

**Dotkni se sebe**



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

**MSMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Obsah

Dotkni se sebe .....	1
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.....	6
1.8 Metody a způsoby realizace .....	6
1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace .....	7
1.10 Materiální a technické zabezpečení.....	11
1.11 Plánované místo konání .....	11
1.12 Způsob vyhodnocení realizace programu v období po ukončení projektu.....	11
1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu .....	12
1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití.....	13
2 Podrobně rozpracovaný obsah programu.....	14
2.1 Tematický blok č. 1 (Seznámení) – 120 min. ....	15
2.2 Tematický blok č. 2 (Stejnosti) – 90 min.....	17
2.3 Tematický blok č. 3 – (Lidé kolem mě) – 180 min. ....	17
2.4 Tematický blok č. 4 – (Sebehra) – 135 min.....	19
2.5 Tematický blok č. 5 – (Ranní start) – 45 min. ....	21
2.6 Tematický blok č. 6 – (Vnímání) – 75 min. ....	22
2.7 Tematický blok č. 7 – (Komfortní zóna) – 195 min.....	23
2.8 Tematický blok č. 8 – (Kdo jsem, kým budu) – 155 min. ....	24
2.9 Tematický blok č. 9 – (Přenos do života) – 45 min. ....	25
2.10 Tematický blok č. 10 – (Senzibilizace) – 45 min. ....	26
2.11 Tematický blok č. 11 – (Vyhodnocení) – 45 min.....	27
3 Metodická část .....	29
3.1 Metodický blok č. 1 (Seznámení).....	29
3.2 Metodický blok č. 2 (Stejnosti) – 90 min. ....	34
3.3 Metodický blok č. 3 (Lidé kolem mě) .....	35
3.4 Metodický blok č. 4 (Sebehra).....	39
3.5 Metodický blok č. 5 (Ranní start) .....	41
3.6 Metodický blok č. 6 (Vnímání).....	45



3.7 Metodický blok č. 7 (Komfortní zóna) .....	48
3.8 Metodický blok č. 8 (Kdo jsem, kým budu) .....	51
3.9 Metodický blok č. 9 (Přenos do života) .....	52
3.10 Metodický blok č. 10 (Senzibilizace).....	54
3.11 Metodický blok č. 11 (Vyhodnocení).....	56
Seznam doporučené literatury.....	59
4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu.....	60
5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů .....	124
6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi .....	148
7 Příloha č. 4 - Odborné a didaktické posudky programu .....	148
8 Příloha č. 5 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu .....	148
9 Nepovinné přílohy .....	148



# 1 Vzdělávací program a jeho pojetí

## 1.1 Základní údaje

<b>Výzva</b>	Budování kapacit pro rozvoj škol II
<b>Název a reg. číslo projektu</b>	Programy pro školy - rozvoj kompetencí pro demokratickou kulturu CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008149
<b>Název programu</b>	Dotkni se sebe
<b>Název vzdělávací instituce</b>	Salesiánský klub mládeže, z.s. Dům Ignáce Stuchlého
<b>Adresa vzdělávací instituce a webová stránka</b>	P. Ignáce Stuchlého 26/27 Fryšták 763 16 frystak.sdb.cz
<b>Kontaktní osoba</b>	Ing. Thomas Strohbach
<b>Datum vzniku finální verze programu</b>	16. 8. 2019
<b>Číslo povinně volitelné aktivity výzvy</b>	Aktivita č. 7
<b>Forma programu</b>	Třídenní pobytový kurz + 2 následné vyučovací hodiny ve škole
<b>Cílová skupina</b>	Žáci středních škol
<b>Délka programu</b>	26 hodin (24 + 2 vyučovací hodiny ve škole)
<b>Zaměření programu (tematická oblast)</b>	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).
<b>Tvůrci programu</b>	Martina Skaličková, Mgr. Martina Javoříková, David Zimčík, Mgr. Josef Klinkovský, Mgr. Vlastimil Hrbáček, Ing. Lukáš Petrucha, Mgr. Josef Grepl, Mgr. Hana Hladká
<b>Odborný garant programu</b>	Bc. Dagmar Zlámalíková
<b>Odborní posuzovatelé</b>	doc. PhDr. & Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D., Mgr. František Bezděk



## 1.2 Anotace programu

Tematický program „Dotkni se sebe“ je zaměřen na poznávání vlastní osobnosti ve všech jejích dimenzích (fyzické, psychické a sociální) pomocí různých technik (např. zážitkové pedagogiky). Cílem programu je poznat svoji identitu a naučit se orientovat v procesu sebepoznání. Účastníkům je nabídnut prostor pro sebereflexi a možnost získat zpětnou vazbu na svou osobnost od druhých. Tento proces napomáhá vytvářet reálný obraz o sobě a odhaluje masky, které nosíme v různých sociálních prostředích.

## 1.3 Cíl programu

Hlavní cíl celého programu zaměřeného na oblast sebepoznání pro cílovou skupinu účastníků středních škol je následující:

Účastník porozumí procesu sebepoznání na všech úrovních osobnosti (tělesné, psychické, sociální) a oceňuje hodnotu sebereflexe a zpětné vazby jako nástroje sebepoznání a aplikuje techniky sebepoznání na kurzu a dále po skončení kurzu.

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

- Účastník popíše, co je to sebepoznání a jmenuje způsoby sebepoznávání.
- Účastník používá metody sebepoznání vlastní osobnosti ve všech jejích dimenzích.
- Účastník vnímá jedinečnost každého člověka a přijímá, že každý je jiný.
- Účastník vlastními slovy vyjádří, proč je sebepoznání aktuálním tématem v období dospívání.
- Účastník má povědomí o komfortní zóně člověka a o způsobech a přínosech jejího rozšiřování.
- Účastník se orientuje v problematice nošení masek v různých sociálních prostředích.

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

### Kompetence k učení

Své učení a pracovní činnost si sám plánuje a organizuje, využívá je jako prostředku pro seberealizaci a osobní rozvoj.

*Plánování vlastní aktivity v návaznosti na program bude realizováno aktivitou „Vylez z komfortní zóny“, která proběhne mezi programem a hodinami ve škole, vyhodnocené právě na těchto dvou hodinách.*

Kriticky hodnotí pokrok při dosahování cílů svého učení a práce, přijímá ocenění, radu i kritiku ze strany druhých, z vlastních úspěchů i chyb čerpá poučení pro další práci.

*Účastníci se během programu seznámí s metodou zpětné vazby a budou se ji učit dávat druhým.*

### Kompetence komunikativní

Prezentuje vhodným způsobem svou práci i sám sebe před známým i neznámým publikem.

*Program počítá s využitím cílené zpětné vazby, která bude několikrát v programu zařazena. Účastníci budou, ať už za tým, skupinu nebo jednotlivce, prezentovat postupy, názory, postoje.*



## **Kompetence sociální a personální**

Posuzuje reálně své fyzické a duševní možnosti, je schopen sebereflexe.

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.

*Celý program bude zaměřen na sebezpoznání a účastníci při něm zkoumají své fyzické a psychické dispozice nebo hranice. V programu bude zařazen blok týkající se reflexe a sebereflexe.*

## **Kompetence občanská**

Respektuje různorodost hodnot, názorů, postojů a schopností ostatních lidí.

*Vzhledem k tomu, že program bude prožívat třída společně a metody sebezpoznání budou zkoušet i vzájemně, je tato kompetence rozvíjena naprosto přirozeně během společných aktivit a reflexí.*

### **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 se sebezpoznáním a učí se sebezpoznání. Význam dvou hodin ve škole tkví 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. Frontální forma je nejčastěji využita při předávání teoretických poznatků k tématu sebezpoznání a jeho metod. Často budou využívány metody skupinové a pro sebezpoznání je nutná i individuální práce během sebereflektivních 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**

Cílová skupina jsou žáci středních škol. Vhodný 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, 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 sebezpoznání a jeho metodám, vedený jako přednášky.

Celý program je inspirován cestováním. Je to paralela k cestování a objevování vlastního já. Program je v tomto tématu uveden hned při příjezdu a během pobytu je několik aktivit do této tematiky laděných. Účastníci si tvoří deník, který je veden jako „Cestovatelský deník“, kde si zaznamenávají poznatky z cesty po svém „já“.





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%Dov%C3%BDch-kompetenc%C3%AD.pdf)

<https://www.disfrystak.cz/wp-content/uploads/2019/03/2008-Kniha-Interaktivn%C3%AD-rozvoj-kl%C3%AD%Dov%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)

<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)

<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

Pro jednoduchost jsme určité bloky, které se prolínají opakovaně programem, uvedli jako jeden celek (Stejnosti – 4 vstupy v programu, Ranní start – dva vstupy v programu).

### **Tematický blok (Seznámení) č. 1 – 3 hodiny**

Během prvního bloku programu přivítáme netradiční formou účastníky, čímž je ihned vtáhneme do programu. Navazuje seznámení lektorů a účastníků a seznámení s místem pobytu a základními pravidly a v neposlední řadě s tématem sebepoznání. V úvodu rozdáme deníky, které budou účastníky provázet během celého programu.

#### Aktivita č. 1 (Přivítání jako cestovatelé) – 30 min.

Důležitý pro navození pozitivní atmosféry je první kontakt s účastníky. Snažíme se také mírně šokovat, abychom je hned vtáhli do programu. Lektoři vítají jako členové cestovatelského klubu, do kterého se účastníci přihlásili. Na úvod je uvedena drobná aktivita o tom, jak se zdraví ve světě.

#### Aktivita č. 2 (Seznámení s domem) – 30 min.

Aktivní formou se účastníci seznámí s prostory, které budou během programu využívány k programu nebo k ubytování.



### Aktivita č. 3 (Deníky) – 30 min.

Účastníci obdrží svůj soukromý deník, společně vyplníme vstupní části, poté si je účastníci mohou personalizovat, vyzdobit, a vysvětlíme způsob jeho používání a pravidla, jak se k deníkům budeme chovat.

### Aktivita č. 4 (Sebepoznání – teorie) – 45 min.

Aktivní formou za použití didaktické pomůcky popíšeme základní informace týkající se procesu sebepoznání a způsobů, jak se sebepoznávat, které doplňujeme praktickými příklady pro lepší představu.

## **Tematický blok (Stejnosti) č. 2 – 2 hodiny**

Tematický blok *Stejnosti* je tvořen z krátkých vstupů během celého programu. Je zde uveden v jedné kapitole pro lepší porozumění. V programu se jedná o menší bloky zařazené před, nebo mezi bloky hlavními. Účastníci hledají společně s ostatními, které vlastnosti, dovednosti, činnosti, zvyky mají s ostatními společné a ve kterých se odlišují.

### Aktivita č. 1 (Stejnosti) – (30 + 15 + 15 + 30 min.)

Účastníkům přečteme zadání, které charakterizuje určitou porovnávanou oblast (čáry na dlaní, ranní rutina, tvar ucha), podle kterého budou hledat, s kým mají tuto oblast společnou a s kým se odlišují. V úvodním bloku vysvětlíme zadání. Pro každý další blok je jiná sada zadání. V posledním bloku toto téma uzavřeme a vyvodíme závěry.

## **Tematický blok (Lidé kolem mě) č. 3 – 4 hodiny**

Lidé kolem mě jsou důležitým zdrojem informací. Zabrousíme do problematiky sociálních skupin a účastníci díky zpětné vazbě získají pohled svých spolužáků na ně samotné aktivitou *Okno sebepoznání*.

### Aktivita č. 1 (Socpiny) – 60 min.

Pohybová hra s prvky týmové spolupráce, uvozující problematiku sociálních skupin. Účastníci strategicky plánují postup a hledají shodné sociální a pracovní role a povolání.

### Aktivita č. 2 (Okno sebepoznání) – 120 min.

Aktivita inspirovaná modelem „JoHari“ okna od psychologů Josepha Lufta a Harringtona Inghama. Účastníci si vzájemně přidělují vlastnosti a získávají tak zpětnou vazbu na své chování a působení v této konkrétní sociální skupině.

## **Tematický blok (Sebehra) č. 4 – 3 hodiny**

Já sám jsem důležitým zdrojem informací o sobě. Blok se skládá ze samotné aktivity *Sebehra* a z večerního zakončení dne. Na rozdíl od předchozího bloku objevujeme nový zdroj k sebepoznání, kterým jsem já sám.

### Aktivita č. 1 (Sebehra) – 105 min.

Aktivita *Sebehra* dává účastníkům prostor poznat se na třech úrovních osobnosti – tělesné, psychické a sociální. Postupným procházením stanovišť si účastník vytváří obraz, jak na tom v jednotlivých oblastech je.





### Aktivita č. 2 (Večerní rituál) – 30 min.

Večerní rituál je zařazen z toho důvodu, že program vychází ze základní struktury Orientačních dnů, kdy každý večer probíhá ohlédnutí za uplynulým dnem.

### **Tematický blok (Ranní start) č. 5 – 1 hodina**

Ranní start začíná vždy ráno na začátku obou dnů netradiční rozcvičkou v podobě drobné hry. Následuje zpětnovazebné ohlédnutí za předchozím dnem a naladění do nového dne. Zjišťujeme také, jaké je rozpoložení účastníků po předešlém dni, vracíme se k zásadním bodům programu, dořešujeme nedořešené, apod.

#### Aktivita č. 1 (Slepíci) – 15 min.

Protahovací aktivita pro pobavení, kdy se účastníci slepují k sobě speciálně upravenými suchými zipy. Aktivita je poměrně kontaktní.

#### Aktivita č. 2 (Na střed!) – 15 min.

Dva týmy se netradičním a složitým způsobem pohybují ve dvou řadách směrem k sobě. Aktivita je také poměrně kontaktní.

#### Aktivita č. 3 (Ranní servis) – 30 min.

Pomocí hitace a zpětnovazebných technik se vracíme k zásadním bodům programu předešlého dne tak, abychom z aktivit vytěžili to, co potřebujeme.

### **Tematický blok (Vnímání) č. 6 – 2 hodiny**

Blok *Vnímání* má poukázat na různost vnímání v první řadě lidí, ale také mnohých situací různými lidmi. Poukazuje na to, že každý vidíme stejnou realitu jinak. A pokud budeme svůj pohled na realitu sdílet, může to obohatit mě osobně i ostatní kolem.

#### Aktivita č. 1 (Hančiny vlasy) – 45 min.

Účastníci odpovídají na otázky týkající se lektora, který sedí před nimi. Při vyhodnocení vyjde najevo, že i když sedí přede všemi stejný člověk, odpovědi se velmi různí, a to z toho důvodu, že naše vnímání lidí často odlišuje.

#### Aktivita č. 2 (Reflexe teorie plus praxe) – 45 min.

Na základě konkrétního prožitku při aktivitě *Sebehra* se účastníci učí reflexi a sebereflexi. Dozví se část teorie, praktické kroky, a sami si vše na vlastní kůži rovnou vyzkouší.

### **Tematický blok (Komfortní zóna) č. 7 – 5 hodin**

Výrazným prostředkem pro sebepoznání a seberozvoj je práce s komfortní zónou a vědomé vystoupení z komfortní zóny. To mají za cíl obě následující aktivity.

#### Aktivita č. 1 (Výlet z komfortní zóny) – 90 min.

Jedná se o týmovou aktivitu. Cílem je splnit několik nelehkých úkolů, které jsou v nějakém ohledu nekomfortní – fyzicky, psychicky, nebo sociálně. Za splnění tým získává body, které se na konci sečtou. Důležitá je zde reflexe.



### Aktivita č. 2 (To nejde!) – 135 min.

Aktivita je cíleně fyzicky náročná, jedná se o závod kárek na motivy cestovatelů se žlutým trabantem, kteří s ním v čele s Danem Přibáněm objeli svět. Ve hře figuruje prvek náhody, což je také silným podnětem pro otestování motivace a vytrvalosti účastníků.

### **Tematický blok (Kdo jsem, kým budu) č. 8 – 3 hodiny**

Blok *Kdo jsem, kým budu* se zaměřuje na „já dnes“ a „já za několik let“ a na to, že to, kým jsem dnes, může velmi ovlivnit, kým budu. Jedná se o vyhlídku do budoucnosti a motivaci k tomu, proč se sebezpoznávat a proč na sobě pracovat.

#### Aktivita č. 1 (Čajovna) – 105 min.

Aktivita začíná rozhovorem spolužáků na srazu po 15 letech. Spolužáci si tam sdělují, co dělají a jak vypadá jejich život. Poté přejde aktivita do hlavní části, kdy účastníci při čaji podle určitých pravidel diskutují nad různými oblastmi života.

### **Tematický blok (Přenos do života) č. 9 – 1 hodina**

Tento blok je závěrečný, reflektivní a snaží se nastartovat účastníky, aby využili nabyté vědomosti a dovednosti v životě.

#### Aktivita č. 1 (Vytyčení výzvy) – 15 min.

Během bloku účastníci reflektují přínos programu pro sebe a aktivně si plánují konkrétní výzvy k sebezpoznání, které chtějí stihnout do navazujících dvou hodin ve škole.

#### Aktivita č. 1 (Hodnocení kurzu) – 30 min.

Účastníci zhodnotí, s čím z programu odjíždí.

### **Tematický blok (Senzibilizace) č. 10 – 1 hodina**

#### Aktivita č. 1 (Stejnosti) – 15 min.

Dvě hodiny ve škole zahájíme velmi známou aktivitou, která provázela celý program.

#### Aktivita č. 2 (Promítání fotek) – 10 min.

Pro připomenutí programu a navození atmosféry promítneme fotky, které připomenou jednotlivé části programu.

#### Aktivita č. 3 (Speed date) – 20 min.

Atraktivní formou žáci diskutují nad otázkami týkajícími se praktického využití nabytých znalostí a dovedností v běžném životě, diskutují o sebezpoznání, programu apod.

### **2.11 Tematický blok (Vyhodnocení) č. 11 – 1 hodina**

#### Aktivita č. 1 (Lepení fotek do deníku) – 10 min.

Deník v sobě nese výstupy z jednotlivých aktivit a tímto deník uzavřeme pro program „Dotkni se sebe“. Účastníci jej ale mohou dále využívat nebo uchovat jako památku. Proto do něj pro oživení necháme účastníky vlepít nejvýstižnější fotografie z programu.



## Aktivita č. 2 (Vyhodnocení aktivity „Vylez z komfortní zóny“) – 35 min.

Ve škole proběhne vyhodnocení výletu z komfortní zóny. Účastníci prezentují, co se jim podařilo zvládnout.

K aktivitám jsou přiřazeny přílohy uvedené v kapitolách 4 – Soubor materiálů pro realizaci programu a 5 – Soubor metodických materiálů. U jednotlivých aktivit jsou uvedeny vždy všechny, protože některé spolu úzce souvisí a při jejich rozdělení by materiály potřebné k aktivitě působily chaoticky a nejasně. Jak bylo zmíněno, jsou vždy uvedeny všechny přílohy s tím rozdílem, že přílohy, které patří do Metodických materiálů, jsou na konci názvu přílohy pojmenovány „metodika“. Všechny ostatní přílohy neoznačené tímto termínem jsou uvedeny u materiálů pro realizaci programu.

### 1.10 Materiální a technické zabezpečení

Zážitkový program je koncipován jako pobytový třídenní 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. Aktivita *Sebehra* vyžaduje více jednotlivých místností pro konkrétní stanoviště.

Z venkovních prostor program počítá s hřištěm nebo jiným venkovním areálem, kde se dá pohodlně a bezpečně běhat. Určitá část programu vyžaduje kontakt s cizími lidmi, výhodou je tedy frekventovanější místo v blízkosti objektu. Pro závod na kárách je nutné najít vhodnou trať.

Program využívá audiovizuální techniku (reproduktory, dataprojektory). Další pomůcky k jednotlivým aktivitám jsou uvedeny přímo u nich.

### 1.11 Plánované místo konání

Program doporučujeme realizovat v areálu se sportovištěm, s možností využití různých prostor (místností), klubovna 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 SŠ a účastníků programu

- Realizátoři zhodnotí realizaci programu v těchto bodech: hodnocení dosažení cílů programu, přijetí cílovou skupinou, reakce cílové skupiny na program.
- Zúčastnění pedagogové SŠ 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 ...
  - Sebepoznání je ...
  - Potěšilo mě, že ...
  - Sebepoznávat se mohu tak, že ...
  - Myslím si, že každý člověk ...
  - Už nikdy bych se nechtěl cítit jako při ...
  - Myslím si, že sebepoznání ...
  - Komfortní zóna je ...
  - Je pro mě dobré si komfortní zónu rozšiřovat, protože ...
  - Nejvíce mi dalo ...
  - Chtěl bych vám říci ...

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

Počet realizátorů/lektorů: 2

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 (25 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

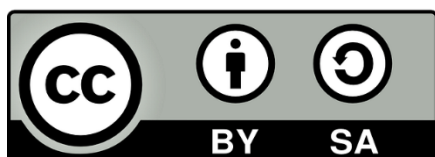


z toho	Stravné a doprava organizátorů	600 Kč
	Ubytování organizátorů	600 Kč
	Poštovné, telefony	100 Kč
	Doprava a pronájem techniky	500 Kč
	Propagace	500 Kč
	Ostatní náklady	1 200 Kč
	Odměna organizátorům	8 000 Kč
<b>Náklady celkem</b>		<b>51 200 Kč</b>
<b>Poplatek za 1 účastníka</b>		<b>2 050 Kč</b>

### 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 uveřejněn 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 našim autorským dílem, nebo jsou použity z webů pexel.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

Podrobně rozpracovaný program pro žáky je zpracován v příloze č. 2 Deník a v přílohách č. 12-14. Pojetí a způsob zpracování podrobně rozpracovaného obsahu a práci s ním uvádíme v části 3 metodická část.

### Harmonogram programu:

	1. den	2. den	3. den
<b>Dopoledne</b>	<p><b>1. Blok - SEZNÁMENÍ</b></p> <p>Přivítání jako cestovatelé (30 min.)</p> <p>Seznámení se s domem (30 min.)</p> <p>Seznámení se s účastníky</p> <p>Pravidla, harmonogram Deníky (30 min.)</p> <p>Sebezpoznaní teorie (45 min.)</p> <p>Ubytování, Pravidla, Harmonogram</p>	<p><b>5. blok – RANNÍ START I</b></p> <p>Slepíci (15 min.)</p> <p>Ranní servis (30 min.)</p> <p>Stejnosti (15 min.)</p> <p><b>6. blok – VNÍMÁNÍ</b></p> <p>Hančiny vlasy (45 min.)</p> <p>Reflexe teorie plus praxe (45 min.)</p>	<p><b>RANNÍ START II</b></p> <p>Na střed! (15 min.)</p> <p>Ranní servis (30 min.)</p> <p>Stejnosti – uzavření (30 min.)</p> <p><b>9. blok – PŘENOS DO ŽIVOTA</b></p> <p>Vytyčení výzev (15 min.)</p> <p>Hodnocení kurzu (30 min.)</p> <p>Zapsání do deníku</p> <p>Dotazníky</p>
<b>Odpoledne</b>	<p><b>2. blok – STEJNOSTI</b></p> <p>Stejnosti (30 min.)</p> <p><b>3. blok – LIDÉ KOLEM MĚ</b></p> <p>Socpiny (60 min.)</p> <p>Okno sebezpoznaní (120 min.)</p>	<p>Stejnosti (15 min.)</p> <p><b>7. blok – KOMFORTNÍ ZÓNA</b></p> <p>Výlet z komfortní zóny (90 min.)</p> <p>To nejde! (105 min.)</p>	<p>Odjezd</p>
<b>Večer</b>	<p><b>4. blok – SEBEHRA</b></p> <p>Sebehra (105 min.)</p> <p>Zapsání do deníku</p> <p>Večerní rituál (30 min.)</p>	<p><b>8. blok – KDO JSEM, KÝM BUDU</b></p> <p>Čajovna (105 min.)</p> <p>Zapsání do deníku</p> <p>Večerní rituál (30 min.)</p>	

### Harmonogram hodin: (pouze bodově)

#### 10. blok – 1. hodina – SENZIBILIZACE

- Stejnosti
- Fotky z kurzu – promítání
- Diskuze ve dvojicích – Speed date





## 11. blok – 2. hodina – VYHODNOCENÍ

- Lepení malých vytisknutých fotek
- Fotky a prezentace, co dělali při aktivitě „Vylez z komfortní zóny!“

### 2.1 Tematický blok č. 1 (Seznámení) – 3 hodiny

#### 2.1.1 Aktivita č. 1 (Přivítání jako cestovatelé) – 30 min.

##### Forma a bližší popis realizace

Hromadně přivítáme účastníky hned při vystoupení z autobusu v kostýmech a uvedeme celý pobyt drobnou aktivitou. Aktivita, která účastníky zaskočí, odvede jejich myšlenky od problémů mimo kurz a vtipně je naladí na lektory a program.

##### Metody

Úvodní motivace, didaktická hra.

##### Pomůcky

Cedule s nápisy (Příloha č. 1 – Přivítání – Cedule s nápisy).

##### Podrobně rozpracovaný obsah

Vyčkáme na příjezd autobusu a ihned při vystupování z autobusu účastníky vítáme. Zdravíme se s nimi, velmi aktivním způsobem – s někým si potřeseme rukou, s jiným máme krátký hovor o tom, jak se jim cestovalo a zda jsou patřičně nadšení příjezdem do místa pobytu.

Poté utvoříme kolečko, pozdravíme se s nimi a představíme se jako členové cestovatelského klubu a začneme je „učit“, jak se pozdravit s lidmi různých národností. Konkrétní pozdravy jsou uvedeny v metodické části.

Aktivita probíhá tak, že lektori pozdrav předvedou a pak nechají účastníky zdravit se mezi sebou. Jeden účastník přichází za druhým, pozdraví jej, poté si vymění místo a ten, který byl zdravěn, jde za někým jiným. Zapojíme i učitele. Snažíme se udržovat kolečko, aby se bavili a vtáhli i ti, kteří nejsou zrovna zdravěni.

Paralelně mohou chodit i tři účastníci najednou tak, aby se prostřídali všichni a jednotlivé pozdravy netrvaly dlouho.

#### 2.1.2 Aktivita č. 2 (Seznámení s domem) – 30 min.

##### Forma a bližší popis realizace

Účastníci ve skupinách běhají po areálu a odpovídají pomocí mobilního telefonu na konkrétní otázky nebo plní jednoduché úkoly. Úkoly jsou zadány na jednotlivých místech pomocí QR kódů. Aktivita pro seznámení se s domem, místem, prostorem, kde se budou během pobytu účastníci pohybovat – pracují ve skupinkách, které si sami vyberou a s chytrým telefonem, na který jsou zvyklí.

##### Metody

Didaktická hra.



## Pomůcky

Chytrý telefon – jeden na skupinku, Wi-Fi připojení, aplikace čtečka QR kódů, vytisknuté vygenerované QR kódy (je třeba ji vytvořit pro konkrétní místo), email, kam se posílají fotky účastníků.

## Podrobně rozpracovaný obsah

Na nějakém startovacím místě zapneme Wi-Fi, poté, co si účastníci stáhnou aplikaci, vysvětlíme pravidla a pak je vypustíme. Během hry se pohybujeme mezi účastníky, fotíme, případně poradíme těm, kteří se zasekli, a motivujeme je.

Po vypršení limitu se setkáme na zadaném místě a vyhodnotíme odpovědi.

### **2.1.3 Aktivita č. 3 (Deníky) – 30 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Práce s deníkem prolíná celým programem. Jsou v něm připravené konkrétní stránky a úkoly k jednotlivým aktivitám. Deník je osobní věc a nahlíží do něj a zapisuje pouze jeho majitel.

#### Metody

Psaní deníku.

## Pomůcky

Deníky na počet účastníků (Příloha č. 2 – Deník), deník pro lektora (Příloha č. 3 – Deník, metodika).

## Podrobně rozpracovaný obsah

Deníky účastníci dostanou v prvním dopoledni a budou s nimi pracovat po vyzvání u aktivit, které jsou v nich nachystané. Dále si mohou deník jakkoli vyzdobit nebo upravit a jinak do něj libovolně psát nebo tvořit v čase vyčleněném na zamyšlení se nad sebou.

### **2.1.4 Aktivita č. 4 (Sebepoznání – teorie) – 45 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci sedí pohodlně v klubovně tak, aby viděli na didaktickou pomůcku – mapa s několika komponenty. Lektor vysvětluje atraktivní formou za použití metaforické pomůcky základní teorii k sebepoznání.

#### Metody

Vysvětlování, rozhovor.

## Pomůcky

Vizuální pomůcka – mapa sebepoznání (motivováno cestou trabantem napříč kontinenty). (Příloha č. 4 - Teorie k sebepoznání – Fotografie vyrobené pomůcky, Příloha č. 5 - Teorie k sebepoznání – Texty, metodika).

## Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci se pohodlně usadí, lektor se nachystá tak, aby na něj všichni viděli.



Lektor postupně představuje mapu a přidává komponenty. Při každé komponentě vysvětlí část teorie sebezpoznání se zaměřením na praxi v běžném životě, využívá dostatek příkladů z praxe. V průběhu se lektor hodně ptá a snaží se, aby na většinu věcí zodpověděli účastníci sami.

Podklad pro vysvětlování je uveden v metodice.

## 2.2 Tematický blok č. 2 (Stejnosti) – 2 hodiny

### 2.2.1 Aktivita č. 1 (Stejnosti) – (30 + 15 + 15 + 30 min.)

#### Forma a bližší popis realizace

Tato aktivita je zařazena na začátku dopoledního a odpoledního bloku. Účastníci budou lektorem vyzváni, aby našli mezi ostatními někoho, kdo má podobný, nebo stejný určitý rys, podle zadání. Zpočátku budou hledat jednoduché rysy - barvu vlasů, kresbu čar v dlani, ale s každým dalším opakováním budeme hledat rysy mnohem méně nápadné, aktivita bude končit třetí den dopoledne, kdy budou účastníci hledat někoho, kdo spí ve stejné poloze nebo kdo má stejný ranní rituál. Poté, co se účastníci rozskupinkují, probíhá reflexe toho, jak to kdo má.

#### Metody

Diskusní.

#### Pomůcky

K realizaci je potřeba zadání aktivity a seznam rysů (Příloha č. 6 – Stejnosti – Seznam zadání, metodika), které lze srovnávat.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Na začátku každého bloku lektor svolá účastníky a zadá jim jeden rys, podle kterého mají najít někoho, kdo ho má stejný nebo velmi podobný.

Ty, kteří se stydí, motivujeme a pomáháme jim, ty, kteří se někde zasekli a nepostupují dál, se snažíme popostrčit k tomu, aby hledali dál mezi spolužáky.

Účastníci mají za úkol obejít při zjišťování všechny další účastníky. Takto probíhá začátek každého programového bloku. Postupně se náročnost aktivity zvyšuje.

Po posledním zadání této aktivity je třeba udělat celkovou reflexi. Ta proběhne diskuzí mezi účastníky vedenou lektorem.

## 2.3 Tematický blok č. 3 – (Lidé kolem mě) – 4 hodiny

### 2.3.1 Aktivita č. 1 (Socpiny) – 60 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci ve skupinách běhají po areálu a hledají shodné dvojice sociálních rolí.

#### Metody

Didaktická hra.



## Pomůcky

Na tuto aktivitu je potřeba list s pravidly pro účastníky, kartičky se sociálními rolemi (Příloha č. 7 – Socpiny – Kartičky), podložky, tužky a papíry pro účastníky a pravidla na velkém plakátu, stopky, zvonek nebo něco na ohlášení konce kola.

## Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci budou rozděleni do skupinek po 5-6 lidech. Ve skupinách se snaží nasbírat co nejvíce kartiček (dvojic).

Nejprve probíhá mapovací část. V mapovací části celý tým hledá kartičky v areálu a označuje místa do mapy. V druhé části již odhalují, co na kartičkách je, a to tak, že pomocí pantomimy předvede hráč, co je na kartičce, svému zapisovateli, i s tím, kde v areálu se nachází. Zapisovatel tvoří podrobnou mapu, označí si, kde se která kartička nachází.

Po mapovací a odhalovací části probíhá část sbírací.

Dvojice ze skupiny běží pro kartičky, pro které je pošle zapisovatel, tedy pro ty, o kterých si myslí, že jsou stejné. Přiběhnou s kartičkami za lektorem, a pokud jsou kartičky stejné, nechávají si je a mají bod.

Pokud karty nejsou stejné, musí ji vrátit zpět na místo.

Hraje se, dokud se nevysbírají všechny dvojice, nebo do určeného času.

### **2.3.2 Aktivita č. 2 (Okno sebepoznání) – 120 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci sedí v kruhu na židlích nebo na matracích. Aktivita je individuální, každý si ze seznamu vlastností vybere ty, které jej vystihují. Stejně tak mu potom z tohoto seznamu přidělují vlastnosti i jeho spolužáci. Aktivita probíhá v kruhu, ve kterém posíláme obálky, kam účastníci vlastnosti spolužákům vkládají. Na závěr proběhne vyhodnocení a interpretace toho, co jim vyšlo. Na úvod je vhodné zařadit kousek teorie k JoHari oknu sebepoznání jako motivaci.

#### Metody

Výklad, individuální práce, diskusí.

#### Pomůcky

Vizuální pomůcka Okno sebepoznání / namalované okno na flipchart, deníky na straně s Oknem sebepoznání, popisy jednotlivých okének (Příloha č. 8 – Okno sebepoznání – Popisy), obálky, nůžky, papíry, vytištěný seznam vlastností (Příloha č. 9 – Okno sebepoznání – Seznam vlastností), A4 pro každého, propisky, stopky, zvoneček, teoretické podklady pro lektora (Příloha č. 10 – Okno sebepoznání – Teorie, metodika).

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Úvodem je teoretické okénko o JoHari oknu sebepoznání za pomoci didaktické pomůcky nebo nákrese na tabuli, flipchart.



Jakmile účastníkům vysvětlíme, co je to Johari okno, proběhne aktivita, na základě které zjistí, jak je vnímá třídní kolektiv.

Každý účastník dostane podložku, propisku, obálku, tři sady vlastností, nůžky, a papírek A6. Obálku si účastníci podepíší. Když jsou všichni takto připraveni, můžeme začít.

Ze seznamu 57 přídatných jmen si vyberou 10, která nejvíc charakterizují jejich osobnost.

Ty si napíší na lísteček a vloží ho do podepsané obálky.

V druhé fázi obálky putují po kruhu a každý do nich ze seznamu vloží ostatním spolužákům pro ně typické vlastnosti. Je potřeba všechny účastníky propojit, aby obálky oběhly kolečko.

Úkolem je každému do obálky vložit 4, maximálně 6 vlastností, které vyberou ze seznamu. Vše je naprosto anonymní.

Jakmile obálky obejdou celé kolo, podívají se účastníci do obálek, vlastnosti si roztřídí a rozepíší je do svého okna sebepoznání. Napíší si do deníku, jakou vlastnost měli v obálce nejčastěji, srovnají, co si dali sami a co mají od ostatních.

## 2.4 Tematický blok č. 4 – (Sebehra) – 3 hodiny

### 2.4.1 Aktivita č. 1 (Sebehra) – 105 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci se sejdou v klubovně, kam si s sebou vezmou deníky. Dostanou tužky a bude jim řečeno zadání. Během aktivity navštěvují individuálně 9 stanovišť a následně sami vyhodnotí, jak stanoviště zvládli, jaké pro ně absolvování stanoviště bylo.

#### Metody

Zkušenostní učení.

#### Pomůcky

Připravená stanoviště – názvy, pravidla, úkoly a popis nálepek (Příloha č. 11 – Sebehra – Označení stanoviště), (Příloha č. 12 – Sebehra – Popis stanovišť), (Příloha č. 13 – Sebehra – Popis nálepek), mapa, kde se stanoviště nachází, deníky nebo papíry pro účastníky, barevné nálepky, hodiny.

Na stanoviště:

Zrcadla, černé pytlíky, šátky, přehrávač s relaxační hudbou, vytisknuté testy (Příloha č. 14 – Sebehra – Testy), k dispozici mobilní telefon, video na stanoviště Roz-video (Při ověřování jsme použili video z: [https://drive.google.com/file/d/1mUyEhrUOWjC4DejWYHLz0YiWqaRyv\\_Yf/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1mUyEhrUOWjC4DejWYHLz0YiWqaRyv_Yf/view?usp=sharing). Při realizaci doporučujeme použít podobné video, vždy je ale potřeba respektovat autorská práva), video na stanoviště Je to na půdě (Při ověřování programu jsme použili video z: <https://drive.google.com/file/d/1iXX11bmRWQatqokGLdCIGAdPSmIbVxu9/view?usp=sharing>. Při realizaci doporučujeme použít podobné video, vždy je ale potřeba respektovat autorská práva).

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Během aktivity žáci navštíví několik stanovišť, kde je čekají aktivity, které je podnítí k přemýšlení nad fyzickou, psychickou a sociální stránkou jejich osobnosti.



Účastníci se sejdou v klubovně, kam si s sebou vezmou deníky. Dostanou tužky a bude jim řečeno zadání.

V objektu je nachystáno celkem 9 stanovišť, každé jiné a každé zaměřené na jinou oblast. Účastníci mají možnost je všechna obejít a zkusit si, jak na tom jsou.

Seznam stanovišť:

OBLAST FYZICKÁ	OBLAST PSYCHICKÁ	OBLAST SOCIÁLNÍ
Zrcadla	Test	Vztah
Očičej si je	Je to na půdě	SMS pošli dnes
Relaxuj	Roz-vídeo	Jsem v okolí

Když přijdou na stanoviště, u jeho označení jsou instrukce, jak na tomto stanovišti pokračovat.

Odpovědi a myšlenky si ihned po návštěvě zaznamenají do deníků.

Na každém stanovišti je sada nálepek. Po absolvování stanoviště si vezmou tu, která odpovídá tomu, jak stanoviště zvládli nebo jak jej vnímali. Nálepku si nalepí do deníku do tabulky.

Nikdo výsledek hodnotit nebude, pouze sám účastník.

Při této aktivitě chodí každý sám.

Po vypršení času bude sraz opět v klubovně.

Po aktivitě je nutné provést zpětnou vazbu a všimnout si, jak jsou jednotlivá stanoviště účastníky přijímána.

#### **2.4.2 Aktivita č. 2 (Večerní rituál) – 30 min.**

##### Forma a bližší popis realizace

Účastníci leží nebo sedí v kruhu a reflektují uběhlý den.

Aktivita určená k uzavření dne, uklidnění před spánkem. Slouží jako prostor pro sdílení zážitků mezi účastníky.

##### Metody

Reflexe.

##### Pomůcky

Přístroj na výrobu fondue, čokoláda, ovoce, stoleček, svíčky, matrace do kruhu, meditační hudba.

##### Podrobně rozpracovaný obsah

Než účastníky pustíme do místnosti, kde bude večerní zakončení dne probíhat, jdeme je zklidnit a naladit ven před vstup do místnosti. Připravíme je na to, že je čeká velmi tichá a klidná aktivita, požádáme je o ztišení a o to, aby se pokusili ve svých myšlenkách i činnostech zastavit.

Jakmile jsou účastníci v kolečku, uvítáme je u rituálu a shrneme jim aktivity celého dne.





Pak je požádáme o shrnutí dne vlastními slovy podle pravidel z metodické části.

Po celou dobu udržujeme klidnou a příjemnou, až mírně intimní atmosféru.

Nakonec se vyjádří i lektoři, jak si den vychutnali, popřejeme jim dobrou noc a rozloučíme se s tím, že se těšíme na zítřejší den.

## 2.5 Tematický blok č. 5 – (Ranní start) – 1 hodina

### 2.5.1 Aktivita č. 1 (Slepíci) – 15 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Jednotlivci si nasadí suché zipy na nohy, ruce a hlavu a poté se k sobě přilepují podle pravidel.

#### Metody

Hra.

#### Pomůcky

Sady suchých zipů na počet účastníků, kostka s označením barev.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Hráči dostanou 4 suché zipy různých barev. Vždy ale dostanou od každé barvy jen jednu. Umístí si je na hlavu a libovolně na ruce a kotníky.

Lektor hází kostkou, na které jsou všechny barvy (nebo je jiným způsobem losuje). Po zaznění nějaké barvy je úkolem hráčů se co nejrychleji přilepit k jinému hráči na místo s danou barvou.

### 2.5.2 Aktivita č. 2 (Na střed!) – 15 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Dva týmy soutěží proti sobě, který se dříve dostane z kraje místnosti do cíle.

#### Metody

Hra.

#### Pomůcky

Lano, živá hudba.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Skupina hráčů je rozdělena na poloviny a lektor popíše speciální způsob, kterým se odted' budou pohybovat a následně závodit. Je vytyčena středová čára – cíl – a pak už začíná hra. Lektor vše odstartuje, pustí hudbu a fotí. Sleduje také, kdo vyhrál a přiděluje body. Hraje se na tři vítězná kola.



### **2.5.3 Aktivita č. 3 (Ranní servis) – 30 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

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, tak i pro celou skupinu. Je možné z nich vybírat a střídat je.

#### Metody

Zpětná vazba.

#### Pomůcky

Mluvicí předmět a další pomůcky dle výběru metody.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Lektor, který aktivitu vede, pokládá účastníkům otázky na jednotlivé aktivity, které proběhly. Postupujeme chronologicky a obměňuje i způsoby hitace. Takto projdeme zásadní momenty a cíle předešlých stěžejních aktivit.

## **2.6 Tematický blok č. 6 – (Vnímání) – 2 hodiny**

### **2.6.1 Aktivita č. 1 (Hančiny vlasy) – 45 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Lektor se posadí do křesla a účastníci sedí tak, aby na něj viděli. Poté odpovídají na sadu otázek o lektorovi a odpovědi si zaznamenávají do deníku.

V druhé části se pohybují po klubovně a získávají odpovědi na svou otázku od spolužáků.

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Připravené otázky (Příloha č. 17 – Hančiny vlasy – Otázky, metodika), křeslo / židle, podložky, deníky, tužky.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci se posadí tak, aby viděli na lektora. Jeden lektor si sedne do křesílka a je zcela neutrální, druhý vyzve účastníky, aby si sedli okolo s deníkem, podložkou a tužkou.

Pak začne lektor, který nesedí v křesílku, číst otázky o lektorovi v křesle a účastníci si bez komentáře píšou odpovědi do deníku.

Jakmile účastníci napíšou odpovědi na všechny otázky, lektor přečte vždy jednu z otázek, projdeme jednu po druhé a necháme účastníky říci nahlas všechny odpovědi.

Odpovědi budou pravděpodobně velmi různé. Následuje diskuze, jak je taková různorodost odpovědí možná.



Ve druhé části mají účastníci možnost si vymyslet jednu otázku o sobě a jít sbírat odpovědi volně po místnosti od svých spolužáků.

### **2.6.2 Aktivita č. 2 (Reflexe teorie plus praxe) – 45 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci sedí v klubovně a diskutují s lektorem.

#### Metody

Řízená diskuse, výklad, reflexe.

#### Pomůcky

Soupis otázek (viz dále nebo Příloha č. 18 – Reflexe teorie + praxe – Otázky), fix na tabuli, tabule nebo flipchart, teoretický podklad pro lektora (Příloha č. 19 – Reflexe teorie + praxe – Podklad, metodika).

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Nejprve účastníky motivujeme, pak je necháme posedat si pohodlně tak, jak chtějí, do dvojic či trojic.

Následně s nimi řízenou diskuzí dáme dohromady, jak má reflexe vypadat. Máme předepsané body na papíře, abychom je účastníkům mohli poté nechat na očích.

Jakmile máme jakýsi teoretický podklad, necháme je, aby si ve skupinkách prakticky postupně odpověděli na všechny otázky ke všem stanoviskům Sebehry.

## **2.7 Tematický blok č. 7 – (Komfortní zóna) – 5 hodin**

### **2.7.1 Aktivita č. 1 (Výlet z komfortní zóny) – 90 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci se ve skupinách pohybují po domě i po venku a plní úkoly – některé jsou týmové, některé pro jednotlivce.

#### Metody

Zkušenostní učení.

#### Pomůcky

Seznam úkolů (Příloha č. 20 – Výlet z komfortní zóny – Seznam úkolů), Didaktická pomůcka (Příloha č. 21 – Didaktická pomůcka – Zóny), Teorie k pomůcce (Příloha č. 22 – Didaktická pomůcka – Zóny – Teorie, metodika), tužka, losovátka.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Po úvodní motivaci rozdělíme účastníky do skupin. Rozdáme skupinám seznam úkolů a necháme je, aby si jej pročetli a případně doplnili nějakým úkolem nebo se doptali na nejasnosti. Se všemi prodiskutujeme případné navrhované úkoly a přidělíme úkolům adekvátní body.

Podrobně projdeme pravidla chování během aktivity, která jsou uvedena také v pracovním listu.

Oznámíme čas ukončení aktivity a místo, kde se sejdeme.



Následně odstartujeme, aby mohli účastníci začít plnit úkoly.

Tým, který nasbírá nejvíce bodů, oceníme sladkostí.

### **2.7.2 Aktivita č. 2 (To nejde!) – 105 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Aktivní, běhací týmová aktivita. Účastníci si mohou vydechnout v psychicky náročném programu, protáhnout se a zažít něco společně se třídou.

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Připravené stanoviště s úkoly, nastříhané trabanty (Příloha č. 23 – To nejde! – Rozlosování do skupin), káry, vytyčená trasa pro káry, ochranné pomůcky pro účastníky, cena pro vítěze, kostka, špejle, pro každou skupinu – kufr, lano, šátky na oči.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníky rozdělíme do týmů, v těchto týmech splní 5 drobných úkolů, za které získají části malého papírového trabantu. Jakmile složí celý trabant, mohou si jej vyměnit za opravdový trabant – kárku.

Přesuneme se na místo závodistiště.

Vysvětlíme pravidla. Projdeme si se závodníky okruhy a názorně předvedeme styly jízdy, kterými budou trasu zdolávat.

Startuje závod. Úkolem je objet krátkou nebo dlouhou trasu (pro splnění není důležité kterou) každým ze šesti různých způsobů.

Jakou trasu pojedou, si účastníci tahají špejlí – krátká špejle – krátká trasa, dlouhá špejle – dlouhá trasa.

Jakým způsobem trasu pojedou, si hází kostkou – podle čísla, které padlo.

Jakmile objedou trasu daným způsobem, do velké tabulky se jim píše čárka.

Když mají všechny způsoby splněné – každý z nich jeli alespoň jedenkrát, dostali se do slosování a snaží se mít co nejvícekrát projetou trasu jakýmkoli způsobem, čím zvyšují svou šanci na vylosování.

Losování probíhá na konci tak, že všechny týmy, které zvládly projet alespoň jednu z tras všemi způsoby, za každou splněnou trasu mají jeden lísteček v klobouku na slosování.

## **2.8 Tematický blok č. 8 – (Kdo jsem, kým budu) – 3 hodiny**

### **2.8.1 Aktivita č. 1 (Čajovna) – 105 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Klidná, povídací aktivita, při které účastníci sedí u stolečku a vždy si nějaký krátký čas povídají na zadané téma s lidmi, kteří si sedli ke stejnému stolečku.



## Metody

Rozhovor, diskuze.

## Pomůcky

Připravená scénka na úvod (Příloha č. 24 – Čajovna – Scénka na úvod, metodika), nápojový lístek na stůl (Příloha č. 25 – Čajovna – Nápojový lístek), nachystané příjemné prostředí, hudba, čaje a něco na zobnutí.

## Podrobně rozpracovaný obsah

Vše začíná před místností, ve které se aktivita odehraje, zavázáním očí účastníků. Pak následuje usazení do místnosti, scénka, po ní utlumíme hudbu hospody a zesílíme příjemnou hudbu.

Popíšeme pravidla toho, co se bude dít. A pak již následuje samotné povídání na zadaná témata v jednotlivých tematických okruzích u tematických stolečků. Jakmile skončí čas pro povídání, mohou si účastníci povídat, jak chtějí a s kým chtějí.

### **2.8.2 Aktivita č. 2 (Večerní rituál) – 30 min.**

Viz. 2.4.2 Aktivita č. 2 (Večerní rituál)

## **2.9 Tematický blok č. 9 – (Přenos do života) – 1 hodina**

### **2.9.1 Aktivita č. 1 (Vytyčení výzvy) – 15 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Aktivita, při které si účastníci zapisují do deníků a která provazuje kurz se dvěma hodinami ve škole.

#### Metody

Psaní.

#### Pomůcky

Deníky, tužky, podložky.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci si otevrou deník na straně s výzvou a vymýšlí, do čeho se po příjezdu z kurzu pustí.

Lektor se domluví s učitelem, kam budou účastníci posílat fotky nebo videa a zda se také zúčastní.

Po zadání úkolu na kurzu je již v rukou učitele, aby studenty motivoval a udržoval potřebnou morálku.

### **2.9.2 Aktivita č. 2 (Hodnocení kurzu) – 30 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Závěrečné hodnocení, všichni v kroužku, postupně se zvedají a jdou za dveře, aby přišli s kufrem a mohli sdílet s ostatními, co si z kurzu odváží.

#### Metody

Zpětná vazba.



## Pomůcky

Kufr.

## Podrobně rozpracovaný obsah

Celá aktivita by měla být v příjemném duchu, snažíme se, aby se účastníci navzájem poslouchali a aby po skončení aktivity bylo jasné, že si každý opravdu našel „to svoje“.

Tematické bloky č. 10 a 11 jsou realizovány 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 jejich seberozvoj.

Účastníci reflektují, které aktivity měly pro jejich život největší význam a otestují, jak mohou vědomě rozšiřovat svou komfortní zónu a co jim to přináší.

## **2.10 Tematický blok č. 10 – (Senzibilizace) – 1 hodina**

### **2.10.1 Aktivita č. 1 (Stejnosti) – 15 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci budou lektorem vyzváni, aby našli mezi ostatními někoho, kdo má podobný nebo stejný určitý rys, podle zadání. Poté, co se účastníci rozskupinkují, probíhá reflexe toho, jak to kdo má.

#### Metody

Diskusní.

#### Pomůcky

Seznam stejností (Příloha č. 26 – Seznam stejností do hodiny, metodika).

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Zadání je jednoduché, stejné jako na kurzu. Vysvětlíme, že se jedná o aktivitu, kterou už na kurzu měli – aby prošli celou třídu, našli toho, s kým se budou shodovat a shlukli se k sobě. Jakmile to bude vypadat, že jsou shluknutí, zeptáme se, jak to mají, ať vždy jeden za skupinku řekne či ukáže a doptat se těch, kteří nejsou v žádné skupince, co je odlišuje. Do aktivity se může zapojit i učitel, pokud chce. Je potřeba je přimět a motivovat, aby se zkusili zeptat každého.

### **2.10.2 Aktivita č. 2 (Promítání fotek) – 10 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci shlédnou fotoprezentaci z fotek z programu na kurzu.

#### Metody

Evokace.

#### Pomůcky

Fotografie z kurzu, dataprojektor, hudební přehrávač.





### Podrobně rozpracovaný obsah

Necháme účastníky pohodlně usadit a pak je namotivujeme, pustíme akční příjemnou hudbu a pustíme prezentaci pro připomenutí programu.

#### **2.10.1 Aktivita č. 1 (Speed date) – 20 min.**

##### Forma a bližší popis realizace

Účastníci se ve dvojici v krátkých rozhovorech baví o zadaném tématu.

##### Metody

Rozhovor.

##### Pomůcky

Seznam témat (Příloha č. 27 – Speed date – Seznam témat, metodika), stopky.

##### Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci se rozdělí sami dle vlastní volby do dvojic, do diskuze se může zapojit i učitel, pokud při tom zvládne hlídat přesný čas. Vždy poté, co se ustálí dvojice a usadí se, přečteme téma k hovor. Po dvou minutách střídáme dvojice a témata.

### **2.11 Tematický blok č. 11 – (Vyhodnocení) – 1 hodina**

#### **2.11.1 Aktivita č. 1 (Lepení fotek do deníku) – 10 min.**

##### Forma a bližší popis realizace

Účastníci si vyberou a nalepí fotografie do deníku, mohou jakkoli dotvořit nebo si popsat a dopsat poznámky, které je napadnou.

##### Metody

Tvoření.

##### Pomůcky

Vytisknuté fotky pro každého, lepidla, nůžky, fixy, pastelky.

##### Podrobně rozpracovaný obsah

Je potřeba barevně vytisknout pár fotek pro každého účastníka, velikost cca 5x7 cm. Klidně je může vybrat někdo z účastníků, bude vědět nejlépe, které vybrat. Každý by měl mít 1-3 maximálně. Nalepí si je do deníku, dopíše si komentář, mohou si prolistovat deník k fotkám a záznamům, které tam už mají. Je možné pustit nějakou příjemnou hudbu. Aktivita by měla být příjemná, klidně si v průběhu mohou povídat.

#### **2.11.2 Aktivita č. 2 (Vyhodnocení aktivita „Vylez z komfortní zóny“) – 35 min.**

##### Forma a bližší popis realizace

Účastníci po jednom velice krátce prezentují, jakou výzvu plnili a jak se jim to podařilo zvládnout.



## Metody

Prezentace.

## Pomůcky

Dataprojektor, fotografie nebo videa účastníků.

## Podrobně rozpracovaný obsah

Vždy k promítnuté fotce nebo fotkám řekne účastník, zda se během 14 dní po kurzu pokusil o něco (někdo se mohl pokusit i o více věcí, když mu něco nevyšlo), čím vyšel ze své komfortní zóny.

Popíše, jak se mu jeho pokus povedl, jestli to bylo těžké, proč si vybral zrovna toto, jestli se tím někam posunul a jak je se svým „výlezem“ spokojený. Každý bude mít maximálně minutu, aby ostatním ukázal, jak dopadl jeho Výlez z komfortu.

Aktivita by měla být odlehčená, ale přece jen vážná.



### 3 Metodická část

Program se skládá ze dvou částí: třídenního zážitkového kurzu a 2 vyučovacích hodin ve škole. Program z velké části pracuje se zkušenostním učením, 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. Vedoucí zážitkového nazýváme lektory.

Program je inspirován cestováním a je využita paralela s cestováním o objevování vlastního já. Důležitý je přístup lektorů programu. Lektoři účastníky do programu motivují často kostýmy, projevem, svým nadšením a otevřeným přístupem.

#### 3.1 Metodický blok č. 1 (Seznámení) – 3 hodiny

Cílem tohoto bloku je navození příjemné a uvolněné atmosféry a prolomení ledů. Dále se během tohoto bloku seznámí účastníci s lektory, s domem, kde bude program probíhat a pravidly pobytu.

##### 3.1.1 Aktivita č. 1 (Přivítání jako cestovatelé)

###### Charakteristika

Aktivita, která účastníky zaskočí, odvede jejich myšlenky od problémů mimo kurz a naladí je vtipně na lektory a program.

###### Cíl aktivity

Účastník se naladí na program a lektory a nebude svou pozornost zaměřovat na problémy a jiné starosti, zejména ve škole.

###### Materiály

Cedule s nápisy (Příloha č. 1 – Přivítání – Cedule s nápisy).

###### Příprava

Vytisknout uvítací cedule z přílohy, popř. je zalaminovat, mít kostým jako cestovatelé – a naučit se nějaké mezinárodní pozdravy a nazkoušet si je s ostatními lektory.

###### Motivace

Každý z lektorů má kostým a je svým specifickým způsobem extravagantní. Snažíme se účastníky vtáhnout do akce svým nadšením, tím, že si ze sebe na chvíli děláme legraci i my.

Vyzveme účastníky: Pojdte za námi, odložte svá zavazadla na tady toto speciální místo (může být označeno, ale nemusí).

Vítejte v našem cestovatelském klubu, jsme moc rádi, že jste se rozhodli k nám přidat a rozšířit naše řady ze dvou (nebo tří – podle toho kolik lektorů skupinu vítá) lidí na (doplnit počet i se všemi studenty).

Jako budoucí profesionální cestovatelé musíte mít svůj klub nebo spolek, to je jasné, i my tak začínali a podívejte se, kde jsme dnes (mávnout rukou po náměstí).

My vám pomůžeme začít a dáme vám nějaké základy, abyste i vy mohli bezpečně poznávat nové kraje a mravy.



Během svého cestování se dostanete na spousty různých míst a seznámíte se spoustou jiných kultur – a každá z nich má svá specifika.

Jako první si vyzkoušíme jednu z věcí, kterou jako cestovatelé budete muset znát a to je pozdrav, protože ne vždy zaboduje naše známé „Dobrý den!“

Pojďme si to vyzkoušet, raději hned, jak jsme zde!

### **Pravidla**

Postupně uvedeme tyto pozdravy:

Česká republika – jeden člověk přichází ke druhému, podá mu ruku, usměje se a řekne „Dobrý den!“

Japonsko – jeden člověk přichází ke druhému, a jakmile jsou u sebe, sepnou ruce, hluboce se ukloní a řeknou „Koničiua!“

Afrika – setkávají se dva lidé a začnou kolem sebe skákat a křičet vysokým hlasem „Jalalalala!“

Itálie – se široko roztaženýma rukama a úsměvem přibíhá jeden člověk ke druhému, velmi vřele a energicky jej obejmeme a zdravíme „Bonžórno!“

Tibet – pomalu přichází k druhému a spojí k sobě uši, aby mohli naslouchat myšlenkám toho druhého.

Inuité – velmi známé tření nosů.

Lektor vždy předvede u nějakého účastníka a vyšle jej dál.

### **Metodické poznámky**

Nebojme se účastníky až mírně šokovat a trochu se ztrapnit, aby se prolomily ledy a účastníci viděli, že jsme jen lidé a nevadí nám nebrat se příliš vážně.

Pokud chceme nějaký pozdrav ukazovat na někom, dáme si dobrý pozor, aby to byl extrovertní jedinec, někdo, kdo se nebude stydět a cítit se až příliš nekomfortně.

Skupiny berou toto přivítání různě. Někteří začnou „hrát hru“ s lektory. Někteří účastníci jsou šokováni a někteří jej vnímají jako dětinské. I přesto má toto přivítání svůj smysl.

### **Reflexe**

Až druhý den ráno se zeptáme na první dojem – ten hned po vystoupení z autobusu. Účastníci často přicházejí s tím, že to bylo děsné a trapné a my jim vysvětlíme, odhalíme, že uvést sebe a možná i je mimo zónu komfortu, byl tak trochu záměr.

Můžeme je i v kolečku postupně nechat předvést výraz v obličeji charakterizující, jak se cítili prvních 5 minut na kurzu – je to docela legrace a příjemně je to naladí na další činnost.

### **3.1.2 Aktivita č. 2 (Seznámení s domem)**

#### **Charakteristika**

Během aktivity účastníci aktivní formou navštíví a poznají místa v areálu, kde se bude program odehrávat.



## **Cíl aktivity**

Seznámení se s domem a jeho pravidly skrze chytré otázky.

## **Materiály**

Chytrý telefon na skupinku, Wi-Fi, aplikace čtečka QR kódů a vytvořené vhodné otázky, vytisknuté vygenerované QR kódy (je třeba si vždy vytvořit vlastní hru dle potřeb konkrétního místa), email, kam se posílají fotky účastníků. Pokud je to možné, i dataprojektor, abychom mohli po skončení účastníkům jejich fotky z aktivity ukázat.

## **Příprava**

Je potřeba vytvořit vhodné otázky a pomocí kteréhokoli online generátoru QR kódů je převést na QR kód a vytisknout. Je možné mít i nějakou cenu pro vítěze, případně nálepku do deníku, putovní přívěšek aj.

## **Motivace**

Popíšeme účastníkům: Naše základna je velká, a protože je potřeba se v ní neztratit, musíte si zmapovat terén. Nečekejte prohlídku nebo mapu, fungujeme na nejnovějších technologiích. Vy teď musíte v týmu splnit všechny úkoly. Tým, který bude mít jako první vše správně, získá speciální ocenění cestovatelů, kteří se neztratí.

## **Pravidla**

Rozdělte se do skupinek po 3-5 lidech (podle počtu účastníků).

Do skupiny potřebujete chytrý telefon, na který si stáhnete aplikaci čtečka QR kódů.

Pak naskenujete tento QR kód a jakmile se vám načte první úkol, můžete vyrazit.

Jakmile splníte všechny úkoly, nebo vyprší čas na hru, sejdeme se na určeném místě.

Hrací čas je 30 minut, pak se aplikace vypne.

Po celou dobu se tým pohybuje společně a používá jeden telefon.

## **Metodické poznámky**

Závisí na podmínkách místa, kde se program pořádá. Je potřeba uzpůsobit prostorám, které mají účastníci díky aktivitě poznat. Nutná dostatečná znalost práce s QR kódy.

## **Reflexe**

Zeptáme se účastníků, jak se jim dařilo, co pro ně bylo nejtěžší a pro jistotu se zeptáme na správné odpovědi na zásadní otázky – Našli jste všichni únikové schodiště? Jak se organizuje nádobí v jídelně? Apod. Odpovědi jim řekneme, abychom předešli tomu, že někdo je nebude znát.

### **3.1.3 Aktivita č. 3 (Deníky)**

#### **Charakteristika**

Deník dostane každý účastník na začátku programu a tento deník jej bude provázet po celou dobu kurzu i ve dvou hodinách ve škole. Jsou v něm tabulky, místa pro vpisování odpovědí na otázky a celý je nastaven tak, aby účastníkům pomáhal orientovat se v kurzu.



Práce s deníkem probíhá průběžně, je vyhrazen čas, kdy si do něj mohou psát. Na konci každého dne vytiskneme malé fotky, které si mohou do deníku nalepit na památku.

### **Cíl aktivity**

Účastník má pomůcku, do které si může zapisovat své myšlenky, ve které si shromažďuje informace, které o sobě zjistil a poznatky, které rovnou přiřazuje k jednotlivým oblastem sebepoznání.

Účastník si zapíše výstupy z jednotlivých aktivit, zaznamenává myšlenky a nové objevy týkající se sebepoznání. Pro některé aktivity je v něm i prostor pro zapisování výsledků či poznatků. Všechno, co si během programu chtěl zapsat, má tak na jednom místě.

### **Materiály**

Deníky (Příloha č. 2 – Deník, Příloha č. 3 – Deník, metodika).

### **Příprava**

Tisk deníku, výběr vhodných oblastí a rozvržení. Titulní stránku je vhodné vytisknout na tvrdý nebo barevný papír. Dále v průběhu vytisknout fotky a koupit a nastříhat zrcadlovou folii na konec kurzu, kdy se vlepi na poslední stranu.

### **Motivace**

Dáme účastníkům tyto pokyny:

Deník si můžete ozdobit a pokreslit jak chcete, taky vám ušetří spoustu práce. To, co byste si museli kreslit a psát sami, je v něm už nachystané, navíc i smysluplně rozčleněné a vy sami si můžete vybrat, co a kam budete psát, co si budete chtít poznačit a zaznačit.

V hlavě nám běhá mnoho myšlenek. Smyslem psaní deníku je si tyto myšlenky pojmenovat, verbalizovat a zaznačit na papír. Tak se stává z chaosu v naší hlavě něco pojmenovaného a více „hmatatelného“, s čím můžeme pracovat.

### **Pravidla**

Každý z vás dostane jeden deník. Tento deník je váš, soukromý, nikdo vám do něj nebude nic psát, číst si, nebo kontrolovat, co jste si napsali.

Na obálku si napište své jméno a klidně si ho ozdobte tak, aby byl jasně identifikovatelný, předejete tak tomu, aby jím někdo omylem listoval.

Když deník otevřete, vyplňte první stránku – nalepte si fotku, vyberte motto a запиšte si ho.

Deník je jen váš, nikdo z lektorů nebude kontrolovat, co si píšete, ale budeme chtít, abyste si deník s sebou nosili – velmi často vám ušetří práci. Jsou v něm různé tabulky a místo pro zapisování. Všechny myšlenky budete mít na jednom místě.

Nepište prosím do těch kolonek, které jsou určené pro konkrétní aktivity, pokud zrovna neplníme danou aktivitu. Toto místo by vám potom chybělo, až na aktivitu dojde.

Kdyby vám pochybělo místo, přijďte si říci, dáme vám volné stránky, které můžete do deníku vložit.





## Metodické poznámky

Práce s deníky je v podstatě dobrovolná – účastníci je budou mít k dispozici a nebude kontrolováno, co si do nich píšou. U některých aktivit bude nutné, aby je měli k práci, ale ani tehdy nekontrolujeme, co do nich psali.

Rozhodně je nenutíme, ale deníky jim připomínáme a nikdy nezakazujeme do nich cokoli psát.

## Reflexe

Na konci kurzu reflektujeme s účastníky, zda si deník píšou i v běžném životě, jaké může mít výhody či nevýhody a jak práci s deníkem na programu vnímali. Zajímavé bude i zjistit, jestli jim něco chybělo, nebo bylo v deníku zbytečné.

### 3.1.4 Aktivita č. 4 (Teorie sebepoznání)

#### Charakteristika

Hravou formou, za pomoci vyrobené mapy a trabantu, se účastníkům prezentuje, co to je sebepoznání, sebepojetí a sebehodnocení, jak je možné se sebepoznávat a k čemu je to dobré.

#### Cíl aktivity

Účastník popíše, co to je sebepoznání, sebepojetí a sebehodnocení.

Účastník jmenuje způsoby sebepoznání a důvody, proč je dobré se sebepoznávat.

#### Materiály

Vizuální pomůcka – mapa sebepoznání (motivováno cestou trabantem napříč kontinenty). (Příloha č. 4 – Teorie k sebepoznání – Fotografie vyrobené pomůcky, Příloha č. 5 – Teorie k sebepoznání – Texty, metodika).

#### Příprava

Vytvořit vizuální pomůcku, znalostně se připravit a vypíchnout si informace, které určitě chceme říci, připravit si vhodné otázky na účastníky.

#### Motivace

Každý z nás se vzdělává jinak – v průběhu kurzu budeme spoustu věcí zkoušet, prožívat a hrát. Dejme šanci i těm, kteří fandí nějakému teoretickému základu, ať je na čem stavět.

Abychom si během programu rozuměli, o čem se bavíme a také abychom uspokojili ty, kteří ke svému klidu a k učení se potřebují o něco opřít, např. o nějakou teorii, tu máme krátké okénko o cestování, tedy o sebepoznání.

#### Pravidla

Poslechněte si povídání, zkuste odpovídat na otázky.

Nebojte se říci cokoli – my vás nebudeme hodnotit. Zajímá nás, co vás napadá a jak ještě lze to, co říkáme, pochopit.

Můžete si napsat poznámky do deníku.



## Metodické poznámky

Snažíme se uvádět co nejvíce příkladů nebo necháme účastníky, aby příklady ke konkrétním situacím uvedli sami.

## Reflexe

Hned po aktivitě se zeptat, zda porozuměli a dvěma, třemi otázkami to ověřit. Druhý den ráno je možné se ještě zeptat, zda vyvstaly během programu nějaké otázky a ověřit a upevnit nabyté znalosti. Například nechat popsat nějaké z obrázků nebo hádat co se skrývá za kufry a následně je odsunout.

## 3.2 Metodický blok č. 2 (Stejnosti) – 2 hodiny

Blok *Stejnosti* je rozdělen do několika menších vstupů, které jsou zařazeny na úvod velkých tematických bloků. Je možné je zařadit i jakkoliv jinak, důležité je, aby se během celého programu opakovaly a postupně stoupala intenzita a náročnost stejností.

### 3.2.1 Aktivita č. 1 (Stejnosti)

#### Charakteristika

Klidná aktivita zařazená na začátku každého dopoledního a odpoledního bloku, kdy hledáme, co máme společné se všemi, co pouze s někým a co mám naprosto jedinečné, čímž také podpoříme vnímání druhých.

#### Cíl aktivity

Účastník si ověří, že každý jsme jiný, i když nás s ostatními něco spojuje.

Účastník ví, že každý člověk je unikátní.

Účastník si vyzkouší, čím vším se od ostatních odlišuje a co všechno ho s ostatními spojuje.

Účastník se ztotožňuje s myšlenkou, že každý jsme jiný a je to tak správně.

#### Materiály

Seznam stejností (Příloha č. 6 – Stejnosti – Seznam zadání, metodika).

#### Příprava

Vytisknout si zadání aktivity. Vybrat ty oblasti, které jsou pro konkrétní třídu/skupinu nejlepší.

#### Motivace

Lidé jsou různí, každý jsme úplně jiný, ale s každým člověkem nás něco spojuje a něco nás od něj odlišuje. Zjistěte, co máte s kým ve třídě společné a v čem se naopak odlišujete.

#### Pravidla

Vaším úkolem teď bude obejít všechny lidi ve třídě a porovnat s nimi jednu charakteristiku, kterou se dozvíte za chvíli.

Pokud najdete někoho, kdo ji má stejně jako vy, dál chodte spolu a hledejte, jestli najdete ještě někoho, kdo ji má stejnou.



Pokud nemůžete najít nikoho, kdo to má stejně jako vy, snažte se přijít na to, jak se od ostatních v této věci lišíte a proč ji máte jinak.

Na konci každého úkolu si řekneme, jak to kdo má. Hrajeme i my lektoři.

### **Metodické poznámky**

Aktivita jde od jednoduchého ke složitějšímu, od plytkého k hlubšímu. Začínáme zlehka, tím, co jde vidět a je to běžné, nejspíš něčím jako: Podívejte se na dlaně ostatních. Najděte někoho, kdo má nejpodobnější kresbu čar v dlani. Co máte na dlani společné jen s některými lidmi? A co je na vaší dlani naprosto unikátní?

A budeme objevovat další oblasti, které jdou takto srovnávat. Aktivita bude poslední den končit otázkami, které jsou trochu intimní, trochu vtipné a zajímavé. Jako třeba poloha ve spánku, na co myslí před spaním apod.

Citlivě volíme otázky podle aktuální skupiny. U některých skupin, kde není dobře rozvinuta důvěra, by se mohli účastníci cítit pod tlakem a některé otázky by pro ně mohly být nepříjemné. Naopak pokud budeme mít skupinu, která má dobře našlápnuto, nebojme se jít do otázek, které jsou více kontaktní či „na tělo“ (např. rychlost tepu, tvar chodidla apod.).

### **Reflexe**

Reflexe k dané aktivitě proběhne až poslední den. Cílem je, aby si účastníci uvědomovali, že jejich odlišnosti jsou nejen ve vzhledu, ale i v denních rituálech, postupech, vnímání toho, co je normální a také v chápání a popisování. Také to, že i s člověkem, se kterým si běžně ve třídě nemají co říci, mají něco společného a naopak, s někým, s kým se baví hodně, mají něco odlišného.

## **3.3 Metodický blok č. 3 (Lidé kolem mě) – 4 hodiny**

Metodický blok se zabývá tím, jak interagujeme s jinými lidmi, jak vnímáme my je, jak vnímají oni nás a jaký to má vliv na naše chování.

### **3.3.1 Aktivita č. 1 (Socpiny)**

#### **Charakteristika**

Socpiny je sloučenina dvou slov sociální – skupiny. Aktivita na uvolnění atmosféry, pohybová, k odreagování. Účastníci se během ní mohou dostat do konfliktu toho, jak vnímají jednotlivá povolání a sociální role a díky tomu mohou zkusit přehodnotit či rozšířit své vnímání dané role.

#### **Cíl aktivity**

Aktivita na uvolnění atmosféry, pohybová, k odreagování na motivy sociálních rolí. Hlavní cíl je odreagování účastníků, navození dobré atmosféry a protáhnutí před náročným programem.

Účastník promyslí a předvede chování zadaných sociálních rolí.

#### **Materiály**

Kartičky s názvem povolání nebo sociální role (Příloha č. 7 – Socpiny – Kartičky), papíry, tužky, podložky pro zapisovatele, stopky, zvonek nebo něco podobného na ohlášení konce kola.



## **Příprava**

Je potřeba nachystat kartičky se sociálními rolemi / povoláními (každou 2x), mít nachystaná pravidla, prostor pro hru, podložky, tužky a papíry pro zapisovatele, stopky, něco na oznámení konce času mapování a pak celé hry.

## **Motivace**

Vítězstvím ve hře. Můžeme motivovat nějakou týmovou cenou nebo i tím, že vítězný tým jde první na oběd apod.

## **Pravidla**

Jste rozděleni do několika skupin. V těchto skupinách vyberte jednoho zapisovatele, ten bude na určeném stanovišti.

Aktivita probíhá ve třech kolech. Cílem je vyhrát, a to tak, že ve třetím kole nasbíráte co nejvíce stejných párů kartiček.

V první části hry – MAPOVÁNÍ – společně celá skupina i se zapisovatelem obchází areál a hledá všechny kartičky, které neotáčí. Toto kolo je dlouhé asi 10 minut a cílem je mít co nejkvalitnější mapu, kde se nachází kartičky.

Druhá část – POZNÁVÁNÍ – v tomto kole již zapisovatel není se skupinkou, ale sedí u stolečku, kam k němu jeho tým běhá.

Členové týmu zatím odhalují kartičky – vždy tak, že jeden člověk si najde jednu kartičku, tu otočí, přečte, vrátí na místo a běží ji pantomimou předvést zapisovateli, který nesmí mluvit ani jinak potvrzovat, co si myslí, že je předváděno.

Jakmile zapisovatel ví, co je mu předváděno, připíše si do mapy, jaká kartička to je.

Tato část trvá 30 minut a cílem je do mapy co nejlépe poznačit předvedené a poznané role s tím, že každá je v areálu 2x.

Třetí část hry – SBÍRACÍ – s pomocí mapy tým vybíhá podle pokynů zapisovatele pro kartičky, které má poznačené jako stejné, a to tak, že je vyslána dvojice, každý běží k jedné kartičce, vezmou ji a zároveň ji u lektora otočí – pokud jsou stejné, kartičku si nechávají (je to získaný bod) a pokud ne, ihned musí kartičky vrátit na místo, odkud je vzali.

Hraje se, dokud jsou v areálu nějaké kartičky.

Vyhraje tým, který bude mít nejvíce stejných dvojic.

## **Metodické poznámky**

Aktivita je velmi „náchylná“ na podvádění, pokud se tak stane, získáme materiál vhodný k reflexi.

Aktivitu je možné pojmout jako podklad k diskusi o sociálních rolích a skupinách, ale je také možné ji použít pouze jako prostor pro odregování.

## **Reflexe**

Není nutná, pokud ano, stačí rychlá reflexe po aktivitě k jejímu průběhu.



Pokud došlo k nějakému konfliktu, zařadíme tuto aktivitu do reflexe na druhý den, zaměříme se na vzniklý problém a necháme hráče reflektovat nejprve ve skupinách, ve kterých hráli a pak společně.

### 3.3.2 Aktivita č. 2 (Okno sebepoznání)

#### Charakteristika

Tato aktivita vychází z JoHari okna, ale je upravena – seznam vlastností se liší, liší se i způsob jak ji hrát. Je to klidná, ale zároveň náročná přemýšlečká aktivita. Na konci se účastník dozví, jak ho vnímá třída jako celek, jak jej vnímá právě tato sociální skupina a má prostor srovnat pohled třídy na sebe se svým vlastním.

#### Cíl aktivity

Účastník ví, že jedna z možností sebepoznání je informace od druhých lidí – zpětná vazba.

Účastník přiřadí sobě typické vlastnosti a přiřadí vlastnosti k dalším spolužákům. Svě vlastnosti srovnává s vlastnostmi, které mu přisoudili spolužáci.

Účastník má povědomí o tom, že ho různí lidé vnímají různě a že je na něm, jaké vlastnosti dá určité sociální skupině (třídnímu kolektivu) poznat.

#### Materiály

Kreslené okno sebepoznání (na tabuli nebo flipchart, popř. vyrobit), popisy jednotlivých okének (Příloha č. 8 – Okno sebepoznání – Popisy), v deníku malé okno sebepoznání pro každého, seznam vlastností pro každého (Příloha č. 9 – Okno sebepoznání – Seznam vlastností), obálky, malé papírky, propisky, fixy, teoretické podklady pro lektora (Příloha č. 10 – Okno sebepoznání – Teorie, metodika).

#### Příprava

Je potřeba mít vhodný prostor, podložky na psaní, seznam vlastností, obálky, papírky na psaní vlastností, tužky a fixy, stopky, příjemnou hudbu, okno sebepoznání, okénka sebepoznání pro každého (v deníku).

#### Motivace

Nejprve lektor chvíli povídá o JoHari okně a plynule navazuje teorií okna sebepoznání – o tom, jak se liší jednotlivé oblasti, jaké rozdíly jsou mezi nimi a co to může přinést. Po chvíli se účastníků zeptá, zda by také chtěli vědět, jak na tom jsou a jak je třída vnímá. A pokud ano, že mají možnost, si toto vyzkoušet na vlastní kůži a přímo vidět, jak dopadnou.

#### Pravidla

Sedněte si do kruhu z matrací.

Vezmi si lísteček, seznam vlastností, tabulku sebepoznání, obálku, nůžky a fixu.

Podepiš si obálku, klidně ji i ozdob, aby ostatní jasně poznali, že je tvá.

Rozstříhej si vlastnosti na sloupce (aby se dobře vystřihovaly).

*Prostor pro provedení zadaného úkolu.*

Ze seznamu 57 přídavných jmen si vyber 10, které nejvíce charakterizují tvoji osobnost, napiš si je na lísteček a vlož ho do tebou podepsané obálky.



*Prostor pro provedení zadaného úkolu.*

Ted' bude tvým úkolem každému spolužákovi do obálky hodit 3, maximálně 5 vlastností, které vybereš a vystříhneš ze seznamu. Dej pozor, každou vlastnost máš jen dvakrát, tak si dobře rozmysli, co chceš komu hodit.

Házení bude probíhat tak, že všichni sedí nebo leží na svém místě a putují obálky. Obálky budete vždy na cinknutí předávat člověku, kterého máte po pravé ruce – ne dříve, ne později.

Dejte si záležet, i vy chcete, abyste se dozvěděli co nejreálnější pohled třídy na sebe. Snažte se vybírat ty opravdu charakteristické vlastnosti.

Vše je naprosto anonymní, nikdo nemůže poznat, kdo mu hodil jakou vlastnost.

Po proběhnutí kolečka, když každému doputuje jeho obálka, pokračujeme.

Ted', než otevřete svou obálku, uklidte všechny vlastnosti, které jste nepoužili a můžete se posadit kamkoliv chcete v této klubovně.

Podívejte se do své obálky a vlastnosti si roztřídte – stejné k sobě. Vlastnosti, které jste měli jen jednou, dejte bokem, a zatím se tvařte, jako by nebyly.

Jakmile máte vlastnosti roztříděné, podívejte se do deníku na vaše okno sebepoznání. Do jednotlivých okének ted' budete zapisovat vaše získané vlastnosti, a to tak, že do okénka s kytičkou запиšte ty vlastnosti, které jste si na lísteček napsali vy sami a byly i v obálce. Do okénka se žárovkou napište ty vlastnosti, které jste si vy sami nenapsali, ale byly v obálce. Do okénka se žaluzií napište vlastnosti z lístečku, které jste neměli v obálce, ale které jste si pro svou osobu vybrali vy sami. A nakonec, do okénka s kukátkem napište vlastnosti, které byly v obálce jen jednou.

Pak s účastníky projdeme, co které okénko znamená.

### **Metodické poznámky**

Jsou dvě varianty toho, jak budou účastníci rozmístění během aktivity. První varianta je ta výše popsaná – účastníci jsou v kruhu a posílají obálky, druhá varianta je, že účastníci se rozmístí po klubovně, obálky mají u sebe a roznáší vlastnosti ostatním.

První varianta je vhodná pro větší třídy, nebo třídy s horší morálkou. Druhá varianta je spíše pro menší třídy, nebo třídy, kde k sobě mají spolužáci blíž.

### **Reflexe**

Hned po aktivitě následuje reflexe, zaměřená zejména na tyto otázky:

Jak moc jsi překvapen tím, co v obálce bylo?

Jakou vlastnost jsi měl nejvícekrát? Sedí to?

Jak moc si myslíš, že sedí to, co o tobě ví spolužáci, s tím, co víš o sobě ty sám?

Jak moc jsi spokojen s obsahem svého okna?

Je něco, co bys ve svém okně chtěl změnit?



## 3.4 Metodický blok č. 4 (Sebehra) – 3 hodiny

Tento blok se věnuje reflexi a sebereflexi v praktické rovině, která bude v dalším ranním bloku uvedena i teoreticky.

### 3.4.1 Aktivita č. 1 (Sebehra)

#### Charakteristika

Poměrně náročná sebezpoznavací hra, zaměřená na oblast sebezpoznání psychickou, biologickou i sociální.

#### Cíl aktivity

Účastník popíše, co to je sebezpoznání a v jakých všech oblastech se lze poznávat.

Účastník si prožije sebezpoznavací situace a napíše odpovědi na sebezpoznavací otázky.

Účastník reflektuje svou biologickou, psychickou a sociální stránku osobnosti a výsledky zaznamená do deníku.

#### Materiály

Připravená stanoviště - názvy, pravidla, úkoly a nálepky (Příloha č. 11 – Sebehra – Označení stanoviště; Příloha č. 12 – Sebehra – Popis stanovišť; Příloha č. 13 – Sebehra – Popis nálepek), mapa, kde se stanoviště nacházejí, deníky nebo papíry pro účastníky, barevné nálepky, hodiny.

Na stanoviště:

Zrcadla, černé pytlíky, šátky, přehrávač s relaxační hudbou, vytisknuté testy (Příloha č. 14 – Sebehra – Testy), mobilní telefon k dispozici, video na stanoviště Roz-video, video na stanoviště Je to na půdě.

#### Příprava

Musíme připravit stanoviště - na každé dát zadání, popis, nálepky, potřebný materiál a vybavení, stanoviště zaznačit do mapy.

Stanoviště jsou většinou samostatná, některá s lektory.

Každý jde sám, tj. cca 60 účastníků najednou, je potřeba mít každé stanoviště několikrát, ideálně 5x.

Účastníci budou potřebovat deníček a tužku, možná podložku.

#### Motivace

Účastníci jsou postaveni před možnost zkusit, jak na tom jsou v jednotlivých oblastech. Nikdo je nemůže nutit, chtít se poznat, ale že si z této aktivity mohou odnést solidní obrázek o tom, jak moc se znají a jaké z oblastí - biologická, psychická nebo sociální je pro ně nejjednodušší, nebo naopak velmi složité rozvíjet. Jsou vyzváni, aby chodili sami, aby se snažili být upřímní, nikdo je nebude posuzovat, kontrolovat, prostě je na nich, jestli bude následujících 90 minut jen ztráta času, nebo se opravdu někam posunou.

#### Pravidla

Nyní máte možnost zase se kousek posunout. Pojďme se podívat, jak na tom jste.

V domě je nachystáno 9 stanovišť, každé jiné a každé zaměřené na něco.





Dotknete se celkem tří oblastí svého já - biologické, psychologické a sociální.

Máte možnost všechna je obejít a zkusit si, jak na tom jste. Abyste to stihli, doporučuji nečekat na stanovištích, kde je obsazeno, ale najít si nějaké volné.

Když přijdete na stanoviště, u jeho označení jsou instrukce, jak na tomto stanovišti pokračovat.

Odpovědi a myšlenky si pište do deníků.

Na každém stanovišti jsou nálepky - vezměte si tu, která odpovídá vaší odpovědi, a nalepte ji do deníku do vaší tabulky. Buďte upřímní, můžete tak co nejvíce získat, a to reálný obrázek o sobě. Nikdo vás hodnotit nebude.

Při této aktivitě chodíte každý sám.

Ve 21:30 sraz opět zde na tomto místě. (Pokud bude více než polovině chybět 1 a více stanovišť, je možné operativně upravit čas ukončení aktivity.)

### **Metodické poznámky**

U této hry se můžeme lehce dostat za hranici komfortu. Je třeba kontrolovat průběh na jednotlivých stanovištích tak, aby bylo možné zasáhnout v případě, že se některý úkol účastníků více dotkne - obzvláště v sociální oblasti (rodinné vztahy).

Můžeme vyzdvihnout a prakticky účastníky seznámit se třemi rozměry člověka - biologický, psychický a sociální, které mohou u sebe rozvíjet. V tom případě můžeme připojit i rozměr spirituální.

### **Reflexe**

S ohledem na to, že pro některé to může být velmi silný zážitek a na jeho zpracování budou potřebovat čas, probíhá reflexe až ráno. Reflexe bude probíhat přímo v bloku zaměřeném na reflexi podle pravidel.

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

#### **Charakteristika**

Aktivita určená k uzavření dne, uklidnění před spánkem a prostor pro sdílení zážitků mezi účastníky.

#### **Cíl aktivity**

Příjemné společné ukončení dne.

#### **Materiály**

Přístroj na výrobu fondue, čokoláda, ovoce, stoleček, svíčky, matrace do kruhu, meditační hudba.

#### **Příprava**

Vytvoříme příjemné, nerušené prostředí. Místnost zatemníme, matrace dáme do kruhu, doprostřed dáme stoleček, na něj fondue a ovoce, napichovátka, osvětlíme jej svíčkami nebo tlumenými lampičkami po obvodu místnosti. Pustíme příjemnou hudbu a čekáme na účastníky.

Celá aktivita je velmi klidná, proto volíme i tlumenější hlas, klidné pohyby, vynecháme běžné motivace, živé uvádění.



## Motivace

Instruujeme účastníky: Pojdme společně uzavřít dnešní den, zastavit se, ohlédnout se za tím, co jsme dnes mohli prožít.

## Pravidla

Pohodlně se usadte, lehněte.

Půjdeme po kruhu.

Když na vás přijde řada, zkuste říci, jak vám dnešní den „chutnal“, co všechno v něm pro vás bylo cítit, jaké chutě vám na jazyku zůstaly déle, a taky jak jste si dnešní den vychutnali.

Poté se postavte, vezměte si vidličku a dejte si něco dobrého jako sladkou tečku za dnešním dnem.

## Metodické poznámky

Během aktivity udržujeme klidnou atmosféru tak, aby měl každý prostor se vyjádřit k proběhlému dni. Pokud není možnost využít fondue, doporučujeme využít „mluvícího předmětu“ - jakýkoli symbolický předmět pro „předání štafety“ v mluvení.

## Reflexe

Samotná aktivita je reflexí dne.

## 3.5 Metodický blok č. 5 (Ranní start) – 1 hodina

Tento blok je zařazen vždy na úvod dne ráno. Skládá se ze dvou důležitých částí. Jedna má za úkol rozprodit účastníky a naplno je probudit a aktivizovat zábavnou formou a pozitivně je naladit na další den. Druhým úkolem je vyhradit si prostor pro reflexi předešlého dne zejména se zaměřením na cílenou zpětnou vazbu u stěžejních aktivit.

### 3.5.1 Aktivita č. 1 (Slepíci)

#### Charakteristika

Aktivita pro nakopnutí účastníků po ránu. Jednoduchá pravidla.

#### Cíl aktivity

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

#### Materiály

Nachystané pásky suchého zipu v různých kombinacích a barvách, kostka s barvami suchých zipů.

#### Motivace

Uvedeme aktivitu: Je ráno! Nový krásný den! Pojdme se netradičně protáhnout!

#### Příprava

Nachystat pásky pro každého, vybrat dobrou hudbu, bezpečný prostor bez ostrých hran a nástrah.

Je třeba sešít suché zipy tak, aby zvenku byl barevný a zevnitř bílý vždy opačného typu k sobě (hrubý a měkký) různých barev na počet hlav, nohou a rukou účastníků.



## **Pravidla**

Každý z vás teď dostane svazek suchých zipů, ty si přilepíte na různá místa po těle:

kratší kolem zápěstí a kotníků, největší kolem hlavy.

Pak začne hrát hudba, vy se klidně pohybujete po místnosti, jakmile přestane, zvolá lektor barvu, která padne na kostce. Vaším úkolem je najít někoho, kdo má na sobě tuto barvu a suchým zipem se na něj přilepit. Pozor, vaše suché zipy k sobě musí pasovat.

Pak pokračuje hudba, vy se vlníte do rytmu, a když zazní další barva, vše se opakuje s tím rozdílem, že se dosavadní spojení nerozpojují, pouze pokud by byla zvolána stejná barva – to se rozpojit musí a musí se slepit s někým jiným.

Vyhrají poslední 4 hráči, kteří to ustojí a neupadnou na zem.

## **Metodické poznámky**

Aktivita je dost kontaktní a je možné, že některým, kteří mají širokou intimní zónu, by to mohlo být nepříjemné. Je potřeba sledovat a popřípadě nenutit do aktivity. Nicméně pro kolektiv, který se zná, je to zábavná a příjemná aktivita.

## **Reflexe**

Není.

### **3.5.2 Aktivita č. 2 (Na střed!)**

#### **Charakteristika**

Ranní rozcvička na aktivizaci účastníků, jednoduchá pravidla, zábava.

#### **Cíl aktivity**

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

#### **Materiály**

Lana, nebo něco na zem pro označení středu – 2x.

#### **Příprava**

Vhodný prostor, vyznačení území, živá hudba.

#### **Motivace**

Představíme účastníkům nabídku netradiční rozcvičky: Máme pro vás netradiční rozcvičku, aby nám to dnes dobře běhalo. Přece se říká „těžko na cvičišti, lehkou na bojišti“.

## **Pravidla**

Hráči se rozdělí na dvě skupiny.

Každá skupina se postaví na jednu stranu klubovny/místnosti na startovní čáru.

Úkolem každé skupiny je, dostat se co nejdříve k cílové čáře uprostřed místnosti.



Hráči jsou v týmu v daném postavení:

každý hráč dá pravou nohu před levou nohu hráče po pravé straně. Krajiní hráči mají 1 nohu volnou. Levou ruku dá hráč kolem pasu hráče po levé straně a pravou ruku kolem ramen hráči po pravé straně. Opět krajiní hráči mají jednu ruku volnou.

V tomto postavení se co nejrychleji mají dostat k cíli, aniž by spadl kdokoli z jejich týmu nebo se rozpojili.

Pokud se někdo rozpojí, celý tým se vrací na start a začíná znovu. Týmy opakují pokusy do té doby, než druhý soutěžící tým nedosáhne cíle.

### **Metodické poznámky**

Je potřeba, aby si lektor sám ujasnil, jak chodící „formace“ vypadá.

### **Reflexe**

Není.

### **3.5.3 Aktivita č. 3 (Ranní servis)**

#### **Charakteristika**

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

#### **Cíl aktivity**

Účastník reflektuje s odstupem své prožívání a chování při proběhlých aktivitách.

#### **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 proběhlému programu.

#### **Materiály**

Míček chameleon a jiné pomůcky dle použité metody.

#### **Příprava**

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

Otázky k aktivitám:

1. den

#### **PŘIVÍTÁNÍ JAKO CESTOVATELÉ**

Ukažte výrazem v obličeji, jak jste se cítili prvních pět minut na programu.

#### **SEBEPOZNÁNÍ TEORIE**

Hodte někomu náhodně míč a ten zkusí svými slovy říci:

- co je to sebepoznání.



- jak se můžeme sebezpoznavat.
- co mi sebezpoznaní přináší. (vždy 3-4 žáci)

Zkuste pojmenovat jednotlivé grafické části, co představovaly?

#### SOCPINY

Která role se vám představovala nejjednodušeji?

Která nejsložitěji?

Dokázali byste vytvořit nějaké skupiny z rolí a povolání, které jste hledali? Co je spojuje?

Jak jste pracovali v týmu? Která role vám přišla nejjednodušší / nejnáročnější?

#### OKNO SEBEPOZNÁNÍ

Ve kterém okně jste měli nejvíce vlastností?

Co to znamená?

Souhlasíte s tím, jak vás vnímají ostatní?

#### SEBEHRA

Podívejte se na tabulku, kam jste si lepili barevné čtverečky. Kterou oblast máte podle vás nejlépe zvládnutou? Vyhodnoťte dle barev.

Které stanoviště pro vás bylo nejjednodušší / nejnáročnější? A proč?

2. den

#### HANČINY VLASY

Jak je možné, že každý z nás vnímá stejnou věc jinak?

Čím to může být ovlivněno?

#### REFLEXE TEORIE + PRAXE

Jak se dá uplatnit reflexe v běžném školním dnu?

#### VÝLET Z KOMFORTNÍ ZÓNY

Bylo vám plnění úkolů příjemné / nepříjemné?

Který úkol pro vás byl úplně v pohodě a který vám byl nejméně příjemný – nekomfortní?

#### TO NEJDE!

Aktivita byla fyzicky velmi náročná, prvek náhody měl určitě vliv na psychiku. Co bylo vaším motorem? Jak je možné, že jste dojezdili závod až do konce? Kdo nebo co vás motivovalo?

#### ČAJOVNA

U kterého stolečku jste si nejlépe popovídali?



## Metodické poznámky

Při ranním ohlédnutí musíme reagovat na události, které se během aktivit staly. Proto jsou otázky spíše způsob, jak a na co se ptát. Nicméně každá skupina prožije aktivity různě a je třeba na to reagovat. Není nutné ani žádoucí použít všechny otázky.

Otázky můžeme zadávat pomocí různých zpětnovazebných technik a pomůcek. (Využití metod uvedených v knize Cílená zpětná vazba od Evy Reitmayerové (viz Seznam doporučené literatury).

## 3.6 Metodický blok č. 6 (Vnímání) – 2 hodiny

Díky workshopu s odborníkem jsme zapracovali do programu jako stěžejní bod problematiku vnímání. Vnímání je prvním krokem k poznávání sebe a druhých. Pokusíme se poukázat na to, že realitu vidí každý jinak a tímto pohledem se můžeme obohacovat, ale neměl by být pro nás nijak fatální.

### 3.6.1 Aktivita č. 1 (Hančiny vlasy)

#### Charakteristika

Aktivita na nastartování reflexe a zpětné vazby. Mělo by dojít k wow-efektu, jak jednu věc každý vnímá jinak. Následně si účastníci ověří, jak některou, jimi vybranou věc, vnímají ostatní.

#### Cíl aktivity

Účastník ví, že vnímání druhých je subjektivní.

Účastník někoho popíše a srovná svůj popis s ostatními.

Účastník se ztotožňuje s myšlenkou, že každý z nás má jiné vnímání druhého a že se nejedná o „dobře nebo špatně“.

#### Materiály

Připravené otázky (Příloha č. 17 – Hančiny vlasy – Otázky, metodika), křeslo, podložky, deníky, tužky.

#### Příprava

Nachystáme matrace do kruhu, křesílko tak, aby na něj všichni viděli, připravíme si otázky.

#### Motivace

Jaký/á vlastně (*doplň jméno lektora*) je? Už ho/ji znáte den, pojďme se podívat, jak dobře jej/ji znáte nebo jak dobře umíte odhadnout člověka.

#### Pravidla

##### První část aktivity

Sedněte si okolo křesílka tak, abyste dobře viděli a otevřete si deníky na aktivitě Hančiny vlasy.

Budu číst otázky a vy budete odpovídat tak, jak vám to přijde nejvíce odpovídající.

Otázky se budou týkat osoby v křesílku.

Pokud se budete potřebovat podívat zblízka, neváhejte, běžte.

Nebojte se napsat cokoli – nic není hloupé nebo trapné.



Jakmile máte napsáno, nijak to nekomentujte, nechte tvořit ostatní.

Nakonec lektor položí vždy jednu otázku a všichni přečtou, co napsali jako odpověď. Odpovědi budou zřejmě různé. Následuje diskuze nad otázkou, jak je to možné.

### Druhá část aktivity

A jak to máte vy? Jak jednu věc na vás vidí ostatní? Pojďme to zjistit.

Teď si vezměte deník a zamyslete se, na jakou otázku, která se vás týká, byste chtěli znát odpověď od celé třídy.

Jednu otázku si vyberete a s vybranou otázkou obejdete spolužáky – ptejte se opravdu všech a úplně každou odpověď si запиšte.

Na konci aktivity bude čas si vyhodnotit, jaké odpovědi jste získali.

Necháme účastníky procházet třídou, ptát se, do pozadí jim pustíme příjemnou hudbu.

### **Metodické poznámky**

Po celou dobu udržujeme klid a snažíme se, aby účastníci nekonzultovali mezi sebou, co chtějí napsat. Také je vybízíme, aby se nestyděli – i pokud odpověď není lichotivá. Chceme upřímný obrázek, a ten nemusí být vždy příjemný.

### **Reflexe**

Hlavní východisko aktivity:

Jsem stále stejný, ale dostanu na každou otázku x různých odpovědí – každý mě vnímá jinak. Podle toho co prožil, co zná. A je to naprosto v pohodě. Je dobré si říci, jak věci vidím a vnímám, do hlavy nám nikdo nevidí a domnívat se, že to ten druhý má stejně, je naivní.

Reflexe na první část aktivity probíhá hned po dočtení odpovědí, co každého překvapilo, proč nebo čím si myslí, že to je. Je čas na porovnání toho, jak to kdo měl. Nakonec diskuze.

Reflexe na druhou část aktivity probíhá také ihned po jejím dokončení.

### **3.6.2 Aktivita č. 2 (Reflexe teorie + praxe)**

#### **Charakteristika**

Teorie sdělená prostřednictvím volných otázek a diskuse a následné vyzkoušení si reflektování jedné z aktivit včerejšího dne.

#### **Cíl aktivity**

Účastník popíše, co je to reflexe a jmenuje praktické způsoby, jak tuto metodu uplatnit.

Účastník reflektuje aktivitu předešlého dne.

#### **Materiály**

Soupis otázek (viz dále nebo Příloha č. 18 – Reflexe teorie + praxe – Otázky), fix na tabuli, tabule nebo flipchart, teoretický podklad pro lektora (Příloha č. 19 – Reflexe teorie + praxe – Podklad, metodika).





## Příprava

Je potřeba připravit lektora, aby věděl, kam má účastníky během diskuze zavést, aby nalézání reflektivních otázek nebylo příliš zdlouhavé.

## Motivace (úvod aktivity)

Reflexe je proces zpracování údajů s přihlédnutím k tomu, co už se událo. Jedná se o řízený proces sloužící k hodnocení různých situací a výstupů, programu nebo hry, který využívá zpětnovazebních informací, jehož cílem je hledání širších souvislostí a významů. John Dewey popisuje reflexi jako „ohlédnutí se zpět přes to, co se stalo, tak aby byla extrahována síť významů, která je základním kapitálem inteligentního jednání pro další zkušenosti“. Mezi jinými se zabývají touto problematikou také Kurt Lewin a David A. Kolb. Více o reflexi zde:

<http://orchis.brontosaurus.cz/akce/ohb0506/Reflexe.pdf>

Co to znamená? Pojďme to zkusit v praxi, není to složité.

## Pravidla

Sedněte si ve dvojici nebo trojici s někým, s kým si rádi povídáte i do hloubky.

Odpovězte si na následující otázky k Sebehře, rozeberte postupně všechna stanoviště:

Popis situace (Co se stalo?)

Obrat k pocitům (Jaké pocity a myšlenky jsem při konkrétní situaci prožíval?)

Hodnocení (Co dobrého nebo špatného si z této situace můžu vzít?)

Analýzu (Jaký smysl tato situace může mít?)

Závěr (Co dalšího mohu udělat?)

Akční plán (Co udělám jinak, pokud se dostanu znovu do této situace?)

## Metodické poznámky

Je důležité mít sám jasno v teorii a zejména předat praktické informace využitelné pro život. Lektor je spíše v roli pozorovatele, nijak zásadněji do zkoušení si reflexe účastníkům nezasahuje.

Můžeme si vybrat na co se více zaměřit – zda na reflexi, zpětnou vazbu nebo na sebereflexi.

## Reflexe

Reflexe probíhá hned po aktivitě otázkami, zda přišli na něco nového, zda jim pomohlo podívat se na věc z jiného úhlu a zda byli schopní najít řešení některých situací po diskuzi s ostatními. Vzhledem k tomu, že některá stanoviště mohla být velmi intimní, ptáme se obecně, aby účastníci nemuseli prozradit něco, čeho by následně mohli litovat. Ovšem ať se z toho účastníci „neureflektují“.



## 3.7 Metodický blok č. 7 (Komfortní zóna) – 5 hodin

### 3.7.1 Aktivita č. 1 (Výlet z komfortní zóny)

#### Charakteristika

Aktivita, při které si účastníci uvědomí, kde je jejich hranice komfortní zóny a zkusí si ji během vtipných, ale i náročných úkolů lehce posunout.

#### Cíl aktivity

Účastník vysvětlí, co to je komfortní zóna a proč je dobré ji občas opouštět, vyzkouší si, kde má některé hranice komfortní zóny a co je mu nepříjemné. Srovnává svou komfortní zónu s ostatními a vnímá, že každý má jinou komfortní zónu a jiné hranice.

#### Materiály

Seznam úkolů (Příloha č. 20 – Výlet z komfortní zóny seznam úkolů), Didaktická pomůcka (Příloha č. 21 – Didaktická pomůcka – Zóny), Teorie k pomůcce (Příloha č. 22 – Didaktická pomůcka – Zóny – Teorie, metodika), tužka, losovátka.

#### Příprava

Vymyslet/vybrat adekvátní úkoly, ověřit jejich splnitelnost v daném místě a vytipovat rizika.

#### Motivace

Na úvod povíme krátký příběh:

Řeknu vám příběh o chlapci, který se skutečně stal. O chlapci, který ráno vstával, snídal jogurt, chodil do školy a do kroužku modelování, jedno ráno přišel do školy a nevěděl, jestli zamknul dům, když odcházel, jiné ráno si zase nepamatoval, co snídal, jindy úplně zapomněl, co dělal minulý den, nepamatoval si, co včera obědval a kdybyste se ho zeptali, s kým byl naposledy venku, zapotil by se a nejspíš by si nevpomněl.

Necháme účastníky, aby se alespoň s nějakou situací ztotožnili a pobavili se. Ve chvíli, kdy víme, že se každý z nich hlásil aspoň na některou z těchto situací, zvážníme. A pak se jich zeptáme, co z toho života tento kluk měl, když jím jen tak automaticky proplouval? Zeptáme se jich, zda slyšeli pojem komfortní zóna a autopilot.

Na modelu předvedeme a popíšeme, co je to komfortní zóna, zóna učení, zóna ohrožení a zóna nemožného a vysvětlíme výhody i rizika překračování hranic.

Poté předneseme naši aktivitu – opusťte komfortní zónu!

#### Pravidla

Podmínky pro zařazení do naší soutěže o pohár:

Jste rozděleni do několik týmů.

Do týmu jste dostali seznam úkolů.

Každý z týmu musí splnit alespoň jeden úkol úplně sám.

Body se počítají jen za první splnění úkolu.



Po celou dobu nesmíte nikomu říci, že jde o hru.

Není omezeno, kolik lidí se bude některého úkolu účastnit.

Do papíru zaznačte, kdo co splnil za úkol.

Celou dobu chodí skupina společně.

Pokud se jedná o úkol, kde oslovujete cizí lidi, chovejte se prosím slušně, nijak lidi nezesměšňujte, pozdravte, poděkujte za rozhovor apod. Pokuste se být přirození.

### **Metodické poznámky**

Komfortní zónu předvádíme pro přehlednost na grafickém modelu komfortní zóny (Příloha č. 21 – Didaktická pomůcka – Komfortní zóna).

### **Reflexe**

Probíhá hned po aktivitě, diskuzí – co bylo někomu nepříjemné, jestli jim pomohlo plnit úkoly ve skupince, jak si úkoly vybírali, apod.

Reflektujeme, jak moc vykročili účastníci z komfortní zóny, např. mohou se postavit do pomyslných kruhů na zemi.

### **3.7.2 Aktivita č. 2 (To nejde!) – 105 min.**

#### **Charakteristika**

Po všem tom přemýšlení nějaká akce! Celý kurz je motivován cestováním, trabantem, tak co jiného, než jízda v trabantu! Aktivita pro uvolnění a společný silný (nekomfortní) zážitek inspirovaný videem TedX – Dan Přebáň, To nejde! <https://youtu.be/44y5m4SZcwc>.

#### **Cíl aktivity**

Účastník popíše, proč je pro týmovou práci nutná komunikace. Také si vyzkouší týmovou práci, ve které je potřeba komunikovat (řidič – ti, kteří tlačí). Účastník prožije fyzický a psychický diskomfort.

#### **Materiály**

Připravené stanoviště s úkoly, nastříhané trabanty (Příloha č. 23 – To nejde! – Rozlosování do skupin), káry, vytyčená trasa pro káry, ochranné pomůcky pro účastníky, cena pro vítěze, kostka, špejle, pro každou skupinu – kufr, lano, šátky na oči, pomůcky k úvodním úkolům uvedeny u úkolů, důvodem je, že se mohou obměnit dle možností realizátorů.

#### **Příprava**

Vytisknout a rozstříhat trabanty tolika barev, kolik bude týmů, nachystat obě trasy, cenu pro vítěze.

#### **Motivace**

Pustíme video Dana Přebáně (<https://youtu.be/44y5m4SZcwc>).

#### **Pravidla**

Byli jste rozdělení do týmů.

Vaším cílem v tomto závodu je objet celý svět!



V těchto týmech je vaším úkolem splnit 5 drobných úkolů, abyste mohli získat trabant a vyrazit na cestu kolem světa. Tyto úkoly je možné obměnit dle vlastních možností.

Po splnění úkolu si vezmete kartičku s kouskem trabantu vaší barvy a běžíte na další úkol.

Jakmile máte všechny kousky trabantu, u garáže na vás čeká lektor a vymění papírový trabant za opravdový.

Úkoly:

1. Trénink vylezení z porouchaného auta okýnkem – Žebřík – celý tým si stoupne za sebe a přendávají žebřík tak, že každý projde jedním okem, provleče se až dolů a pak zpět. Toto celkem 3x.
2. Co dělat, když má někdo po cestě vážné zranění – Nosítka – každý člen týmu je zbytkem týmu pronesen konkrétní trasou. Musí se prostřídat všichni.
3. Příprava airbagů – Balónky – mezi každého ze členů je umístěn nafouknutý balónek, na který nesmí sahat, jen sevřít ho mezi hrud' a záda, a musí proběhnout trasu, aniž by jim balónek vypadl. Sahat na sebe navzájem mohou.
4. Fotky nesmí chybět – Foťák – foťák je nastavený na fotku asi 2 m nad zemí, celý tým musí udělat pyramidu, aby aspoň někdo na fotce byl.
5. SOS vzkaz v pustině musí být vidět až z letadla – Fixa – podepsat tým velkou společnou fixou na provázcích. Na fixe je přivázáno tolik provázků, kolik je hráčů ve skupině, každý se ho chopí na jeho konci a tak společně píší.

Co by to bylo za cestu, kdyby nikdo nechtěl vyhrát! Tým, který projede celý svět, může získat kromě velkého uznání i cenu pro vítěze!

Závod je odstartován pro všechny káry najednou. Úkolem je objet krátkou nebo dlouhou trasu (pro splnění není důležité, kterou) každým ze šesti způsobů – šesti různých kontinentů.

Volba trasy:

- A) Délka trasy  
Pomocí špejle – (krátká špejle – krátká trasa; dlouhá špejle – dlouhá trasa) si losujete, jak dlouhou trasu pojedete.
- B) Typ trasy  
Pomocí kostky a čísla, které padlo, se dozvíte, jakým způsobem trasu pojedete.
  1. Normálně (Evropa).
  2. S naloženým kufrem (Amerika – hodně sbalených věcí).
  3. Beze slov, jen pomocí zvuků (Asie – velmi odlišný jazyk).
  4. Jako psí spřežení, na trabant navážeme lano (Antarktida).
  5. Motory jedou poslepu (Afrika – písečná bouře).
  6. Celá kára jede pozadu (Austrálie – protinožci).

Jakmile objedete trasu daným způsobem, do velké tabulky se zapíše čárka.

Když máte všechny způsoby splněné, dostali jste se do slosování.



Za každou splněnou trasu máte jeden lísteček v klobouku na slosování. Je tedy dobré mít co nejvícekrát projetou trasu – zvýšíte tím svou šanci na vylosování.

Losování probíhá po ukončení závodu.

### **Metodické poznámky**

Aktivita je akční a rychlá, po celou dobu je nutné dbát na bezpečnost a poučit účastníky, jak se mají chovat v místě závodu.

### **Reflexe**

Reflexe s odstupem, zkusíme uplatnit to, co se účastníci naučili u zkoušení reflexe dopoledne – na co bychom se mohli zeptat jako první? Atp. Účastníci sedí po týmech a na otázky si odpovídají, lektori se ptají, jak to v některém týmu bylo, aby účastníci sdíleli zážitky i mezi týmy.

## **3.8 Metodický blok č. 8 (Kdo jsem, kým budu) – 3 hodiny**

### **3.8.1 Aktivita č. 1 (Čajovna)**

#### **Charakteristika**

Aktivita, při které se účastníci zamýšlí nad různými tématy a diskutují o nich se svými spolužáky.

#### **Cíl aktivity**

Prohloubení poznání se navzájem a možnost porovnat vlastní názory s názory druhých. Účastník ví o tom, že jeho dnešní rozhodnutí ovlivní jeho budoucnost a uvědomuje si, že je důležité přemýšlet nad svým životem.

#### **Materiály**

Připravená scénka na úvod (Příloha č. 24 – Čajovna – Scénka na úvod, metodika), Nápojový lístek na stůl (Příloha č. 25 – Čajovna – Nápojový lístek), nachystané příjemné prostředí, hudba, čaje a něco na zobnutí.

#### **Příprava**

Nachystáme místnost, stolečky, židle, na stolečky ubrusy, svíčku, Nápojový lístek, celou místnost příjemně tlumeně osvětlíme, pustíme zvuk hospody a z druhého zdroje příjemnou hudbu (tlumeně).

#### **Motivace**

Motivací je scénka, kterou na začátku celé aktivity odehrají lektori.

Celý popis úvodu:

Účastníkům jsou zavázány oči a do místnosti jsou přivedeni a usazeni náhodně a vyzváni k tomu, aby nemluvili.

Poté pustíme zvuky restauračního zařízení do pozadí a taky hudbu, kterou v čajovně pouští. Do toho se začnou bavit první dva účastníci srazu střední školy po 10 letech a postupně přichází další a další. Povídají si spolu i o dalších lidech z jejich bývalé třídy. Povídání trvá asi 7 minut.



Jakmile se všichni rozejdou, vedoucí aktivity se zeptá účastníků, kteří mají stále zavázané oči, na pár trefných otázek. Například: Co jste slyšeli? Jací byli ti lidé na srazu? Co tu chybělo? Jak jste se během toho cítili?

A nakonec to shrneme: To, jakými lidmi se staneme v budoucnosti, se rozhodujeme už dnes. Myslete na to, až si budete vybírat školu, práci, partnera. Jaký bude váš sraz po deseti letech, se formuje už dnes. Pojdte si to tak trochu vyzkoušet.

### **Pravidla**

Před vámi je několik stolečků, každý je zaměřený na nějaké téma.

Na stolech jsou nápojové lístky. Na těchto lístcích jsou vypsány různé čaje. U každého čaje jsou otázky.

Půjdeme postupně, na pití každého čaje bude vytyčený čas, 10 minut.

Začneme prvním, zeleným čajem.

Vy si vždy přečtete nabídku otázek u zeleného čaje na všech stolečcích, a sednete si ke stolu, kde se vám nejvíce líbí otázka napsaná u tohoto čaje.

Pak, asi v 10 minutách, budete mít čas prohovořit tuto otázku spolu s lidmi, kteří si sedli ke stejnému stolečku na tuto otázku.

Po uplynutí 10 minut se ozve cinknutí a vy se zvednete a půjdete se podívat na nabídku dalšího čaje.

Takto postupně projdeme celý nápojový lístek.

Sednout si můžete jen ke stolečku, u kterého je volné místo – židle prosím nepřesouvejte.

### **Metodické poznámky**

Do této aktivity se snažíme zapojit i učitele a po celou dobu udržujeme klid a příjemnou atmosféru.

### **Reflexe**

Reflexe druhý den ráno v několika otázkách.

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

Viz. 3.4.2 Aktivita č. 2 (Večerní rituál)

## **3.9 Metodický blok č. 9 (Přenos do života) – 1 hodina**

### **3.9.1 Aktivita č. 1 (Vytyčení výzvy) – 15 min.**

#### **Charakteristika**

Aktivita, která provazuje kurz se dvěma hodinami ve škole.

#### **Cíl aktivity**

Návaznost kurzu a dvou hodin ve škole, aby účastníci úplně nezapomněli, o čem kurz byl.

Účastník formuluje výzvu, kterou mezi programem na kurzu a programem ve škole splní.



## **Materiály**

Deníky, tužky, podložky.

## **Příprava**

Je potřeba domluvit se s učitelem, kam budou žáci posílat fotky či videa a jakým způsobem se zapojí samotný učitel a jak má v plánu studenty motivovat.

## **Motivace**

Aktivitu uvedeme slovy: To, že kurz končí, neznamená, že teď všechno bude zase stejné, že zajedete zpět do vyjetých kolejí své komfortní zóny, ovládnutí autopilotem. Máme pro vás výzvu! Mrkněte jakou!

## **Pravidla**

Otevřete si deníky, ke konci najdete stranu „Vylez z komfortní zóny!“

Podívejte se na zadání a podle něj si vyberte nějakou výzvu, kterou budete plnit následujících 14 dní.

Zapojí se i učitel (po domluvě).

Vše je popsáno v deníku.

## **Metodické poznámky**

Po celou dobu je potřeba udržovat hladinu adrenalinu, učitel může třeba jednou za čas sdílet vlastní fotku z plnění výzvy nebo motivovat toho, kdo každý den pošle fotku, že bude mít nějakou drobnou výhodu.

## **Reflexe**

Ve dvou hodinách ve škole: Po prezentaci výzev a fotek se jednoduše zeptáme účastníků, zda jsou spokojeni s výsledkem, jestli to pro ně bylo těžké, jak se jim výzva plnila apod. Není potřeba zabředávat, jen shrnout, a ujistit se v tom, že to byla zábava a každému to něco dalo.

### **3.9.2 Aktivita č. 2 (Hodnocení kurzu) – 30 min.**

#### **Charakteristika**

Co mi kurz dal a co vzal? S čím jsem přijel/a a s čím odjždím?

#### **Cíl aktivity**

Uvědomit si, s čím jsem přijel nejen já, ale i ostatní, co každý z nás na kurzu získal a k čemu byl kurz dobrý.

## **Materiály**

Kufr.

## **Příprava**

Potřebujeme kufr, hudební podkres.





## Motivace

Vyzveme účastníky k zamyšlení. Každý z nás je jiný – to už víme. Prožili jsme spolu jeden kurz, ale každý z nás si v něm našel něco pro sebe. Co to bylo? Pojdme se na to podívat.

## Pravidla

Za dveřmi je kufr.

Každý z nás se za chvíli postupně zvedneme a půjdeme za dveře.

Tam si vezmeme kufr a vrátíme se s ním do dveří místnosti.

Každý začíná kouzelnou formulkou: „Z tohoto kurzu si odvážím...“ a doplní podle sebe.

## Metodické poznámky

Necháme účastníky chodit dle své vůle, nemusí chodit po kolečku. Je možné, že někdo nepůjde. I ty se snažíme motivovat, ale nenutíme je.

## Reflexe

Samotná aktivita je reflexí.

## 3.10 Metodický blok č. 10 (Senzibilizace) – 1 hodina

### 3.10.1 Aktivita č. 1 (Stejnosti) – 15 min.

#### Charakteristika

Aktivita, která probíhala na kurzu a opakovala se. Účastníci hledají někoho, kdo je ve stejném atributu na tom stejně jako oni.

#### Cíl aktivity

Účastník dokáže, že každý člověk je unikátní, najde, čím vším se od ostatních odlišuje a co všechno ho s ostatními spojuje a také se ztotožňuje s myšlenkou, že každý jsme jiný, unikátní a je to tak správně.

Jde nám také o navození atmosféry jako na kurzu návratem k běžné, opakující se aktivitě.

#### Materiály

Seznam stejností (Příloha č. 26 – Seznam stejností do hodiny, metodika).

#### Příprava

Stačí vytisknout si zadání, jinak není potřeba speciální příprava.

## Motivace

Uvedeme slovy: Možná zažijeme takové déja-vu. Stejnosti už velmi dobře znáte, tak pojdme na to!

## Pravidla

Vaším úkolem teď bude obejít všechny lidi ve třídě a porovnat s nimi to, co vám budu postupně zadávat.



Pokud najdete někoho, kdo to má stejně jako vy, dál chodte spolu a hledejte, jestli najdete ještě někoho dalšího.

### **Metodické poznámky**

Aktivita by měla být pohodově akční, do pozadí můžeme pustit hudbu pro navození atmosféry.

### **Reflexe**

Jen v případě nejasností, není potřeba se tím nijak zvlášť zabývat, pokud nevznikne konfliktní situace.

### **3.10.2 Aktivita č. 2 (Promítání fotek) – 10 min.**

#### **Charakteristika**

Tato aktivita je zařazena pro připomenutí toho, co bylo na kurzu, pro navození příjemné atmosféry a pobavení účastníků.

#### **Cíl aktivity**

Účastník si připomene, co se svou třídou zažil a připomene si chvíle na programu.

#### **Materiály**

Fotografie z kurzu, dataprojektor, hudební přehrávač.

#### **Příprava**

Vybrat vhodné fotky.

#### **Motivace**

Namotivujeme účastníky těmito nebo podobnými slovy: Mám pro vás klip, hrají v něm velmi slavní herci a věříme, že je všichni znáte.

#### **Pravidla**

Mrkněte na fotky, co jsme zažili.

#### **Metodické poznámky**

Vše by mělo být v příjemném duchu, veselé a pohodové.

#### **Reflexe**

Může být, ale nemusí. Zeptáme se jen pár otázkami:

Na jakou aktivitu vzpomínáte nejraději?

Co vám nejvíce utkvělo?

Je něco, co vám po kurzu bylo v posledních 14 dnech užitečné?



### 3.10.3 Aktivita č. 3 (Speed date) – 20 min.

#### Charakteristika

Aktivita pro sdílení toho, jaký dopad kurz měl, co si z něj účastníci odnesli a jestli něco z toho, co zažili, mělo přesah do běžného života.

#### Cíl aktivity

Účastníci si pojmenují, co na kurzu prožili, mohou nahlédnout, jak to prožil i někdo druhý a porovnat mezi sebou dopad aktivit na jejich běžný život.

#### Materiály

Seznam témat (Příloha č. 27 – Speed date – Seznam témat, metodika), stopky.

#### Příprava

Vytisknout otázky.

#### Motivace

Nyní bude prostor pro to si společně popovídat. Nabídneme také určitá konverzační témata, aby náhodou nestála řeč.

#### Pravidla

Otočte se na toho, s kým sedíte, nebo si k někomu přisedněte.

Přečtu vám otázku a vy budete mít dvě minuty na to ji probrat.

Po uplynutí tohoto času vám řeknu a vy se přesunete k někomu, s kým jste ještě nebyli, každý z vás musí změnit lavici (nebo místo kde seděl, nejsou-li ve třídě).

Snažte se najít ty lidi, se kterými nemáte moc možností se potkat během dne.

#### Metodické poznámky

Snažíme se, aby atmosféra byla příjemná, sdílná a uvolněná.

Lektor může sledovat, jak moc si dvojice povídají, je možné, že téma bude vyčerpáno rychleji. Pokud tak bude u většiny, můžeme vystřídat dvojice.

#### Reflexe

Samotná hra je reflexí.

## 3.11 Metodický blok č. 11 (Vyhodnocení) – 1 hodina

### 3.10.1 Aktivita č. 1 (Lepení fotek) – 10 min.

#### Charakteristika

Tato aktivita je zařazena pro připomenutí toho, co bylo na kurzu, pro navození příjemné atmosféry a pobavení účastníků, kdy si mohou společně popovídat nad fotkami, prolístovat deníky a sdílet mezi sebou.



### **Cíl aktivity**

Účastník si připomene příjemné chvíle na kurzu, a co se svou třídou zažil.

### **Materiály**

Vytisknuté fotky pro každého, lepidla, nůžky, fixy, pastelky.

### **Příprava**

Vybrat vhodné fotky, vytisknout je, připomenout účastníkům, ať si přinesou deníky.

### **Motivace**

Přiblížíme účastníkům, že je možné, že se ke svému deníku dostanou za měsíc, rok, možná za 10 let, a proto je hezké mít co nejvíce vzpomínek na tento čas. Výbornou pomůckou jsou k tomu fotografie.

### **Pravidla**

Prohlédněte si fotky, co jsme zažili.

Nalepte si do deníků vybrané fotky.

Můžete si je jakkoli popsat, dozdobit, jak ty, co jste nalepili dnes, tak i ty, které máte již z kurzu.

### **Metodické poznámky**

Vše by mělo být v příjemném duchu, veselé a pohodové.

### **Reflexe**

Můžeme a nemusíme, zajímá nás především:

Na jakou aktivitu vzpomínáte nejraději?

Co vám nejvíce utkvělo?

Je něco, co vám po kurzu bylo v posledních 14 dnech užitečné?

### **3.11.2 Aktivita č. 2 (Vyhodnocení aktivity „Vylez z komfortní zóny“) – 35 min.**

#### **Charakteristika**

Touto aktivitou ověříme, jak se účastníkům povedlo naplnit zadaný úkol z kurzu – opustit svou komfortní zónu a zdokumentovat to. Necháme účastníky pohodlně usadit a pak je postupně necháme prezentovat jejich výlez z komfortu, jak se jim to povedlo či ne, co zkoušeli, jestli to mělo nějaký přínos.

### **Cíl aktivity**

Účastník popíše, jak opustil svou komfortní zónu, co mu to přineslo a vyslechne si, jaké jiné způsoby opuštění komfortní zóny jeho spolužáci zvolili.

### **Materiály**

Dataprojektor, fotografie či videa účastníků.



## **Příprava**

Shromáždit fotky, které účastníci během 14 dní jejich plnění aktivity poslali. Pokud se učitel zapojil, tak i vlastní fotky a postřehy.

## **Motivace**

Pojďme se podívat, co jsme pro sebe po kurzu udělali a co nám to dalo.

## **Pravidla**

Pro připomenutí zadáno na kurzu takto:

Vylez z komfortní zóny!

Nedělej prosím nic, co by někoho ohrozilo, zesměšnilo, poškodilo, naštvalo nebo mu zkomplikovalo život.

Najdi něco, co bude o překonání sebe sama, něco co Tě opravdu posune, co bys chtěl zkusit. Nemusí se Ti to podařit, ale musíš se pokusit. Udělej prostě něco, co nebude jako vždycky.

Po jednom prosím přijďte ke své fotografii a stručně odpovězte na tyto otázky (napišme je na tabuli):

Jakou výzvu jsi zvolil a jak se ti plnila?

Co ti výzva dala nebo vzala?

## **Metodické poznámky**

Vše by mělo být v příjemném duchu, veselé a pohodové.

Hlavní myšlenka na závěr:

Uvědomit si, že žitím v komfortu, s naším zapnutým autopilotem život vlastně ani moc nevnímáme. Dělání věcí jinak nejen, že posune naše hranice a vyvíjí tlak na naše schopnosti, ale dělá činnosti zajímavé, aby nám jen tak neprotekly dnem. Život je přece moc krátký na to nechat ho protéct den za dnem.

## **Reflexe**

Můžeme a nemusíme, zajímá nás především:

Co vám tato aktivita dala?

Podle čeho jste si vybrali typ úkolu?

Posunuli jste se v něčem?

Co bylo nejtěžší, nejlehčí...?



## Seznam doporučené literatury

BLATNÝ, Marek a PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebepojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003. ISBN 80-86620-05-0.

FREYOVÁ, Alexandra. – TOTTONOVÁ, Autumn. *Tady a teď: Kreativní deník a průvodce světem mindfulness*. Praha: Alferia, 2018. ISBN 978-80-271-0781-0.

HERMAN, Marek. *Najděte si svého maršana*. Olomouc: Hanex, 2018. ISBN - 978-80-7409-023-3.

KOHOUTEK, Rudolf. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 2006. ISBN 80-847204-8.

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.

KUNEŠ, David. *Sebepoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.

PELÁNEK, Radek. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-353-6.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management. ISBN 978-80-247-4751-4.

REITMAYEROVÁ, Eva. – BROUMOVÁ, Veronika. *Cílená zpětná vazba*. Praha: Portál, 2007.



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



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Příloha č. 1 – Přivítání – Cedule s nápisy (vytisknout na A3)



**MOCINKY JSME SE  
NA VÁS TĚŠILI**

#mucq



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

**MSMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



**#STOP WISHING  
START DOING**



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# JSME VÁŠ CESTOVATELSKÝ SEN



**#traveling**



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

**#máme se rádi**

**#objetí**

# **RÁDI SE SEZNAMUJEME**



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

---

# CESTOVNÍ DENÍK

Dotkni se sebe



Jméno:

.....



## DENÍK

Nehledej tu striktní zadání úkolů jako v matematice, nebo přesně definované otázky, na které bys psal „správné“ odpovědi. Tento deník 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:

.....

Motto: .....

Oblíbený citát: .....





## JOHARIHO OKNO

Každý člověk má spoustu různých vlastností. O některých ví, o některých se teprve dozví. Některé se během života rozvinou a některé upadnou v zapomnění. Některé z nich jsou všem na očích a každý v okolí je zná, jiné jsou známé jen někomu. O některých vlastnostech neví nikdo, jen ty.

Víš, jaké vlastnosti na tobě pozoruje tvá třída? Vidí tě tví spolužáci tak, jak chceš, aby tě viděli? A víš vůbec ty, jaké vlastnosti jsou ty opravdové, které tě dělají tím, kým jsi?

OTEVŘENÝ PROSTOR	SLEPÉ MÍSTO
SKRYTÝ PROSTOR	NEZNÁMÝ PROSTOR

Překvapilo tě, co bylo v obálce? Proč?

.....

.....

.....

Která vlastnost se objevila nejvícekrát? Souhlasíš s tím, že je pro tebe typická?

.....

.....

Jak myslíš, že by vypadaly vlastnosti v obálce, kdybys tuto aktivitu dělal/a s jinou skupinou lidí z tvého okolí?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## SEBEHRA

Zatím víš, jak tě vidí třída – jak moc se trefili, posud' sám/sama. Pojdme se podívat hlouběji. Jak moc se vlastně znáš? Je možné, že tato aktivita je brnkačka a máš dost jasno. Nebo jsou možná místa, která stojí průzkum...

BIO	ZRCADLA	OČICHEJ SI JE	RELAXUJ
PSYCH	TEST	JE TO NA PŮDĚ	ROZ-VIDEO
SOCIO	SMS POŠLI DNES	VZTAH	JSEM V OKOLÍ

Která z oblastí ti dělala největší problém? A co byla naopak pohoda?

.....

.....

.....

## ZRCADLA

.....

.....

.....

.....

## OČICHEJ SI JE

.....

.....

## RELAXUJ

.....

.....

## TEST

.....

.....

## JE TO NA PŮDĚ

.....

.....





## ROZ-VIDEO

.....

.....

.....

## SMS POŠLI DNES

.....

.....

.....

## VZTAH

.....

.....

.....

## JSEM V OKOLÍ

.....

.....

.....

## PRVNÍ DEN

Jaký byl? Přinesl nějakou dobrou myšlenku? Přivedl tě k otázce, která nikde nepadla? Překvapilo tě dnes něco? Tady je prostor pro shrnutí.

.....

.....

.....

.....

.....



## HANČINY VLASY JSOU...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## KOMFORTNÍ ZÓNA

Jaká je ta tvoje? Kde je tlustá čára určující tvé hranice? Posouváš je někdy? Jak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Když jsi nervózní, máš strach nebo tě čeká něco nepříjemného, kde to nejvíc cítíš?  
Jak? Umíš s tím něco udělat?

.....

.....

.....

## KAVÁRNA

Jen tak posedět a pokecat o životě...

Která otázka tě nejvíce zaujala? Kde to bylo nejvíc na přemýšlení? Měl někdo ze spolužáků tak zajímavý nápad nebo myšlenku, že stojí za zapsání? Nebo máš nějakou vlastní myšlenku a nechceš ji hned zapomenout?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Když si představíš sraz vaší třídy za 10 let, dokážeš odhadnout, kde kdo bude?  
Klidně si to zapiš... ☺

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## O ČEM TENTO KURZ BYL?

Zkus to napsat. I když jsme o tom vlastně pořád mluvili, je těžké to shrnout 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?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## VŠECHNY AKTIVITY

První den

Poznání domu .....

Stejnosti .....

Socpiny .....

Sebepoznání .....

Johariho okno .....

Sebehra .....

Druhý den

Rozcvička .....

Stejnosti .....

Hančiny vlasy .....

Reflexe .....

Výlet z komfortní zóny .....

To nejde! .....

Čajovna .....

Třetí den

Stejnosti – závěr .....

Hodnocení .....

Domů...



## VYLEZ Z KOMFORTNÍ ZÓNY!

Najdi něco, co bude o překonání sebe sama, něco co tě opravdu posune, co bys chtěl/a zkusit. Nemusí se ti to podařit, ale musíš se pokusit. Udělej prostě něco, co nebude jako vždycky.

Nedělej prosím nic, co by někoho ohrozilo, zesměšnilo, poškodilo, naštvalo nebo mu zkomplikovalo život. ;)

Co je pro tebe opravdu výzva a něco se díky tomu naučíš, nebo co tě posune?

.....  
.....

O co se chceš pokusit .....

Kdy začneš .....

Co ti tahle výzva může dát? .....

.....

A klidně jich najdi víc

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## TATO STRÁNKA JE AŽ DO ŠKOLY

Jak se ti dařilo? Podařilo se ti splnit to, co sis naplánoval?

.....  
.....

Co byla největší komplikace při tvém výstupu z komfortní zóny?

.....  
.....

Kdo ze spolužáků tě nejvíce překvapil? Proč?

.....  
.....

Inspiroval tě někdo svou výzvou?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





DOTKNI SE SEBE

MÍSTO PRO FÓLII



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY





**MATKA**

**UČITEL**

**DOKTOR**

**PRÁVNÍK**

**BEZDOMOVEC**



PRODAVAČKA

SPOLUŽÁK

ÚČASTNÍK

MANŽEL

PRARODIČ



POPELÁŘ  
KNĚZ  
SENIOR  
ŘIDIČ  
AUTOBUSU



UKLÍZEČKA  
PODŘÍZENÝ  
SPORTOVEC  
OTEC  
POLICISTA



HASIČ

TRENÉR

NOVINÁŘ

PILOT

TAXIKÁŘ



# VOJÁK

# ZEDNÍK

# SOUDCE



# Otevřený prostor

Tady napiš vlastnosti, které jsi  
napsal sám sobě  
a zároveň byly v obálce.



# Skrytý prostor

Sem patří vlastnosti, které jsi  
napsal sám sobě a které  
v obálce nebyly.





# Slepé místo

Tady je místo pro vlastnosti,  
které byly v obálce,  
ale sám sobě jsi je nenapsal.



# Neznámý prostor

Toto je prostor pro všechny vlastnosti, které nebyly v obálce a ani ty jsi je pro sebe nevybral.



Příloha č. 9 – Okno sebepoznání – Seznam vlastností

asertivní	asertivní	milý	milý	shovívavý	shovívavý
bezprostřední	bezprostřední	mírný	mírný	skromný	skromný
bystrý	bystrý	mocný	mocný	spolehlivý	spolehlivý
citlivý	citlivý	moudrý	moudrý	starostlivý	starostlivý
dominantní	dominantní	nepředvídatelný	nepředvídatelný	stydlivý	stydlivý
důstojný	důstojný	nervózní	nervózní	suverénní	suverénní
empatický	empatický	nezávislý	nezávislý	sympatický	sympatický
energický	energický	odvážný	odvážný	štědrý	štědrý
extrovert	extrovert	ochotný	ochotný	trpělivý	trpělivý
hloubavý	hloubavý	optimistický	optimistický	uvolněný	uvolněný
hrdý	hrdý	organizovaný	organizovaný	věřící	věřící
idealista	idealista	pečlivý	pečlivý	veselý	veselý
informovaný	informovaný	pracovitý	pracovitý	vřelý	vřelý
inteligentní	inteligentní	přátelský	přátelský	všímavý	všímavý
introvert	introvert	přizpůsobivý	přizpůsobivý	vynalézavý	vynalézavý
klidný	klidný	pyšný	pyšný	vtipný	vtipný
komplikovaný	komplikovaný	praktický	praktický	výbušný	výbušný
kreativní	kreativní	sebevědomý	sebevědomý	vyspělý	vyspělý
láskyplný	láskyplný	schopný	schopný	zvědavý	zvědavý



# ZRCADLA

Najdi volné zrcadlo. Co dělat je napsáno přímo u zrcadla. Jakmile budeš mít splněno, zajdi si pro nálepku na dveřích. Pak pokračuj dál.



# OČICHEJ SI JE

Co dělat se dozvíš, když si přečteš krátký text na druhé straně těchto dveří. Pokud ti cokoliv nebude jasné, ptej se lektora, který na tomto stanovišti je. Jakmile budeš mít splněno, zajdi si pro nálepku.

Pak pokračuj dál.



# RELAXUJ

Toto stanoviště se spouští vždy po 15 minutách (20:15, 20:30, 20:45, 21:00 a 21:15). Vejdi tiše. Nikoho, prosím, neruš, na nikoho nemluv. Lehni nebo sedni si na volnou matraci a poslouchej. Vše, co je potřeba udělat, uslyšíš.

Jakmile budeš mít splněno, zajdi si pro nálepku. Pak pokračuj dál.



# TEST

Sedni si ke stolu, na kterém je cedulka TEST a vyplň si některý z testů – najdeš tam napsané instrukce, co pak. Nezapomeň, že času je málo, 10 minut na stanoviště. Test vnímej spíše jako podnět k přemýšlení a nikoli jako finální stanovisko.  
Pak si vezmi nálepku a pokračuj dál.



# JE TO NA PŮDĚ

**Přečti si instrukce na zdi vpravo.**

**Vstupuj jednotlivě, nejdříve minutu po tom, kdo vstoupil před tebou.**

Jakmile vejdeš za tyto dveře, na nikoho už nemluv.

Nevytahuj telefon, ani jiný zdroj světla. Nikoho se na nic neptej.

Nezapomeň pak navštívit zadání, co udělat po návštěvě půdy a vezmi si nálepku.





Instrukce k půdě:

**Kdykoli budeš cítit, že je to na tebe příliš, otoč se a jdi zpět.**

Jdi po osvětlené cestičce opatrně až k videu, které se promítá úplně vzadu, na konci půdy.

Klidně dýchej a nech na sebe působit prostředí, ve kterém jsi. Půda více než stoletého domu, někdejšího domova důchodců, není místo, kde by člověk chtěl být sám v úplné tmě. A ty teď vyrazíš po pár svíčkách dál.

S nikým, prosím, nemluv. Pokud ti to není příjemné, jdi jen tam, kam to zvládneš. Zkus se pak zastavit a popřemýšlet o tom, jak ti je a proč.

Až se vrátíš z půdy, běž na sedačky, dozvíš se tam, co dál.



# ROZ-VIDEO

Vejdi a nechej se unášet tím, co uvidíš. Neruš, prosím, ostatní.

Co dělat po tom, co uvidíš video, je na papírech na zdi. Jakmile budeš mít splněno, zajdi si pro nálepku. Pak pokračuj dál.



# SMS POŠLI DNES

Vejdi, posad' se, vezmi si jeden papír s instrukcemi a čti. Neruš, prosím, ostatní a nenech se rušit ostatními.

Jakmile budeš mít splněno, zajdi si pro nálepku. Pak pokračuj dál.



# VZTAH

Toto stanoviště se spouští vždy po 15 minutách (20:15, 20:30, 20:45, 21:00 a 21:15). Pokud je tento čas, vejdi, posaď se a poslouchej.

Co máš dělat, uslyšíš. Jakmile budeš mít splněno, zajdi si pro nálepku.  
Pak pokračuj dál.



# JSEM V OKOLÍ

Posaď se ke stolu s označením „Jsem v okolí“, tam jsou instrukce. Na tomto stanovišti si klidně popovídej – snaž se mluvit k tématu a nezapomeň, že bys tu neměl být déle než 10 minut. Jakmile budeš mít splněno, zajdi si pro nálepku. Pak pokračuj dál.



## Zrcadla

Vítej u zrcadla.

Každý den je člověk vystaven pohledům lidí okolo, každý den se někdo dívá a hodnotí, jak vypadáme, jak jsme oblečeni, jestli jsme vyšší, hubenější nebo svalnatější. Je to tlak a ne každý ho dobře snáší.

Stoupni si před zrcadlo a 4 minuty se bez přestání na sebe dívej.

Co vidíš? Jak vypadáš? Jsi se svým vzhledem spokojen? Je něco, co na sobě chceš změnit? Je něco, co tě štve? Je něco, za co jsi opravdu rád? Po 4 minutách si svůj dojem ze sebe zapiš do deníku.

Nezapomeň si vzít nálepku na dveřích.

*Když jsem se před šesti lety podívala do zrcadla já, viděla jsem hrozně ošklivou holku. Bylo mi 17. Moje starší sestra odjela na výšku a já zůstala doma s rodiči. Měla jsem jednu moc krásnou spolužačku. Byla hezčí, stylovější, hubenější... a já si začala připadat šeredná a tlustá.*

*Na svou výšku 178 centimetrů jsem tehdy vážila 68 kilo. Ona vážila 62. Rozhodla jsem se, že chci být taky krásná. A abych byla, tak musím zhubnout.*

*A podařilo se! Po pár měsících jsem vážila 53 kilo. Musela jsem přestat s atletikou, protože jsem během tréninku většinou omdlela. Přestala jsem běhat, jezdit na kole, ... Jednou jsem omdlela doma při chůzi do schodů. Rodiče mě nechali odvézt do nemocnice. Po dvou týdnech v nemocnici jsem přibrala tři kila, byla jsem zoufalá. Jen co mě pustili domů, začalo vše znovu. Dostala jsem se s váhou na 49 kilo. Začala jsem pravidelně kolabovat, byla jsem unavená, padaly mi vlasy, lámaly se nehty. Ale měla jsem pocit, že TEĎ už jsem krásná. Teda až do chvíly, než jsem na sobě našla ještě někde trošičku podkožního tuku.*

*Jednou jsem omdlela uprostřed rozhovoru s mámou. Postup byl jasný: nemocnice, psycholog. Tehdy mi doktorka řekla, že jsem jen krůček od kolapsu ledvin, že jsem na hranici a pokud budu pokračovat, tak umřu. A mně došlo, že umřít nechci.*

*Začala jsem dobrovolně víc jíst, souhlasila jsem s psychologem.*

*Moje váha se ustálila na 60 kilech, měla jsem problém s pohledem do zrcadla – doma už jsme tehdy žádné neměli, jen v koupelně. Najednou mi bylo 19, ani nevím, kde ty dva roky zmizely. Začala jsem pomalu s atletikou, abych zaměstnala hlavu.*

*Na konci střední mě oslovil můj vysněný kluk. Chodili jsme spolu a díky němu jsem přibrala dalších pět kilo a přestala se za něj nenávidět. Konečně mi došlo, že mě nemiluje kvůli tomu, jak jsem hubená, ale kvůli tomu, jaká jsem. Dnes máme dvě děti, vážím 70 kilo. A myslím, že i s touhle váhou jsem šťastná. Iveta, 23 let.*



## Je to na půdě

Tento list je pro toho, kdo se vrátil z půdy. Dřív si ho prosím nečti.

Pocit, který nazýváme strach, se nachází v nejstarší části našeho mozku. Díky strachu jsme schopni velice rychle reagovat na podněty, které nás ohrožují. Přesto může být strach paralyzující, pokud mu podlehneme a necháme se jím naplnit.

Strach pro nás je skutečný, možná není skutečné jen to, čeho se bojíme.

Tak co, jak sis užil výlet na půdu?

Jak ses při tom cítil? Co se ti honilo hlavou? Došel jsi až na konec? Pokud ne, kde a proč jsi to otočil? Asociovalo se ti něco? To, co máš teď v hlavě, si prosím napiš a ulož. Je dobré vědět, co v tobě spouští... STRACH.

*Nikdy jsem nepatřil mezi nejprůbojnější kluky ve třídě. Když jsme měli mít taneční, měl jsem příšerný strach domluvit se s nějakou holkou. Navíc, můj tajný sen byla Verča, snad nejhezčí holka ve třídě, líbila se mi už přes rok. Báł jsem se jí zeptat, báł jsem se, že to bude trapas, že mě odmítne, že se bude smát....*

*Když se táta ptal, s kým do těch tanečních budu chodit, řekl jsem mu, že do tanečních asi chodit nebudu. Táta se jen usmál. A dostal jsem radu.*

*Prostě se rozhodni, co chceš. Rozhodni se, kým chceš být a jak to uděláš. A uvidíš, že ty nejlepší věci tě čekají právě na opačné straně tvého největšího strachu.*

*A tak jsem udělal ten krok, v pondělí jsem prostě šel a zeptal se jí, jestli se mnou bude chtít tančit. Ona řekla, že klidně. Měl jsem šílenou radost. Nebylo to vlastně vůbec těžké.*

*Zkoušel jsem to dál. Zeptal jsem se na brigádu, kterou jsem chtěl na prázdniny a měl jsem ji. Zeptal jsem se po tanečních Verči, jestli se mnou nechce chodit a ona souhlasila. Začal jsem běhat a běhám už rok. Je jednoduché říci si, že to, co chci, je moc daleko nebo moc vysněné, než abych toho dosáhl. Ale občas stačí fakt jen začít a dál to jde samo. Tonda, 19 let.*



## Relaxuj (čtené)

Udělej si pohodlí, lehni si na záda, narovnej se, ramena zatlač dozadu a dolů, lopatky ti jdou mírně k sobě. Cítíš, jak se ti uvolnil hrudník a plíce mají najednou prostor a chuť se nadechnout. Zhluboka se nadechni a pomalu vydechni.

Teď ještě jednou, ale tentokrát se nadechni do břicha a nikoli do hrudníku. Klidně si dej ruku na pupík a přesvědč sám sebe, že ses nadechl nejvíc, jak to šlo. Nádech a výdech. Vydechuj pomalu a klidně. A ještě si to zopakuj. Nádech, pěkně do břicha a výdech.

Pokus se dostat všechny myšlenky ze své hlavy. Je jen teď a tady. Máš zavřené oči, jsi úplně v klidu a dýcháš do břicha. Pokus se opravdu na nic nemyslet a soustředit se pouze na svůj dech. Vydrž takto ležet čtyři minuty. Po této době uslyšíš, co dál.

(4 minuty)

K čemu to všechno?? Celé tvé tělo řídí důmyslný nervový systém.

Dělíme jej na sympatikus, ten je zodpovědný za aktivitu svalů, zaostření vidění a obecně funguje při nějakém emočním vzruchu, aktivuje se například ve stresu, ve chvíli, kdy jde tělo „do akce“.

A tu jeho protipól parasympatikus. Ten se naopak aktivuje v klidu, při relaxaci, trávení a odpočinku. Parasympatikus zodpovídá za regeneraci svalů a orgánů.

Je kolem nás tolik ruchu a akce, které nás nutí stále být ve střehu a je tolik věcí, které nás stresují. Často už ani není čas a síla přemýšlet a tak jen střílíme myšlenky. Jenže co má člověk potom opravdu ze života? Kdy má člověk čas jen tak odpočívat?

*Jsem velmi organizovaný a výkonný člověk. Můj diář je plný na několik měsíců dopředu. Mám přesně rozepsané, jak budu trávit který den. V práci dělám za dva až tři lidi, šéf mě za to také velmi dobře ohodnocuje. Stíhám krom své práce – jsem programátorem jedné firmy ze Zlína – jako relax sportovně střílet z luku, pravidelně cvičit a vést kurzy programování. Také se věnuji soukromé práci. Dělám na několika soukromých projektech, na kterých musím dělat o víkendech. Moje žena je také velmi schopná, je psycholožkou v nemocnici a provozuje i vlastní poradnu. Věnuje se také charitativní činnosti.*

*Abych vše stíhal, spím maximálně šest hodin denně. Myslím, že mám velmi kvalitní a hodnotný život. Vyděláváme s manželkou dost peněz, abychom mohli mít vše, co rodina potřebuje. Máme luxusní bezpečné auto, paní na uklízení – takže moje žena nemusí svůj život trávit uklízením. Máme paní na hlídání, aby náš syn měl nepřetržitou péči. Ano, našemu synovi je už pět let. Zatím je ještě malý, tady moje práce začne, až bude mít ze života trochu rozum. Myslím, že všichni máme maximum toho, co nám život může dát. Radim, 28 let.*





Pokud máš pocit, že jsem tě zdržel, tak věř, že jsem chtěl.

Ale odměnou za to je – jak se říká – víc šťávy, víc energie. Protože co má člověk potom opravdu ze života? Kdy má člověk čas jen tak odpočívat?



## Test

**Udělej si krátký testík.** Můžeš si vybrat **barvičky, nebo introvert-extrovert** v práci.

Klidně si udělej oba ;). Pak si ho vyhodnoť a zamysli se nad výsledkem.

Co si o něm myslíš? Sedí test na tebe? Co ano a co ne?

Ovlivňují tě různé testy, horoskopy? A jak moc řešíš, když ti někdo řekne, že jsi v něčem opravdu dobrý, nebo naopak, že toto ani nemáš zkoušet, že jsi na to nešikovný?

A když ti z nějakého předmětu ve škole vyjde z testu 4? Myslíš si, že na ten předmět jsi hloupý?

A co spolužák, který test napíše na pět? Změní to nějak to, co si o něm myslíš?

*Jak já jsem vždycky milovala testy všech typů! Když byl kdekoliv nějaký test, musela jsem si ho splnit. Horoskopy, testy, všechno jsem to četla a hledala ve svém životě. Většina testů na mě totiž perfektně seděla. Dokonce jsem si podle jednoho testu o partnerství našla kluka! Sice tomu moc nevěřil, ale byl to ten nejlepší borec v mém životě. Teda až do chvíle, než mi v horoskopu vyšlo, že se pohádáme. To se splnilo, byla to úplná blbost – chtěli jsme chodit do posilovny, ale nedokázali jsme se dohodnout na dnu. Nakonec jsme se domluvili, ale trvalo to.*

*Další rána přišla ve chvíli, kdy jsem si udělala test osobnosti a on přistoupil na to, že si ho taky udělá. Vyšlo nám, teda mně vyšlo, že jediný typ osobnosti, se kterým budu nešťastná, je ten, který vyšel jemu. Neřekla jsem mu to a trápila jsem se tím asi tři týdny, až mi v horoskopu vyšlo, že potkám pravou lásku. A tu jsem potkala hned na druhý den. Abych ho otestovala, dala jsem mu hned na prvním rande test osobnosti, abych věděla, jestli má smysl tomu vztahu věnovat tu energii. Test vyplnil a vyšlo to výborně. Ale už druhý den se neozývá. Psala jsem mu, ale nic. Nevím, co se děje, na dnešek mám horoskop dobrý, vztahy na 90 %. Klára, 18 let.*



## SMS pošli dnes

Najít ta správná slova je často těžký úkol, který vyžaduje odvalu. Ačkoli na to někdy zapomínáme, slova mohou mít obrovskou sílu a mohou jak zranit, tak léčit.

Lidé v našem životě přicházejí a odcházejí. Někdo se zdrží delší dobu, někdo jen chvíli.

Někdy lidem okolo sebe říkáme, co k nim cítíme a jak moc jsou pro nás důležití. Někdy ovšem stále váháme a čekáme na vhodnou chvíli, až o příležitost jim to říci třeba i přijdeme.

Nebo říkáme něco úplně jiného, než bychom chtěli. Nebo mluvíme o věcech, které nás štve a užírají, se všemi, jen ne s těmi, jichž se to týká.

Zkus se zamyslet. Dlužíš někomu omluvu, poděkování, nebo vysvětlení? Sbíráš už delší dobu odvalu někoho o něco požádat nebo mu něco důležitého říci?

Nebo v sobě dusíš něco, co bys chtěl někomu říci a on si to zaslouží slyšet?

Právě teď máš možnost se zvednout a tomu někomu napsat SMS nebo si zavolat.

V případě že se odhodláš:

Rozmysli si, komu a co chceš říci, a klidně si to napiš.

Využij svůj telefon nebo telefon, který leží na baru, k hovoru nebo SMS.

Pokud na danou osobu (nebo osoby) nemáš kontakt nebo chceš mluvit z očí do očí, napiš si do deníku, co chceš říci, komu a kdy to opravdu uděláš.

*Svou babču jsem měl velice rád. Mněl jsem rád prázdniny u ní, běhání po vesnici nebo na dvoře s kočkou nebo slépkama. Byla ke mně vždy laskavá, ale i upřímná a řekla mi vždy, když jsem se nechoval v jejích očích správně. Čím jsem byl starší, tím méně času jsem u ní trávil, ale vždy jsem si našel čas jí pomoci v humnech nebo se zastavit na návštěvu. Když mi bylo 19 let, už jsem se ukazoval jen zřídka – škola, kamarádi, brigáda, ... A babička se ocitla v nemocnici. Neměl jsem moc času se tam zastavit, byl jsem v jednom kole. Mamka mi jednoho dne řekla, že bych za ní zajít měl, aby nebylo pozdě. To mě donutilo udělat změnu plánu a opravdu jsem za ní do nemocnice zašel. Povídali jsme si asi dvě, možná tři hodiny. Bábí vypadala opravdu ráda, že mě vidí a vypadalo to, že se brzo uzdraví. Když jsem odcházel, usmívala se a řekla, že je moc ráda, že jsem se zastavil, protože už tu dlouho nebude. Usmál jsem se a vyvrátil jí to. Pak jsem odjel zase někam pryč. Za dva týdny mi mamka oznámila, že se babička dnes velmi v klidu a s hlubokým výdechem vydala dál. Dnes jsem nesmírně vděčný za to, že jsem se s ní rozloučil a nepropásl jsem svou šanci. Jakub, 19*



## Očichej si je

Poznat někoho zrakem, to dokáže každý, poznat někoho po hmatu je už těžší, ale co čichem? Jak moc využíváš ve svém životě čich? K čemu všemu během dne čicháš?

Víš vůbec, jak voníš?

Při této aktivitě ti lektor zaváže oči, ať si vychutnáš to správné čichání. Nikdo tě nebude kontrolovat, zkus sám sebe otestovat.

Jdi k pytlíčkům své třídy a postupně je všechny očichej. Poznáš své tričko mezi všemi? Pokud si myslíš, že víš které je tvoje, rozvaž si oči a podívej se. (Popř. řekni lektorovi a on ti oznámí, jestli ses trefil.)

Pokud je lektor plně zaměstnán, přečti si zatím tento příběh, který se stal nedávno mému kamarádovi...

*Byli jsme se skauty na deskohraní – akci, kde se hrají celé odpoledne i večer deskovky. Konečně už děti odešly a my si mohli zahrát něco s vedoucími. Hráli jsme Osadníky, Bang, Carsassonne, ... Nějak se to natáhlo a my si pak rychle chystali matrace na zem a ukládali se k spánku.*

*Šťěstí mi přálo, takže jsem měl matraci hned vedle velmi sympatické skautky, velmi milé, hodné, no prostě jsme spali na matracích vedle sebe. Večer jsme si ještě chvíli povídali a já blaženě a docela rychle usnul.*

*V noci mě probudil divný hluk. S hrůzou jsem si uvědomil, že ta skvělá skautka vedle mě chrápe jako starý dřevorubec. Nemohl jsem to přičíst rýmě, večer jsem si s ní ještě povídal a nemocná nebyla. Abych měl důkaz jejího nočního výkonu, vytáhl jsem telefon a chvíli to její řezání nahrával. Ráno to bude dobrá sranda, myslel jsem si. Třeba mě nechá pozvat ji na rande jako úplatek.*

*Když jsem ráno otevřel oči a usmál se – myslel jsem, že na ni – lekl jsem se ještě o něco víc. Vedle mě neležela ta super skautka! Ležel tam můj mladší bratr, který se bál spát sám jinde. Protože už na další matraci nebylo místo, lehl si mezi nás!!! Petr, 19*

Kdyby postavu vedle sebe očichal, hned by poznal, že je někde chybička.... :D



## Roz-video

Viděl jsi video. Jak se cítíš?

Jak na tebe video působilo? Ladil ti obraz se zvukem?

Přemýšlel jsi někdy nad tím, jak moc ovlivňuje jeden smysl druhý?

A jak moc záleží na tom, zda jsou tvé smysly v souhře nebo v konfliktu?

Dostáváš se do situací, kdy si tvé jednotlivé smysly odporují? Kdy?

Dokážeš popsat, které smysly se ti dostávají do konfliktu nejčastěji?

*Mám super chlapa, před pár lety jsem si ho vzala a za tu dobu už jsme spolu leccos zažili. Občas se rafnem, to asi každý, ale většinou to rychle vyřešíme, zkusíme se poučit a jedeme dál.*

*Ale jednou za čas jsme se chytli fakt pořádně. Většinou kvůli úplné blbosti – třeba naposled kvůli tomu, kdo nechal (samozřejmě že on) ve dřezu houbičku, hnusně nacucanou a fakt už odpornou. Úplná blbost, že? Ale my jsme se z diskuze o houbičce dostali až k hádce. K tomu, kdo kdy poprvé nechal nějakou houbičku ve dřezu. Najednou jsme na sebe skoro křičeli a vytahovali věci, co se staly před několika lety. Mně ruply nervy a zaječela jsem na něj: „A co ti vlastně tolik vadí? Vždyť mám pravdu, houbičku necháváš ve dřezu ty!“ A on na to: „Jo, to vím, máš pravdu, ale štvě mě, jak mi to říkáš, jak jsi na mě hned začala ječet!“ A v tu chvíli jsem zmlkla. Souhlasí se mnou, ale i přes to je na mě naštvaný?*

*Když jsem zmlkla, ztichl i on. Koukali jsme na sebe a já se začala po chvíli hystericky smát. Došlo mi to. On na mě koukal jak na pako a nervózně se usmál. Zeptala jsem se: „To pokaždé, když se o něčem takovém bavíme, tak ječím?“ On na to, že jo. A smála jsem se dál. Došlo mu to a smál se taky, byli jsme jak dva blázni v kuchyni.*

*Problém nebyl v tom, že bychom si neuměli říci, co nám vadí. Problém byl ve formě – já jsem používala tak vysoký hlas, že to úplně přehlušilo obsah sdělení a on pak reagoval přehnaně, i když vlastně se mnou souhlasil. Tak se učím neječet. A můj partner se učí říkat mi to. Zatím to zabírá, houbička už ve dřezu nebývá... ;) Aneta, 24 let.*



## Vztah

Vztahy. „Komplikuj“ život téměř všem. Do vztahů se promítá naše vlastní osobnost, naše schopnosti a to, co si sami o sobě myslíme.

Pokud vztahy neudržíme, začnou se po čase ubírat nějakou klikatou cestičkou někam pryč, až vymizí úplně, nebo se vymknou naší kontrole. Za to, jaké vztahy máme, odpovídáme sami. Není vztah, který bychom nemohli ovlivnit. Občas člověk nějaké vztahy ovlivnit může, ale nechce. Může to být nepříjemné. Člověk by musel dělat něco, co mu není vlastní, a přemáhat se. Je v pořádku některé vztahy ukončit. Vždy je ale dobré vědět, co v tom vztahu nefungovalo a proč.

Jsi spokojen s tím, jaké vztahy ve svém životě máš?

Vybav si lidi, kterými jsi obklopen. A teď si vybav, jaký vztah s každým z nich máš. Klidně si to i vypiš. Vztahy, které bys neměnil, i ty, které nejsou ideální. Zamysli se.

Co můžeš udělat pro to, aby tvé vztahy byly takové, jaké bys je chtěl mít?  
Když nějaký vztah nefunguje, ale stojíš o toho člověka, změň to.

Občas stačí najít odvahu, jindy vhodná slova, někdy člověk může zjistit, že sám ten vztah změnit nemůže.

A pokud nějaký vztah funguje, je dobré o něj pečovat. Protože pokud ho budeš brát jako samozřejmý, můžeš jednoho dne zjistit, že lidé, se kterými jsi měl pěkný vztah, už ve tvém životě nejsou.

*Moje máma je fajn, ale na něco je fakt děsná. Drží celou svou domácnost na povel, opravdu hodně. Jako malá jsem musela poslouchat na slovo a byl obrovský problém, abych něco dělala jinak, než máma řekla. A pokud jsem si dovolila dělat něco jinak, tak se máti tvářila, jako bych ani neexistovala.*

*Nemáme ani teď nějaký extra vztah, ale co nebydlím doma, hodně se to zlepšilo.*

*Problém je teď v tom, že máti má klíč od mého bytu. A protože ona je ten, kdo vždy všechno řídil, tak ke mně chodí, kdy se jí zamane. Přijdu z práce, sednu si a jsem ráda, že mám konečně klid. Najednou se rozletí dveře a v nich moje máti! Bez zaklepání, prostě je tu!*

*Mám docela dobrou práci – šéfuju pár lidem ve vlastní firmě. Myslím, že jsem i docela schopná vyřešit byrokracii s úřady, vyjednat vhodné podmínky a podobně, ale tohle všechno jde do háje, když se máti objeví u mě doma.*

*Rozhlídne se, řekne, jak je možné, že mám ve dřezu neumyté nádobí a ulepený stůl, a já jsem najednou jak malá – zvednu se, jdu umýt ty dva hrnky a utřít stůl.*

*Vím, že bych se měla nějak vzepřít, říci jí, ať mi přestane řídit život, vzít jí třeba ty klíče, ale nedokážu to. Teda, zatím. Myslím, že jednoho dne už jí to konečně řeknu. Ale dnes ne.*  
Markéta, 26



## Jsem v okolí

Každý má ve svém životě několik různých skupin, ve kterých se nějak projevuje. Rodina, spolužáci, učitelé, parta z obce nebo ulice, kolektiv lidí z nějakého koníčku, lidé v práci, bývalí spolužáci, kamarád z dětství, ...

I ty patříš do spousty takových skupin. Dokážeš tyto skupiny lidí vypsát?

Napiš si je. Připoj ke každé skupině 3 věci, které by o tobě lidé z této skupiny řekli. Věci, které by podle nich byly pro tebe charakteristické.

Až dopíšeš, znovu se na to podívej – shodoval by se popis tvých rodičů s popisem spolužáků? Jsou nějaké dvě skupiny, ve kterých se projevuješ velmi podobně?

A které z nich jsou naopak nejodlišnější?

Je v pořádku mít v těchto skupinách různé role. Problém je to ve chvíli, kdy jsou tyto role v přímém konfliktu.

*Neměl jsem to lehké, rodiče jsou rozvedení, ségra zůstala s mamkou a já s tátou. Táta je perfekcionista. Snažil jsem se být takový, jakého mě chtěl. Vždy přesný, vždy připraven, vždy v obraze.*

*Ve škole mám dobré známky, oblékám se značkově, hraju dobře fotbal, myslím, že i holkám se líbím, celkově se snažím být za slušňáka – je to tak jednodušší.*

*Občas jsem ale mezi tím vším potřeboval upustit páru, tak jsem začal s klukama z ulice dělat parkour – jak jsem se k tomu dostal, je na jiný příběh. Zrovna tihle borci jsou z trochu jiné vrstvy – málokterý měl kdy nové tenisky. Ale to nic nemění na tom, že jsou to skvělí lidi. Abych zapadnul, zničil jsem celou teplákovku, aby vypadala řádně jetá, vytáhl sousedovy tenisky z popelnice a tak.*

*Po pár týdnech nám přestalo stačit hřiště a dobré hřiště na parkour nikde v okolí není. Museli jsme teda skákat, kde se dalo. Jednou na nás nějaký dědek zavolał policajty, ale utekli jsme. A byla to sranda. Tak jsme začali zkoušet. Bylo to napínavé a já měl pocit, že konečně o něco jde. Mockrát to vyšlo. Až jednou to nevyšlo. Chytili nás. Táta pro mě musel přijet na stanici. Byl fakt překvapený. Nečekal to. Ani se mu nedivím. Neměl jak. Když viděl kluky z party, byl našťvaný a zakázal mi se s nimi stýkat. Když viděli kluci mého tátu, kravaťáka ve Volvu, vysmáli se mi. Učitelka nechápala, že byla policie kvůli mně ve škole. Spolužáci, se kterými jsem měl vztahy spíš chladnější, mě nedávali vůbec. A teď přemýšlím, co dál. S klukama jsem to vyřešil. Vzali to nakonec celkem dobře, ale ve škole jsem mimo. I s otcem mám teď problém mluvit, je našťvaný. Nevím, jak to bude dál. Snad mě časem pochopí.*

David, 17

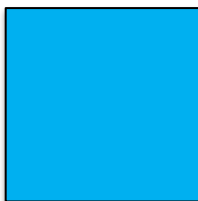


## NÁLEPKY

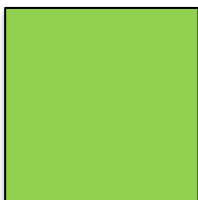
Zde si vezmi NÁLEPKU a nalep ji v deníku do políčka, do kterého patří. Kam patří, poznáš podle názvu stanoviště. Nálepka patří na stejně pojmenované políčko.

**Jakou barvu?** Barvu vyber podle toho, jak těžké pro tebe stanoviště bylo.

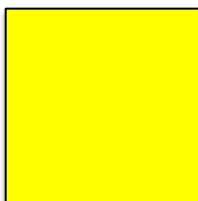
Toto stanoviště ...



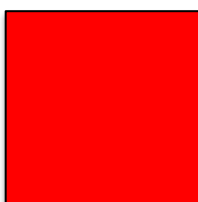
... bylo velmi jednoduché. Vše, nebo téměř vše tady zmíněné mám vyřešené a vím, jak na tom jsem.



... bylo docela v klidu. Už jsem nad tím přemýšlel a už i něco vím, ale ještě nad tím občas přemýšlím.



... bylo celkem těžké. Nad tímto jsem zatím moc nepřemýšlel, ale na něco jsem teď tady přišel,  
nebo jsem nad tím už přemýšlel, ale zatím moc nevím, co si o tom myslet.



... bylo opravdu hodně těžké, skoro vůbec jsem nevěděl a moc nevím ani teď,  
nebo jsem si myslel, že vím, ale teď mám pocit, že nevím.



## Příloha č. 14 – Sebehra – Testy

### TEST Introvert – extrovert v práci

1 Řekl(a) bys o sobě, že si s ničím neděláš velké starosti?

a	starosti si dělám přiměřeně
b	strachuji se o něco více než ostatní
c	zažívám neustálé obavy

2 Máš kolem sebe rád(a) hodně pohybu a vzrušení?

a	ano
b	občas
c	ne, nikdy

3 Když jsi mezi více lidmi, příliš nehovoříš, mlčky sleduješ rozhovor?

a	ano, spíš poslouchám druhé
b	jen občas něco prohodím
c	ne, živě diskutuji

4 Vyhovuje ti práce se změnami prostředí a kontaktem s více lidmi spíše než v tichu vlastního pokoje?

a	ano, víc lidí víc inspirace
b	občas
c	ne, v klidu toho udělám víc

5 Jednáš často rychle, bez toho, aniž bys věci dříve rozmyslel(a)?

a	celkem často
b	občas
c	skoro nikdy

6 Cítíš se často nesvůj (nesvá) ve styku s druhými?

a	celkem často
b	občas
c	skoro nikdy

7 Jsou ti **nesympatičtí** lidé, kteří rádi provádějí kanadské žertíky?

a	ano
b	ne

Sečti si body:

1	a 2	b 1	c 0
2	a 2	b 1	c 0
3	a 0	b 1	c 2
4	a 2	b 1	c 0
5	a 2	b 1	c 0
6	a 0	b 1	c 2
7	a 0	b 1	c 0



0-5 bodů: Jsi spíše introvert, což znamená, že jsi spíše uzavřený člověk, který dává přednost ustálenému řádu, cítí se lépe v malém kolektivu, kde se lidé navzájem znají, máte menší počet přátel, ale se silnějšími citovými pouty. Více ti tedy budou vyhovovat povolání, kde se neseťkáš s mnoha neznámými lidmi a nemusíš neustále komunikovat. Lépe se ti pracuje v prostředí, kde můžeš pracovat samostatně, bez přítomnosti většího množství lidí.

5-8 bodů: Nejsi ani vyhraněný extrovert ani introvert, to znamená, že v některých oblastech reagujete jako

extrovert a v jiných jako introvert. V podnikání má tento typ řadu výhod.

9-13 bodů: Jsi extrovert, to znamená člověk otevřený, společenský, který se rád baví a komunikuje, rychle navazuje nové kontakty a známosti. Má rád pohyb, vzruch a změnu. Takový člověk se nejvíce uplatní v povoláních, kde se hodně komunikuje, jedná s lidmi, cestuje. Extrovert je typ vhodný pro podnikání.

Při ověřování jsme použili také test, který zjistí některé rysy charakteru. Test je dostupný na webu <https://www.pronaladu.cz/vesely-test-zakladni-rysy-vaseho-charakteru/>. Při realizaci doporučujeme použít podobný test, vždy je ale potřeba respektovat autorská práva.



## **Popis situace**

*(Co se stalo?)*

## **Obrat k pocitům**

*(Jaké pocity a myšlenky jsem při konkrétní situaci prožíval?)*

## **Hodnocení**

*(Co dobrého nebo špatného si z této situace mohu vzít?)*

## **Analýza**

*(Jaký smysl tato situace může mít?)*

## **Závěr**

*(Co dalšího mohu udělat?)*

## **Akční plán**

*(Co udělám jinak, pokud se dostanu znovu do této situace?)*



## Příloha č. 20 – Výlet z komfortní zóny – Seznam úkolů

### Průběžné úkoly

#### **Body Úkol**

- 1 Říkej celou dobu místo „ano“ „ne“ a obráceně.
- 1 Nikoho nesmíš oslovit jménem. Když ho oslovíš, musíš toho člověka 10x oběhnout.
- 1 Učeš si na hlavě palmičku (úplně nahoře) a choď tak celou dobu venku.
- 2 Používej na vše svou nedominantní ruku.
- 2 Celou dobu trvání výletu z komfortu mluv jen v otázkách.
- 2 Obleč si bundu nebo mikinu zipem dozadu a zůstaň tak po celou dobu, co budete venku.
- 3 Po celou dobu s sebou nes předmět větší než 50x50x30 cm. Na váze nezáleží.
- 3 Obuj si boty naopak – levou na pravou nohu a opačně.
- 4 Svažte si ve dvou nohy k sobě (jeden levou, druhý pravou) a choďte tak celou dobu. Na plnění úkolu „mašinka“ se můžete rozvázat.

### Krátké úkoly

- 4 Zazpívej nahlas jednu celou písničku na náměstí.
- 2 Vyzuj se a jdi na náměstí bos, tam se můžeš obout.
- 4 Zarecituj báseň na zastávce, na které stojí alespoň 3 cestující.
- 6 Najdi člověka, který je ti sympatický a řekni mu/jí, že je milý/á.
- 1 Oslov někoho mladšího než důchodce a zjisti od něj, jestli chce žít celý život v tomto městě a doptej se proč ano, nebo ne.
- 9 Obejmi někoho cizího.
- 1 Najdi někoho cizího a požádej ho, jestli ti napíše nějaký milý vzkaz do deníku (jsi tu na kurzu, tak na památku).
- 2 Jeďte se svým týmem na náměstí jako mašinka. Vlakvedoucí jednou za čas pěkně zahouká, abyste nikoho nepřejeli!
- 6 Sežeňte alespoň dva cizí lidi, kteří se k vám připojí do mašinky a objedou s vámi náměstí.
- 1 Najděte někoho v důchodovém věku a zjistěte od něj, jak dlouho žije v tomto místě a co se zde změnilo za tu dobu, co tu žije. (Je jedno, jestli bude mluvit o domech nebo o lidech.)
- 3 Požádejte někoho cizího, aby si s vámi vyfotil selfičko.
- 3 Požádejte skupinku cizích lidí, aby si s vámi vyfotili selfičko.
- 2 Zavaž si oči a 15 minut choď se svým týmem se zavázanýma očima.
- 2 Požádej cizího kolemjdoucího, jestli by si s tebou nezahrál hru kámen – nůžky – papír na tři vítězné body a zahrajte si.
- 6 Dívejte se na někoho cizího, kdo si dává s někým kámen – nůžky – papír a fanděte nahlas, tomu, kterého znáte méně.
- 3 Stůj 3 minuty na náměstí s cedulí „Vyčistím vám zadarmo boty“. Pokud někdo přijde, boty mu vyčisti.
- 7 Běž za někým cizím a řekni mu vtip. Body se počítají, jen pokud se ten člověk upřímně směje a je pobaven.
- 2 Osprchuj se studenou vodou – celý a alespoň po dobu 2 minut.
- 4 Udělej na trávníku na náměstí alespoň 10 kotoulů.
- 3 Namaluj si na čelo smajlíka a aspoň 20 minut jej tam viditelně měj.
- 1 Obleč si použité tričko někoho jiného.

\* někdo cizí = osoba, kterou dnes vidíte poprvé, nejlépe místní obyvatel. Rozhodně ne druhá třída vaší školy, nebo lidé, které už jste potkali na programu.

**Při kontaktu s cizími lidmi buďte slušní, nikoho nezesměšňujte!**

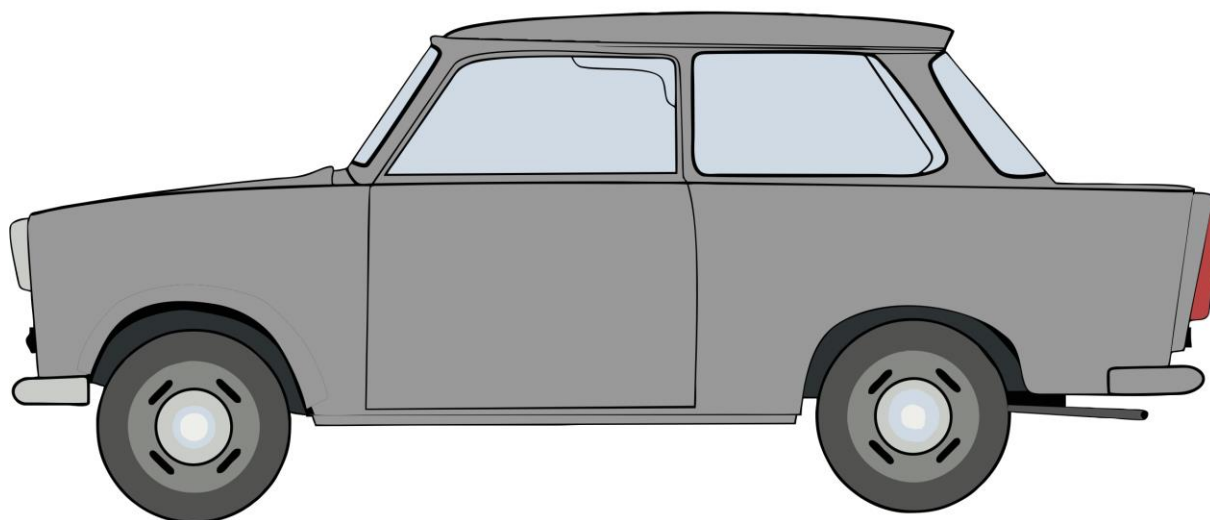
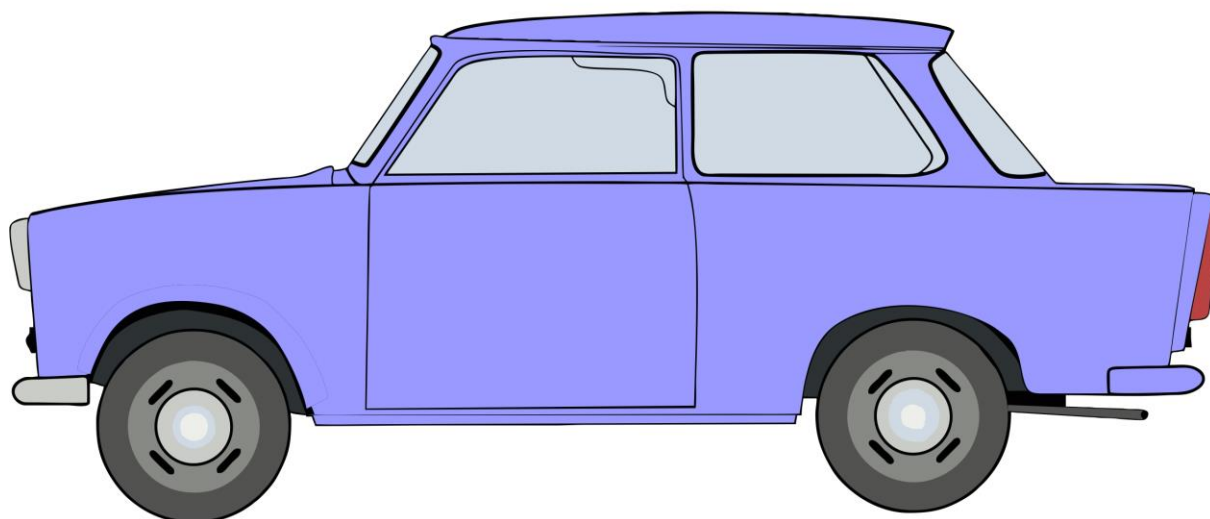
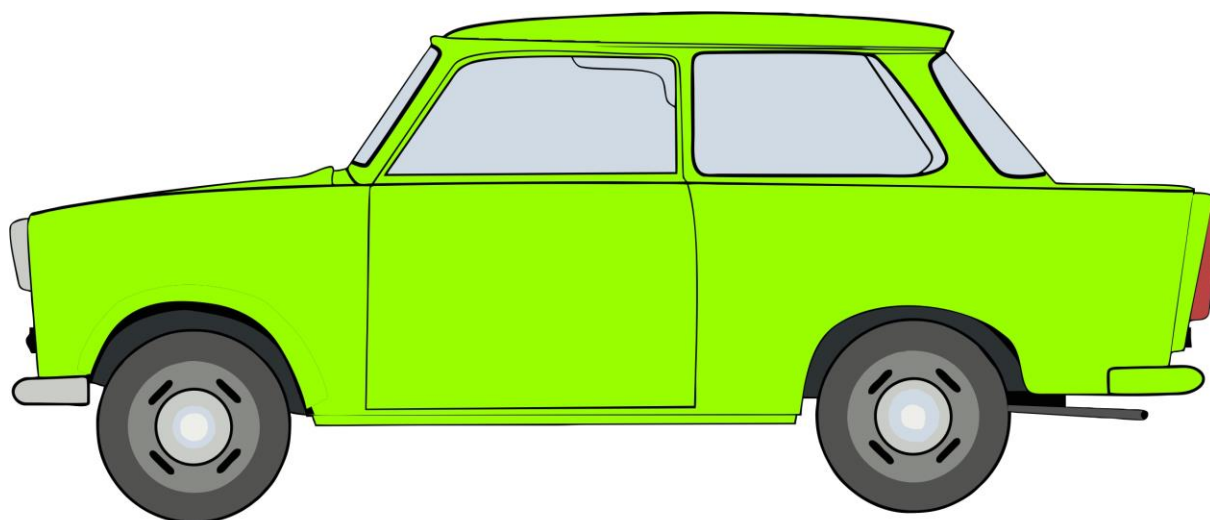


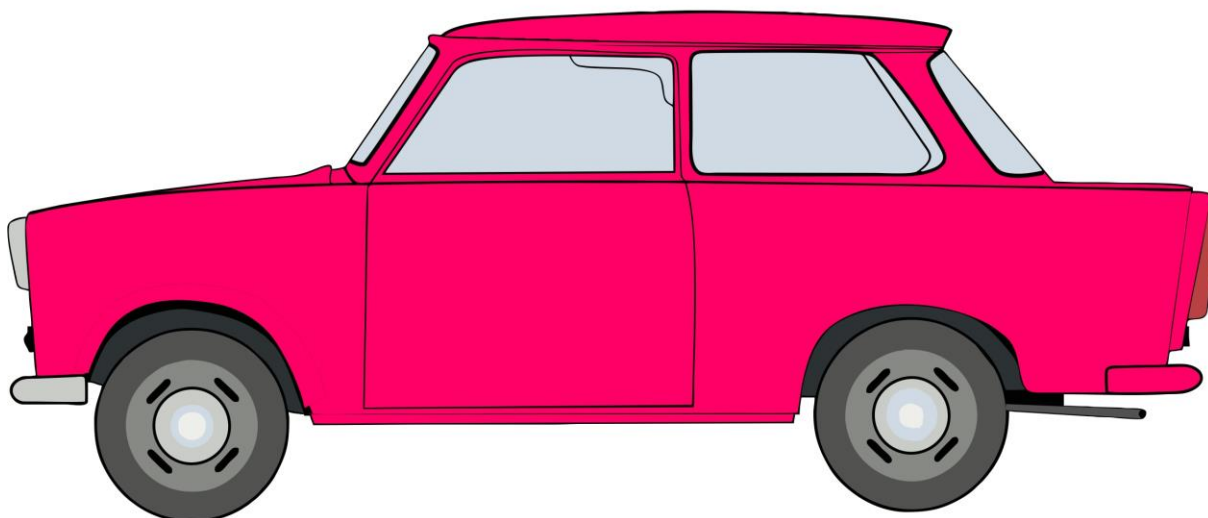
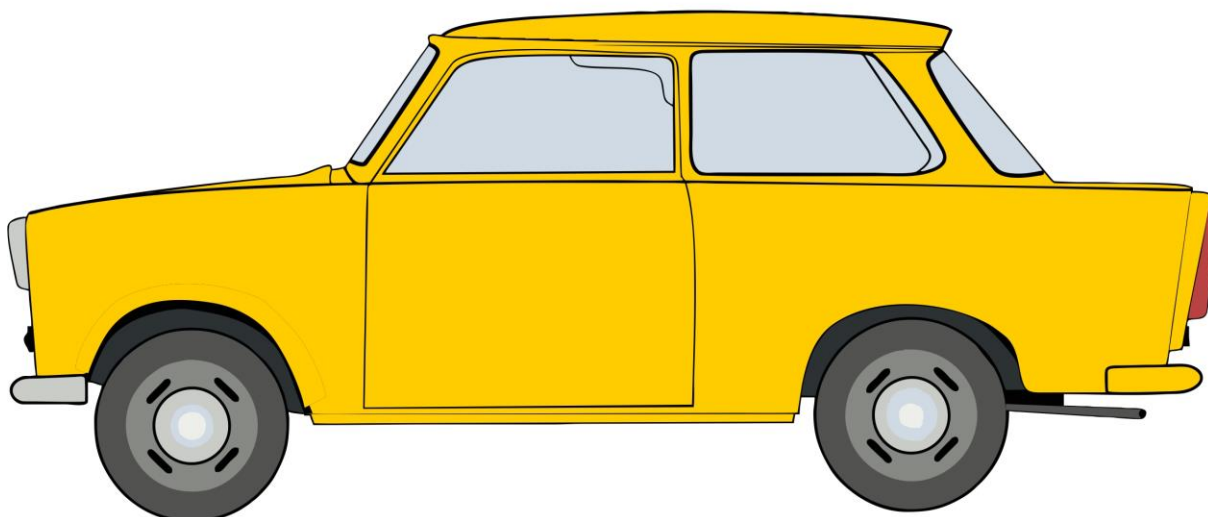
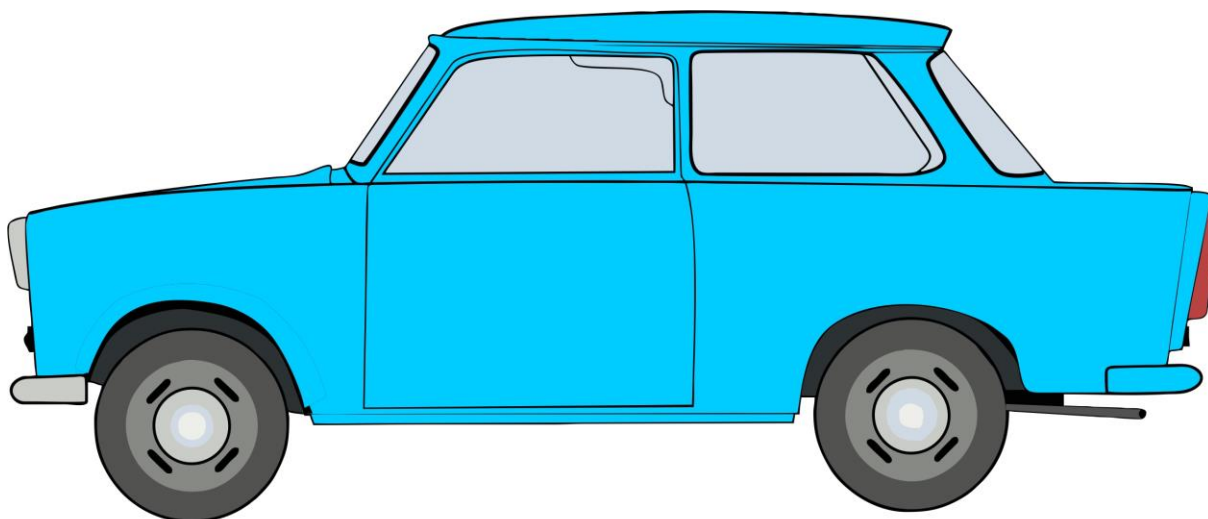
Příloha č. 21 – Didaktická pomůcka – Zóny



Pomůcka je vytvořena ze 4 vrstev, které je možné pokládat na sebe, podle toho, o které zóně zrovna hovoříme.









## KARIÉRA

- Zelený čaj:** Co bych chtěl v životě umět.  
Co už umím? Kde jsem se to naučil?  
Kdo mě to, co chci umět, naučí?
- Mátový čaj:** Práce nebo brigáda, kterou bych chtěl zkusit.  
Chci vyzkoušet víc oblastí, nebo se držím toho, co umím?
- Zázvorový čaj:** Práce v Česku nebo v zahraničí?  
V jaké zemi bych chtěl pracovat? Proč?  
Byl bych ochotný do práce dojíždět?  
Jak daleko?
- Ovocný čaj:** Jakou práci chci v životě dělat?  
Je důležitější mít práci, která mě naplňuje, nebo práci, kde si dostatečně vydělám?  
Jak chci skloubit své koníčky a vztahy s prací?
- Bylinkový čaj:** Jak moc tě ovlivnila práce tvých rodičů?  
Jakou práci dělají?  
Baví je jejich práce? Chtěl bych to mít stejně?





# PŘÁTELÉ

- Zelený čaj: Kdo je pro mě v životě důležitým člověkem?  
Jak se pro mě někdo stane důležitým?  
Jsem i já pro někoho důležitý? Pro koho?
- Mátový čaj: Co dělám pro své přátele?  
Co dělají oni pro mě?
- Zázvorový čaj: Jak jsem přišel ke kamarádům, které mám?  
Silný zážitek, který utužil mé přátelství.
- Ovocný čaj: Co všechno jsem ochotný udělat pro dobrého přítele?  
Co bych byl ochoten obětovat?  
Co už někdo udělal pro mě?
- Bylinkový čaj: Kdo mě v životě inspiruje?  
Čím mě inspiruje?  
Znám se s tím člověkem osobně?



# JÁ

- Zelený čaj: Představím si, že jsem strom.  
Kde rostu a co potřebuji k životu?  
Kde jsou mé kořeny?
- Mátový čaj: Čemu věřím? V co věřím? Věřím?  
Jak jsem k tomu došel?  
Přivedl mě k tomu někdo?
- Zázvorový čaj: Jakou fotku mám nalepenou v deníku?  
Nosím v peněžence nějakou fotku?  
Jaké fotky mám vystavené doma?
- Ovocný čaj: Ve kterou chvíli bych rád zastavil čas?  
Jaké situace jsou pro mě příjemnou  
vzpomínkou?  
Zažil jsem někdy stav úplné spokojenosti se  
vším?
- Bylinkový čaj: Co je mi opravdu příjemné?  
Jak často se cítím spokojeně?  
Dokážu říci, co je mi nepříjemné?



# KONÍČKY

- Zelený čaj:** Země, kterou bych chtěl navštívit.  
Proč? Co mě tam láká?  
Jaké země jsem už navštívil?
- Mátový čaj:** Jaké mám koníčky?  
Od kdy se jim věnuji? Jak často?  
Co mi to dává?
- Zázvorový čaj:** Nejvíc si odpočinu když ...  
Jak často trávím čas odpočinkem?  
Jak ještě relaxuju?
- Ovocný čaj:** Na čem si ujíždím?  
Mám oblíbený seriál? Film? Knihu?  
Co sladkosti? Kafe?
- Bylinkový čaj:** Co si chci v životě zkusit, ale zatím  
k tomu nebyla příležitost?  
Co mě na tom láká?  
Jaké jsou překážky? Proč jsem to ještě  
nezkusil?



# LÁSKA

- Zelený čaj: Má dosavadní nejromantičtější situace?  
Co ve mně vyvolává romantické představy?  
Mám rád romantické filmy? Proč?
- Mátový čaj: Jaké vlastnosti by měl mít můj budoucí partner?  
A jaké naopak určitě ne?
- Zázvorový čaj: Je láska o rozhodnutí?  
Je to spíš o srdci, nebo o hlavě?  
Jaký je rozdíl mezi láskou a zamilovaností?
- Ovocný čaj: Jaké by mělo být ideální rande?  
Mám za sebou nějaké rande? Jak to dopadlo?  
Slavím Valentýna?
- Bylinkový čaj: Jakých věcí si všímám, když se mi někdo líbí?  
Jak se snažím toho člověka zaujmout?



# RODINA

**Zelený čaj:** V čem jsem podobný rodičům a v čem se od nich liším?

Co bych chtěl, abych po rodičích měl a co naopak ne?

Co obdivuji na svých rodičích?

**Mátový čaj:** Jak moc mě ovlivňuje moje rodina?

Jak často si doma povídáme o tom, co chci v životě dělat?

Jak mě doma podporují v tom, co chci?

**Zázvorový čaj:** Jakou roli v mém životě hrají babička nebo děda?

Jsou jim rodiče podobní? V čem?

**Ovocný čaj:** Co je typické u nás doma?

Máme doma nějaké rituály?

**Bylinkový čaj:** Jakou rodinu bych chtěl?

Kolik chci dětí? Jak je chci vychovat?

Kde chci žít?



# VÍRA

- Zelený čaj: Věříš na osud?  
A co když se řekne, že „Boží mlýny melou pomalu, ale jistě“?
- Mátový čaj: Jak moc tě ovlivňuje tvá víra?  
Co by bylo jiné, kdybys byl jiného vyznání nebo ateista?
- Zázvorový čaj: Jak moc je tvá víra ovlivněná vírou tvých rodičů, prarodičů?  
Jakého vyznání jsou příbuzní doma?  
Ovlivňuje tě víra při hledání kamarádů?
- Ovocný čaj: Jak moc je pro tebe důležité, aby to měl partner s vírou stejně jako ty?  
Mohl bys chodit s někým úplně jiné víry?
- Bylinkový čaj: Kde je Bůh v tvém každém dnu?  
Jak se tvé vyznání projevuje každý běžný den?  
Chtěl bys to jinak?



## 5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů



## O MNĚ

Účastník v pár větách napíše o sobě.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Co je pro mě typické:

.....

Motto: *Je vhodné vysvětlit, co je to motto*.....

Oblíbený citát: .....



## OČEKÁVÁNÍ

Co od kurzu očekáváš?

*Vyplnění této části je důležité zejména pro lektory, slouží jako vstupní informace před realizací programu – víme jaké je naladění účastníků.*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Je něco, na co se opravdu těšíš?

.....  
.....  
.....

Nebo něco, na co se fakt netěšíš?

.....  
.....  
.....





## TROCHA TEORIE

Zde si mohou účastníci zapisovat dle vlastního uvážení.

Sebezpoznání – co to je? K čemu je to dobré?



Reflexe a zpětná vazba

## JOHARIHO OKNO

Každý člověk má spoustu různých vlastností. O některých ví, o některých se teprve dozví. Některé se během života rozvinou a některé upadnou v zapomnění. Některé z nich jsou všem na očích a každý v okolí je zná, jiné jsou známé jen někomu a o některých neví nikdo, jen ty.

Víš, jaké vlastnosti na tobě pozoruje tvá třída? Vidí tě tví spolužáci tak, jak chceš, aby tě viděli? A víš vůbec ty, jaké vlastnosti jsou ty opravdové, které tě dělají tím, kým jsi?

<b>OTEVŘENÝ PROSTOR</b>  - <i>sem patří vlastnosti, které jsem si vybral sám a zároveň mi je přidělili ostatní</i>	<b>SLEPÉ MÍSTO</b>  - <i>sem patří vlastnosti, které mi pouze přidělili ostatní a já ne – já jsem vůči nim slepý</i>
<b>SKRYTÝ PROSTOR</b>  - <i>sem patří vlastnosti, které jsem si vybral sám, ale ostatní mi je nedali – skrývám je</i>	<b>NEZNÁMÝ PROSTOR</b>  - <i>zbylé vlastnosti, které jsem nevybral ani já ani ostatní, je možné, že jsou některé zatím neprojevené a neobjevené</i>



Překvapilo tě, co bylo v obálce? Proč?

.....

.....

.....

Která vlastnost se objevila nejvícekrát? Souhlasíš s tím, že je pro tebe typická?

.....

.....

Jak myslíš, že by vypadaly vlastnosti v obálce, kdybys tuto aktivitu dělal/a s jinou skupinou lidí z tvého okolí?

.....

.....

.....

.....

.....



## SEBEHRA

Zatím víš, jak tě vidí třída – jak moc se trefili, posuď sám/sama. Pojďme se podívat hlouběji. Jak moc se vlastně znáš? Je možné, že tato aktivita je brnkačka a máš dost jasno. Nebo jsou možná místa, která stojí průzkum...

BIO	ZRCADLA <i>Zde účastníci vlepují</i>	OČICHEJ SI JE <i>barevné čtverečky</i>	RELAXUJ <i>podle legendy</i>
	TEST	JE TO NA PŮDĚ	ROZ-VIDEO
	SMS POŠLI DNES	VZTAH	JSEM V OKOLÍ

Která z oblastí ti dělala největší problém? A co byla naopak pohoda?

Tento prostor vyplnit v bloku „Zápis do deníku“

.....

.....



*Tyto řádky patří k sepsání poznámek a postřehů z jednotlivých stanovišť.*

ZRCADLA

.....  
.....  
.....

OČICHEJ SI JE

.....  
.....

RELAXUJ

.....  
.....

TEST

.....  
.....

JE TO NA PŮDĚ

.....  
.....

ROZ-VIDEO

.....  
.....  
.....

SMS POŠLI DNES

.....  
.....  
.....

VZTAH

.....  
.....  
.....

JSEM V OKOLÍ

.....  
.....  
.....

.....  
.....



## PRVNÍ DEN

Jaký byl? Přinesl nějakou dobrou myšlenku? Přivedl tě k otázce, která nikde nepadla? Překvapilo tě dnes něco? Tady je prostor pro shrnutí.

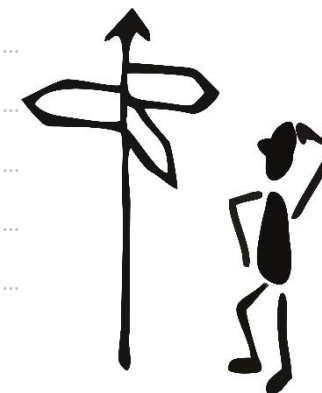
*Tento prostor vyplnit v bloku „Zápis do deníku“*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## HANČINY VLASY JSOU ...

*Tento prostor bude využit přímo při aktivitě pro zaznamenání odpovědí.*

.....  
.....  
.....  
.....



## KOMFORTNÍ ZÓNA

Jaká je ta tvoje? Kde je tlustá čára určující tvé hranice? Posouváš je někdy? Jak?

*Tento prostor vyplnit v bloku „Zápis do deníku“*

.....  
.....  
.....  
.....

Když jsi nervózní, máš strach nebo tě čeká něco nepříjemného, kde to nejvíc cítíš? Jak? Umíš s tím něco udělat?

*Tento prostor vyplnit v bloku „Zápis do deníku“*

.....



## KAVÁRNA

Jen tak posedět a pokecat o životě...

Která otázka tě nejvíc zaujala? Kde to bylo nejvíc na přemýšlení? Měl někdo ze spolužáků tak zajímavý nápad nebo myšlenku, že stojí za zapsání? Nebo máš nějakou vlastní myšlenku a nechceš ji hned zapomenout?

*Tento prostor vyplnit v bloku „Zápis do deníku“*

.....

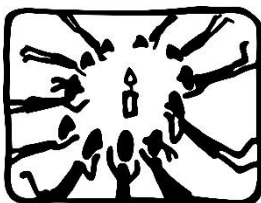
.....

.....

.....

.....

Když si představíš sraz vaší třídy za 10 let, dokážeš odhadnout, kde kdo bude? Klidně si to zapiš... ☺



*Tento prostor vyplnit v bloku „Zápis do deníku“*

.....

.....

.....

.....

.....

## DRUHÝ DEN

Jaký byl? Přinesl nějakou zajímavou myšlenku? Překvapilo tě na dnešku něco? Napadla tě otázka, která nikde nezazněla? Tady je prostor pro shrnutí dnešního dne.

*Tento prostor vyplnit v bloku „Zápis do deníku“*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## STEJNOSTI

Co máme všichni společné? Co mám společné jen s někým? A co mám jen já?

Lidé jsou fascinující, unikátní bytosti. Napadlo tě někdy zamyslet se nad tím, že na světě není nikdo, kdo by byl stejný jako ty?

*Tento prostor vyplnit v bloku „Zápis do deníku“*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## O ČEM TENTO KURZ BYL?

Zkus to napsat. I když jsme o tom vlastně pořád mluvili, je těžké to shrnout na tři řádky... :)

*Tento prostor vyplnit v bloku „Zápis do deníku“*

.....

.....

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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## VŠECHNY AKTIVITY

### První den

*Tento prostor vyplnit v bloku „Zápis do deníku“*

QR kódy .....

Stejnosti .....

Socpiny .....

Sebepoznání .....

Johariho okno .....

Sebehra .....

### Druhý den

Rozcvička .....

Stejnosti .....

Hančiny vlasy .....

Reflexe .....

Výlet z komfortní zóny .....

To nejde! .....

Čajovna .....

### Třetí den

Stejnosti – závěr .....

Hodnocení .....

## VYLEZ Z KOMFORTNÍ ZÓNY!

Najdi něco, co bude o překonání sebe sama, něco co tě opravdu posune, co bys chtěl zkusit. Nemusí se ti to podařit, ale musíš se pokusit. Udělej prostě něco, co nebude jako vždycky.

Nedělej prosím nic, co by někoho ohrozilo, zesměšnilo, poškodilo, naštvalo nebo mu zkomplikovalo život. ;)

Co je pro tebe opravdu výzva a něco se díky tomu naučíš, nebo co tě posune?

*Vyplníme v závěru kurzu a vrátíme se k tomu ve dvou hodinách ve škole.*

.....

O co se chceš pokusit .....

Kdy začneš .....

Co ti tahle výzva může dát? .....

.....

A klidně jich najdi víc

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## TATO STRÁNKA JE AŽ DO ŠKOLY

Jak se ti dařilo? Podařilo se ti splnit to, co sis naplánoval?

*Slouží jako podklad pro prezentaci ve škole.*

.....

Co byla největší komplikace při tvém vylezení z komfortní zóny?

.....

.....

Kdo ze spolužáků tě nejvíc překvapil? Proč?

.....

.....

Inspiroval tě někdo svou výzvou?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## A JE TO ZA NÁMI

Skončí tím všechno? Možná. Můžeš si tu napsat závazek nebo hec do budoucna. Jenže už tě nebude nikdo motivovat nebo ti připomínat nějakou výzvu. Je to jen na tobě, jak naložíš s tím, co máš za sebou a kam nasměřuješ to, co je před tebou.

At' se ti daří a prožíváš takový život, jaký chceš žít! Přeje tým lektorů

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

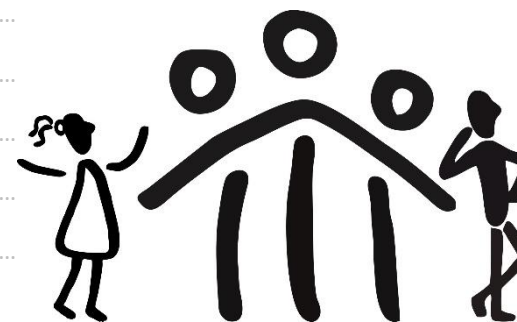
.....

.....

.....

.....

.....





**SEM SI MŮŽEŠ NALEPIT FOTKY...**

**DOTKNI SE SEBE**

*Prostor pro nalepení fotek ve dvou návazných hodinách ve škole.*

**MÍSTO PRO FÓLII**



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Teorie k metodické pomůcce je z knihy Sebepoznání (Kuneš, 2009), další zdroje jsou uvedeny v textu.

## I. SEBEPOZNÁNÍ

**Trabant jezdící na šňůrce + sebepoznání** – sebepoznání je celoživotní proces, kdy se poznáváme nezáměrně nebo záměrně. Buď životem proletíme, aniž bychom něco o sobě zjistili a mohli se sebou pracovat, nebo se rozhodneme zastavit se a získávat o sobě informace. Tak se začneme poznávat vědomě a cíleně.

Při popisu jezdíme s trabantem na šňůrce – rychle, pomalu. Poté definujeme sebepoznání a nalepíme název „SEBEPOZNÁNÍ“ (str. 19-23).

### ZPŮSOBY SEBEPOZNÁNÍ

**Kufr I.** – na cestu se vždy musím sbalit a vzít si věci, které budu na cestě potřebovat. Tento kufr nese způsoby sebepoznání – „Cílem sebepoznání je získat co největší množství informací, které se k nám v nějakém ohledu vztahují. Právě k tomu nám slouží především vnímání.“

**Vnímání** – začneme být vnímaví k vnějším podnětům.

**Sebezpozorování** – pozorujeme tělo, mysl i prožívání vztahů.

**Sebereflexe** – „zpětné ohlédnutí nás většinou dovede k porozumění“ (str. 88)

**Zpětná vazba** – popisná zpětná vazba mi může poodhalit prostor mé osobnosti, který sám nemůžu nebo nechci vidět.

**Testy** – mám možnost využití standardizovaných testů.

## II. SEBEPOJETÍ

**Sebepojetí** – představa sebe samého. „Souhrn všech představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová.“ (Blatný, M. a Plhánková, A., 2003)

### Mohu se vidět jako:

**Žlutý trabant** – mé vnímání sebe odpovídá reálnému já.

**Modrý trabant** – vnímám se v určitých oblastech nepřesně z důvodu mála informací nebo nepřesnosti informací o sobě.

**Sporták** – vidím své schopnosti kvalitněji, než ve skutečnosti jsou.

**Traktor** – vnímám své schopnosti méně kvalitně, než ve skutečnosti jsou.

## III. SEBEHODNOCENÍ

**Sebehodnocení** – R. Kohoutek (2006) rozlišuje sebehodnocení zdravé, zvýšené nebo snížené. (Emotikony brýle / úsměv / smutný).



**Kufr II.** – z cest si přivážím vzpomínky, fotky, suvenýry. Co mi přináší sebepoznání? (Herman, 2018)

**Vědomí vlastní jedinečnosti**

**Porozumím sobě**

**Vytyčuji si dosažitelné cíle**

**Porozumím druhým**

**Knižní zdroje:**

BLATNÝ, Marek a PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebepojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu.* Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003. ISBN 80-86620-05-0.

HERMAN, Marek. *Najděte si svého maršána.* Olomouc: Hanex, 2018. ISBN - 978-80-7409-023-3.

KOHOUTEK, Rudolf. *Základy psychologie osobnosti.* Brno: CERM, 2006. ISBN 80-847204-8.

KUNEŠ, David. *Sebepoznání.* Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367- 541-7.



Seznam možných zadání pro stejnosti (lze vybírat, upravovat, přehazovat):

1. barva vlasů
2. barva, tvar očí
3. hustota, tvar obočí
4. plnost rtů
5. detail, kresba ucha
6. tvar nehtů na ruce
7. délka prstů
8. čáry v dlani
9. stejně vysoký
10. stejná váha
11. stejný tep
12. typ postavy
13. poloha, ve které rád usínám
14. nejvíc mě naštvě, když ...
15. jakým stylem si zavazuješ tkaničky
16. rozbřečím se, když ...
17. jak říkáš rodičům (mami, mámo, matko, aj.)
18. v jakém pořadí si oblékáš oblečení
19. jaký je tvůj názor na ... (konkrétní ekologické problémy)
20. čištění zubů
21. držení příboru
22. oblíbená barva, zvíře, rostlina, strom, místo, jídlo, vůně, kniha, film ...



### Teorie k oknu sebepoznání

Okno sebepoznání vychází z JoHari okna. JoHari okno je pojmenováno po jejich tvůrci Josephovi Luftovi a Harringtonovi Inghamovi v roce 1955. Jedná se o jeden z uznávaných osobnostních modelů a nástroj, který ilustruje sebeuvědomění a vzájemné porozumění mezi jednotlivci ve skupině (Reitmayerová, 2007).

Při aktivitě jsou jednotlivé části stejně členěné jako v originálu. Je možné vlastnosti a průběh přizpůsobit věku, počtu účastníků a vyspělosti skupiny, se kterou aktivitu realizujeme.

	mně známo	mně neznámo
ostatním známo	Arena Veřejná oblast	Blind spot Slepá oblast
ostatním neznámo	Facade Utajovaná oblast	Unknown Nevědomá oblast

Jednotlivé oblasti (Reitmayerová, 2007):

#### Arena nebo Veřejná oblast

Vlastnosti, které označili všichni zúčastnění, tedy já i moji spolužáci, patří do prvního okénka, označeného jako **Veřejná oblast**, někdy také nazývaná jako Otevřený prostor. Jsou to vlastnosti, které člověk o sobě ví a zároveň je vidí i ostatní lidé v jeho okolí.

#### Blind spot nebo Slepá oblast

Vlastnosti, které nebyly vybrány mnou samotným, ale pouze je vybrali moji spolužáci, patří do třetího kvadrantu tabulky, tzv. **Slepé místo**. Tyto informace o mě ví okolí, ale já sám si je neuvědomuji. Pro člověka je to velký prostor pro rozvoj.

#### Facade nebo Utajovaný prostor

Do této části patří vlastnosti, které jsem označil pouze sám, ale žádný ze spolužáků. Utajovaná oblast skrývá všechno, co o sobě člověk ví, ale nechce, aby o tom vědělo i okolí.

#### Unknown nebo Neznámý prostor

Zbylé vlastnosti ze seznamu, které jsem neoznačil já, ani mí spolužáci jsou **Neznámé**. Můžeme sem zařadit například nerozvinutý lidský potenciál, talent.

Je potřeba si uvědomit, že v každé sociální skupině bude mé okno jiné.

#### Zdroj:

REITMAYEROVÁ, Eva. – BROUMOVÁ, Veronika. *Cílená zpětná vazba*. Praha: Portál, 2007.



Příloha č. 17 – Hančiny vlasy – Otázky, metodika

Otázky: jméno Hanka změň podle toho, kdo je v křesílku.

Jakou má Hanka barvu vlasů?

Jaký typ postavy má Hanka?

Jaké má Hanka uši?

Jaké má Hanka oči?

Jak bys popsal Hančin výraz v obličeji?

Jaká je charakteristická vlastnost pro Hanku?

Kdybys měl Hanku charakterizovat jedním slovem, které by to bylo?

Na jaké povolání se podle tebe Hanka nejvíc hodí?

Jaká je Hančina charakteristická vlastnost?



Než začneme hovořit o reflexi, je dobré vědět, co je to Zpětná vazba a co je to sebereflexe a znát rozdíly:

**Zpětná vazba** je proces v komunikaci, kdy „získáváme obraz o sobě a svém jednání“ prostřednictvím druhých lidí (Reitmayerová, 2007). Důležitá je vyspělost skupiny pro tuto metodu. Zpětná vazba by měla být

- vyžádaná – jedinec má o zpětnou vazbu zájem;
- dobrovolná – není do ní nucen;
- v pozitivní atmosféře – často může být zpětná vazba brána jako nepříjemná až konfrontační;
- ve vhodný čas – vyhradím si na to čas, nedávám zpětnou vazbu za chůze, o přestávce apod.;
- na vhodném místě – nejlépe mezi čtyřma očima, bez rušivých elementů.

Výhodné je zařadit ji tehdy, když má skupina možnost individuálního prostoru pro přemýšlení.

Jak dávat zpětnou vazbu

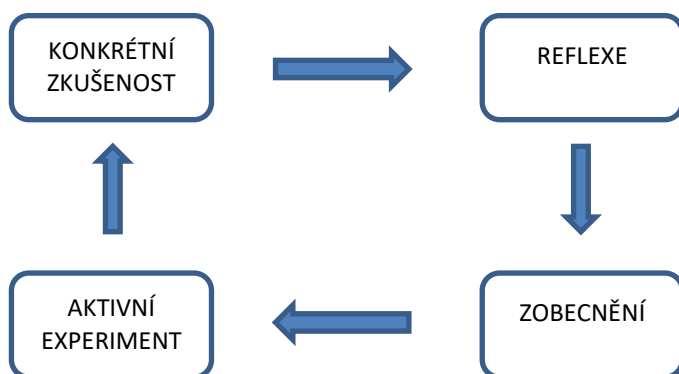
- Pozitivně a konkrétně,
- mluvit za sebe,
- nezobecňovat (NE takto to bylo, ale „takto jsem to cítil“),
- zaměřit se na to, co lze ovlivnit,
- vyvážená – na každé negativum najít pozitivum,
- méně je více.

Jak přijímat zpětnou vazbu?

- Aktivně poslouchat,
- neobhajovat se – dostáváme informaci, jak to druhý cítil, ne výtku,
- analyzovat a ověřovat – ale NEDĚLAT PASTI a chytáky,
- poděkovat – chce to odvahy, aby nám někdo řekl pravdu.

Pokud je skupina dobrá, můžeme udělat zpětnou vazbu fungování při aktivitě Socpiny.

**Reflexe** je v obecné psychologii označena jako „druh sebezpozorování, zaměření do vlastního vědomí a prožitků.“ (Psychologický slovník, 2000). V procesu učení je reflexe využívána jako prostředek k nabytí zkušenosti a jejich prověření. Toto dobře popisuje Kolbův cyklus učení (Reitmayerová, 2007):



Jedná se o proces, kdy na základě konkrétního prožitku (situace, aktivita, okamžik) a jeho následné reflexe hledáme širší, obecné souvislosti a významy pro sebe a nové situace, do kterých se můžeme dostat. Tím že o prožitku přemýšlíme a pojmenujeme si jednotlivé části, si odpovíme na otázku „Co se stalo?“. Následně je možné hledat příčiny, myšlenky, které bude možné aplikovat v budoucnu.

„Abychom se něco naučili, nestačí pouhý zážitek, ale musíme ho zpracovat a poučit se z něj.“ (Pelánek, 2008)

Gibbs (1988) popisuje model jednotlivých kroků reflexe a přiřazuje k nim (i pro nás) praktické otázky:

- a) Popis (Co se stalo?)
- b) Prožitek (Co sis myslel a co pociťoval?)
- c) Evaluace (Co bylo dobré a co ne?)
- d) Analýza (Co by se dalo jiného dělat? Prostuduj problematiku...)
- e) Závěry (Jak tedy na to?)
- f) Akční plán (Co opravdu uděláme?)

Tyto kroky a otázky využijeme pro reflexi na konkrétním příkladu – Sebehra. Nejprve diskutují studenti nad otázkami v malých skupinkách, poté se můžeme doptat jednotlivců.

### **Sebereflexe**

Při sebereflexi se zaměřujeme na cílené uvědomování si a hodnocení vlastní činnosti, vlastností, myšlenek, emocí.

K fungující sebereflexi je potřebné (Urbanovská, 2004):

- vnímat, popisovat a hodnotit své myšlení, postoje, pocity, způsoby jednání,
- stanovit si jasný cíl a vytvořit soubor kritérií hodnocení,
- používat řadu seberefektivních technik,
- klást si seberefektivní otázky a nalézat odpovědi,
- srovnávat stav aktuálního „já“ s ideálním a požadovaným „já“,
- srovnávat své výsledky s ostatními,
- odhalovat pravé příčiny sledovaných jevů,
- vyvozovat závěry pro své zdokonalování.

### **Pokud bude čas:**

Zeptat se účastníků, zda využívají sebereflexi.

Co to je ta sebereflexe? Ve stručnosti říci, znovu se zeptáme, kdo ji teda dělá.

Kdy a kde dělají sebereflexi?

Co se stane, když člověk nebude seberefektovat své chování?

Tady je prostor pro seberefektování. Můžeme zadat konkrétní aktivitu – Sebehru – nebo nechat na účastnících, ať si vyberou.





**Zdroje:**

GEIST, Bohumil. Psychologický slovník. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7.

GIBBS, Graham. Learning by Doing: A guide to teaching and learning methods. Further Education Unit. Oxford: Oxford Brookes University, 1988.

PELÁNEK, Radek. Příručka instruktora zážitkových akcí. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-353-6.

REITMAYEROVÁ, Eva a Věra BROUMOVÁ. Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-317-8.

URBANOVSÁ, E. Hodnocení a sebehodnocení. KRITICKÉ LISTY. Č. 13. Praha: Kritické myšlení, 2004, ISSN 1214-5823.



**Zdroj:**

Teorii komfortní zóny naleznete zde: PELÁNEK, R. Příručka lektora zážitkových akcí. Praha: Portál, 2019.

Vysvětlení symboliky v didaktické pomůcce:

Zóna komfortu – kožešinka, něco, kde se cítíme pohodlně, jako „v bavlne“.

Hranice zóny komfortu – označena červenožlutým lanem, je lákavá, hravá, otevírá nové možnosti.

Zóna učení – je velmi barevná a rozmanitá, čeká nás tam mnoho oblastí, ve kterých se můžeme rozvíjet (sport, umění, ...).

Zóna ohrožení – označena výstražnou páskou, která značí, že by člověk měl dávat velký pozor, aby si neublížil fyzicky nebo psychicky.

Hranice lidských možností – označena červeným lanem, za ni není možné se dostat.

Zóna nemožného – černá, prázdná.



## Příloha č. 24 – Čajovna – Scénka na úvod, metodika

Pokyn pro lektory ke scénce: Jakmile mají účastníci zavázané oči, nalepte si jmenovky, jak se během scénky jmenujete. Pak jednáte podle charakteru vaší postavy, bavíte se s ostatními spolužáky o sobě, o těch, kteří nedorazili na sraz apod.

Během scénky by se mělo ukázat, že se všichni krom Jitky přišli předvést, a na bývalé třídě jim moc nezáleží, všichni jsou zahledění do sebe, ale bez sebereflexe.

Krom Jitky, ta to má těžké.

Charaktery nejsou smyšlené, jedná se o reálné příběhy lidí, jména jsou změněná, okolnosti trochu přibarveny.

Osobnosti na scénku:

### Workoholik PETR

- bydlí u své matky
- nedělá nic jiného, než že pracuje a dívá se na fotbal/hokej/hraje na PC
- na každý problém navrhuje řešení penězi nebo jeho kolegy
- typická věta: „Když jsem byl v práci, kolega říkal ...“, „Pracovně jsem jel ...“, „V práci se mi stalo.“, „Kde pracuješ?“, „Bez práce nejsou koláče, peníze jsou základ.“, „Myslím, že mi to v práci jde.“, + vyprávění o jednom koníčku

### Matka tří dětí JITKA

- každé s jiným mužem (8, 5, 2 roky)
- bydlí u rodičů nebo v azylovém domě, celkově vypadá, že je vyčerpaná a submisivní
- nemá práci, ale moc by ji chtěla
- zatím roznáší letáky a opravuje na stroji lidem oblečení za almužnu – nedokáže si říci o adekvátní peníze
- nyní jí děti hlídá partner/matka, která jí během scénky zavolá, že nejmladší pláče nebo že nechce spát a nutí ji se vrátit domů
- ostatní mohou komentovat odrostlé obarvené vlasy, starší oblečení, ošoupanou kabelku
- typická věta – bojácná, „Nevím.“, „Musím se zeptat doma.“, „Mohu tam s dítětem?“, „Mají tam levnější zeleninu.“, „Bazárek s hračkami je výborné místo.“, „To opravím, vyhodit to je škoda.“

### Zamrznutá třicítka KLÁRA

- chodí každý měsíc s někým jiným
- nemá práci, jen brigády, protože neví, co by chtěla dělat
- naprosto netuší, co od života chce
- je bez vize, zkoušela snad 3 vysoké školy, žádnou nedodělala
- bydlí v bytě se studenty, kteří jsou o skoro 10 let mladší
- „pařmenka“, zamrzla někde v 18
- pere u svojí matky, protože na bytě nemají pračku
- chce hrozně moc věcí, ale nic z toho se jí nedaří zrealizovat (chce cestovat, mít kočku, naučit se francouzsky, umět šít)
- typická věta – „No, jednou začnu s tímto ...“, „Chtěla bych ...“, „Děcka říkaly ...“, „Ještě se nechci vázat.“, „Zatím jsem se nerozhodla, nejsem si jistá, že u toho zůstanu.“, „Práce je nudná.“



## Sukničkář ADAM

- podvádí svou ženu se dvěma milenkami a chlubí se tím
- podle něj je muž jen ten, kdo zvládá svou ženu a milenkou
- o ženách mluví s despektem, jako o hodných, milých, které se mají starat o domácnost, o muže, mají ho uspokojit, ale nemusí vědět, co muž dělá nebo kolik přesně vydělává, neměly by mít své vlastní peníze a měly by se muži zodpovídat
- taky se chlubí svými dětmi s vlastní ženou
- typická věta – „Správný chlap musí být tvrdý, ženy jsou slabší pohlaví.“, „Mám syna a musím se postarat o dceru.“, „Já rozhoduji, žena se podrobí.“, „Žena je okrasa, žena patří k plotně.“, „Správný chlap zvládne ráno ženu, v práci sekretářku, večer ženu a o víkendu nějakou krasotinku.“
- ženy oslovuje zásadně jako „kotě“, „zlatíčko“, „prdelko“, „amazonko“, „divoženko“, „bejby“, „kočičko“ apod.

## Nudná dělnice LUCKA

- v továrně pracuje hned od doby, co ukončila školu (nabídli jí poměr, byla tam na brigádě)
- nikdy nešla na vysokou školu
- dělá na směny, což jí hrozně vadí
- lidé v práci jsou hlupáci, nesnáší je
- ta práce nemá smysl, ale nějak se žít musí
- chodí do práce, pomáhá na zahradě rodičům
- umí šít, vařit
- každou středu chodí na kafe s bývalou kolegyní
- sleduje seriály Ordinaci, Hru o trůny, House a velmi jim propadla
- nemá žádné koníčky, velmi omezená slovní zásoba
- chodila s klukem ze třídy, po asi 7 letech se rozešli
- podváděl ji, od té doby jsou všichni chlapi zlí

Vzpomínáme na:

## ESTER

- hodně cestuje (teď je v Londýně), chodí s černochem, každý den sdílí desítky fotek na Instagram, je velmi aktivní na sociálních sítích, víme toho o ní moc
- minulý rozchod byl hrozný, brečela snad měsíc
- na manikúru chodí každý týden, miluje jahody, nesouhlasí s brexitem
- na Facebooku fotky v plavkách, nové účesy, její londýnský byt, přítel, kočka, neteř (je v Londýně)
- je docela úspěšná, je co závidět

## DAN

- závodně plave
- bude se ženit, má fajn holku
- nic moc o něm nevíme, býval super, dodělal vysokou školu – ekonomku dálkově
- nemá Facebook, komunikace telefonem a mailem
- byl asi rok v Austrálii, Kanadě
- úspěšný, fajn



## KAREL

- programuje, hraje fotbal
- bydlí ve stejné ulici jako Petr, ten ho občas potkává, ale vůbec nic o něm neví
- je ženatý, má dítě, kluka
- nemohl přijít, protože přijela tchyně



Příloha č. 26 – Seznam stejností do hodiny, metodika

Najdi někoho, kdo má nejvíce podobný rozsah rozpažených rukou. (Účastníci rozpaží a musí zkoušet.)

Najdi někoho, kdo umí nejpodobněji napodobit kočku. (Ať si každý nejdříve zkusí zamňoukat sám a až pak se vydá hledat někoho, kdo typicky mňouká stejně.)

Najdi někoho, kdo měl dnes nejpodobnější ráno. (Všechny úkony, co dělali.)

Příloha č. 27 – Speed date – Seznam témat, metodika

1 Když se řekne kurz ve Fryštáku, co se ti vybaví?

2 Co se ti na kurzu nejvíce líbilo a nejméně líbilo a proč?

3 Který z úkolů při aktivitě „Výlet z komfortní zóny“ byl pro tebe nejhorší?

4 Přemýšlel jsi nad sebou po kurzu víc? Jak se to projevuje?

5 Co chceš, aby se ti v životě určitě podařilo?

6 Jakou vlastnost bys chtěl mít, ale nemáš ji?

7 Zarazilo tě něco na kurzu? Co to bylo? Myšlenka, aktivita, někdo ...

8 To nejde! O co se chceš v životě pokusit, co je na hraně a možná to nejde?

9 Změnilo se něco po kurzu u tebe? Myslel jsi, že se něco změní?

10 Co pro tebe bylo na kurzu nejtěžší? (Klidně víc věcí.) Proč?

11 S kým máš nejlepší zážitek? Jaký?

12 Jak si myslíš, že bude vypadat váš sraz po 10 letech?

13 Jaké je teď tvoje životní motto? Proč zrovna toto? Je stejné jako to v deníku?

14 Najděte společně jednu větu, kterou byste charakterizovali celou vaši třídu.

15 Jak se ti podařilo splnit Výlez z komfortní zóny? Kdy jsi začal? Čím? Nějaký posun?



## 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/iKWAs>.

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

Odborné a didaktické posudky programů jsou zde: <https://1url.cz/sKWAT> a <https://1url.cz/3KWAj>.

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

Programy jsme nabídli ke zveřejnění na rvp.cz, dále na našich webových stránkách: [www.disfrystak.cz/rkdk](http://www.disfrystak.cz/rkdk)

Naše programy jsou zveřejněny na portále rvp.cz pod tímto odkazem:

<https://digifolio.rvp.cz/view/index.php>

## 9 Nepovinné přílohy

