Jděte na jiné stanoviště.

**Úrovně:**

**1x okolo hřiště - 3 body**

**2x okolo hřiště - 5 bodů**



# Věž

Před vámi leží kostičky a gumička se čtyřmi provázky. Vaším úkolem je skládat kostičky na sebe pomocí gumiček na provázcích. Provázky musíte držet pouze za očka na koncích! Kostiček se nesmíte dotknout rukou!

Jakmile se rozhodnete skončit, spočítáte, kolik v tu chvíli stojí na sobě kostiček a podle toho máte body. (Pokud vám věž spadla, počítají se jen kostky, které stojí právě na sobě, ne ty, které popadaly.)

Úrovně:

**3 kostičky na sobě - 1 bod**

**5 kostiček na sobě - 3 body**

**8 kostiček na sobě - 5 bodů**



# Otázky

Nejprve se rozhodněte, kdo bude tazatel a kdo odpovídající. Tazatel si vezme 10 kartiček. Z každé kartičky vybere tazatel jen jednu otázku a střídá oblasti otázek; tři kartičky po sobě se oblasti musí střídat (pokud se u 1. kartičky ptám na různé, tak u 2. a 3. se musím ptát z jiné oblasti.)

Z druhé strany je odpověď. Odpovídající řekne jen jednu odpověď, nebo řekne nevím. Tazatel pouze pokládá otázky a říká špatně-správně.

**Úrovně:**

**alespoň 3 správně - 1 bod**

**5 a více správně - 3 body**



# Trakař

Pro splnění tohoto úkolu, musíte zdolat trasu trakařem. Jeden z vás si obleče rukavice a položí ruce na zem - je čelem k zemi. Druhý vezme do rukou nohy parťáka. Vytvoří spolu trakař. A takto spolu musíte tam a zpět po vyznačené trase.

Úrovně:

**hřiště z jedné strany na druhou 1 bod**

**hřiště po obvodu - 3 body**



# Sirka

Jeden z vás si vezme jednu kartičku se souslovími. Vloží si sirku bez hlavičky na stojáka mezi zuby tak, že nemůže zavřít pusu. Vždy přečte jedno sousloví (řádek) a opakuje ho tak dlouho, dokud jeho parťák neuhodne, co říká. Pro správnou odpověď je potřeba uhodnout dané sousloví doslovně. Pokud dlouho nemůžete uhodnout, můžete sousloví vzdát. Pokud jste na stanovišti znovu, čtete kartičku s jiným označením, které jste ještě neslyšeli nebo nečetli.

## Úrovně:

**1 sousloví správně - 1 bod**

**2 sousloví správně - 2 body**

**3 sousloví správně - 3 body**





# Rozdíly

Vezměte si jeden 2 nebo 4 kartičky se „stejnými“ obrázky, které jste ještě neplnili. Najděte 6 nebo 12 rozdílů. Jakmile všechny rozdílů najdete, je úkol splněn. Pokud nemůžete najít všech 6 nebo 12 rozdílů, můžete úkol vzdát.

Úrovně:

**2 kartičky = 6 rozdílů - 1 bod**

**4 kartičky = 12 rozdílů - 3 body**



# Voda

Vaším úkolem je naplnit vodou nádobu před vámi. Vodu si berete z kýble naplněného vodou a smíte ji přenášet pouze za pomoci svého těla, aniž byste přemístili nádoby s vodou či na vodu.

**Úrovně:**

**čtvrtlitru - 2 body**

**půllitru - 5 bodů**



## Stanoviště na okruhu:

**Pexeso** - pexeso duel, dvě náročnosti.

**Křupka** - hodit sám sobě nebo druhému křupku do pusy.

**Origami** - držet se kolem ramen, každý použije jen jednu ruku, poskládat origami.

**Míček** - pingpongovým míčkem obházet trasu, míček nesmí spadnout na zem.

**Věž** - pomocí gumičky na provázku postavit z kostek věž.

**Otázky** - odpovědět na otázky na 10 kartičkách.

**Trakař** - ujít trasu trakařem.

**Sirka** - něco říct se sirkou na délku mezi zuby a druhý mu musí rozumět.

**Rozdíly** - najít rozdíly v obrázcích.

**Voda** - naplnit nádobu vodou.

## Postihy:

Zavázané oči (šátkem, jeden z dvojice)

Roubík (jeden si zalepí pusou papírovou páskou a nesmí mluvit)

Svázané nohy jednotlivec (jeden si sváže nohy k sobě)

Svázané nohy dvojice (levá noha jednoho k pravé noze druhého)



Velká otevřená perlorodka.

Scvrklá červená řeřicha.

Zmatený mladý průvodčí.

Zuřící mourovatý kocour.

Bezedná blátivá louže.

Rozkrojený plesnivý bochník.

Zapálená kupka slámy.

Smějící se kozoroh.

Přímý otevřený nesouhlas.

Plížící se chrochtající psisko.

Bloudící opuštěný pocestný.

Přízračný zářící strom.

Chrápající starý ničema.

Opravdový výprask holí.

Žíznící africká žirafa.

Dechberoucí polární tučňák.

Zářící východ měsíce.

Dlouhovlasý čínský vojáček.

Himalájská čajová směs.

Pootevřená kuchyňská zásuvka.

Doutnající třaskavá hmota.

Tatíček sedící ve tmě.

Přetékající odpadová jáma.

Podlouhlá zlatá tyčinka.

Horká hrudkovitá kaše.

Českou národní reprezentaci.

Ambasadorská pečetní smlouva.

Robustní černý řetěz.

Čmuchající červená potvora.

Vyčnívající sršní žihadlo.

Žabovřesky jsou tiché.

Skrčený papírový ubrousek.

Šatní otravný mol.

Zaživací rostlinná pochoutka.

Rozčilující se matička.

Zažraná olejová skvrna.

Čiperný bílý pejsek.

Tikající časovaná bombička.

Otékající křečová žíla.

Vykořeněný růžový keř.



## 5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů

### Příloha č. 07 – Tematický blok Ve dvou I – Zichra, Stanoviště, metodika

#### Zichra - stanoviště

##### **Pexeso**

Pravidla jsou jako v normálním pexesu.

Pomůcky: 2 sady pexesa, 4 stolečky.

Stanoviště: Nachystáme stolečky, 2 stolečky kde je 8 dvojic, 2 stolečky s 15 dvojicemi.

##### **Křupka**

Nahodit sám sobě křupku do pusy nebo jeden druhému.

Pomůcky: Křupky, křída.

Stanoviště: Nachystáme křupky, na zemi označíme křídou odkud kam se hází.

##### **Origami**

Drží se kolem ramen, každý použije jen jednu ruku - levou nebo pravou, společně skládají origami které si vyberou - loďka nebo parníček.

Pomůcky: Návod na složení lodičky a parníčku, papíry.

Stanoviště: -

##### **Míček**

Pomocí pingpongového míčku a pátky obházej na dlouhé trase, míček nesmí spadnout na zem.

Pomůcky: Pingpongové míčky a pátky.

Stanoviště: Nachystáme pingpongové míčky a pátky.

##### **Věž**

Pomocí gumičky na provázku postavit z kostek věž.

Pomůcky: Dřevěné kostky, 4 gumičky na 4 provázcích

Stanoviště: Na zem nachystáme hromádku dřevěných kostek a gumičky na provázcích.

##### **Otázky**

Odpovídají na 10 kartiček - body za kartičky zodpovězené správně.

Pomůcky: vymyslet zajímavé otázky. Je možné se inspirovat např. z kartiček ze hry Česko.

Stanoviště: Nachystáme hromádky po 10 kostičkách.



### **Trakař**

Dvě délky trasy, musí je ujít trakařem.

Pomůcky: Rukavice

Stanoviště: Nachystáme rukavice (pro bezpečnosti účastníka).

### **Sirka**

Musí přečíst sousloví se sirkou na délku mezi zuby a druhý mi musí rozumět.

Pomůcky: Vytisknutá sousloví, sirky.

Stanoviště: Nachystáme vystříhaná sousloví, položíme je textem dolů a zezadu napíšeme čísla, sirky necháme s hlavičkami a krabičku na ty bez hlaviček.

### **Rozdíly**

Hledání rozdílů v nachystaných obrázcích. Lze použít obrázky z hry: Pod lupou - v divočině od Albi.

Pomůcky: Kartičky ze hry Pod lupou od Albi.

Stanoviště: Nachystáme kartičky.

### **Voda**

Musí přenést vodu do malých nádob a objemu 0,25 l nebo 0,5 l.

Pomůcky: Nádoba s pitnou vodou, několik nádobek o objemech 0,25 nebo 0,5 litru.

Stanoviště: Naplníme velkou nádobu vodou a nachystáme malé nádoby.





## 6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi

Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi je přiložena na adrese: <https://1url.cz/@laskaje>

## 7 Příloha č. 4 - Odborné a didaktické posudky programu

Odborné a didaktické posudky programů jsou zde:

<https://1url.cz/@laskaje-po> a <https://1url.cz/@laskaje-be>

## 8 Příloha č. 5 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu

Program je uveřejněn na metodickém portálu RVP.CZ.

(<https://digifolio.rvp.cz/user/view.php?id=12634>)

Všechny materiály potřebné k realizaci programu (metodické materiály, pracovní listy, metodické video aj.) naleznete na adrese: <https://www.disfrystak.cz/rkdk/> resp. <https://rvp.cz/>

## 9 Nepovinné přílohy

Žádné.

