

Pravidla na prožitkovém kurzu

1. Mluví jen jeden

Připomenout žákům, aby mluvil pouze jeden, jelikož se jinak informace ztrácí.

2. Nasloucháme si

Pokud někdo mluví, naslouchám mu.

Nedělám nic jiného (nekreslím si, nebavím se s kolegou aj.).

3. Nešeptám

Pošeptání cokoliv sousedovi nepřispívá k bezpečí ve skupině.

4. Nikdo nemá právo zesměšňovat druhé

Uvedené pravidlo opět slouží k bezpečí ve skupině.

Pokud se při aktivitě nebo reflexi vyskytne vysmívání se druhým, nebo konkrétnímu žákovi, je nutné aktivitu, reflexi zastavit a zjistit příčinu.

5. Pravidlo „STOP“

Některé aktivity nebo témata mohou být pro určité žáky velmi citlivá. Z tohoto důvodu mohou využít pravidla „STOP“ a aktivity, tématu se neúčastnit jako aktivní člen. Je také důležité při zavádění pravidla „STOP“ sdělit, že pokud žák využije toto pravidlo, nemusí své důvody zdůvodňovat, pokud nechce. Žák se neúčastní aktivity, ale může být v roli pozorovatele, hlídače pravidel, času.

6) Plachý jelen

Pravidlo slouží k utišení přílišného hluku kdykoliv během programu i mimo něj. Gesto plachého jelena může použít kdokoli z účastníků, tedy jak žák, tak lektor, a to kdykoliv se komukoli bude zdát, že hladina hluku je již nad přijatelnou úroveň.

Gesto plachého jelena je zvednutá ruka a z prstů ruky vytvoříme symbol jelena – na palec ruky položíme prostředníček a ukazováček, zatímco ukazovák a malíček zdvihne.

Jakmile kdokoli takto zvedne ruku, tak musí všichni také takto zdvihnout ruku a zároveň přestat mluvit a vydávat jakékoliv zvuky. Až je celá skupina utišená, tak se ruce dají dolu a může se pokračovat v činnosti.

7) Mluvíme k sobě

Při reflexích dbejte na to, aby žáci mluvili k dotyčné osobě, a nikoliv o dotyčné osobě. Žáci jsou zvyklí říkat: „Rád bych ocenil Radku, protože mě překvapila, jak byla v řešení úkolu rychlá.“ (Mluví se o dotyčné osobě, ale ne k dotyčné osobě). Vy je ved'te k tomu, aby mluvili k sobě: „Chtěl bych tě Radko ocenit, jak jsi byla v řešení úkolu rychlá.“ (Zde se mluví k dotyčné osobě, nikoliv o dotyčné osobě).

3

4



8

11

14

19

33

58

43

19

76

99

B

D

E



K

M

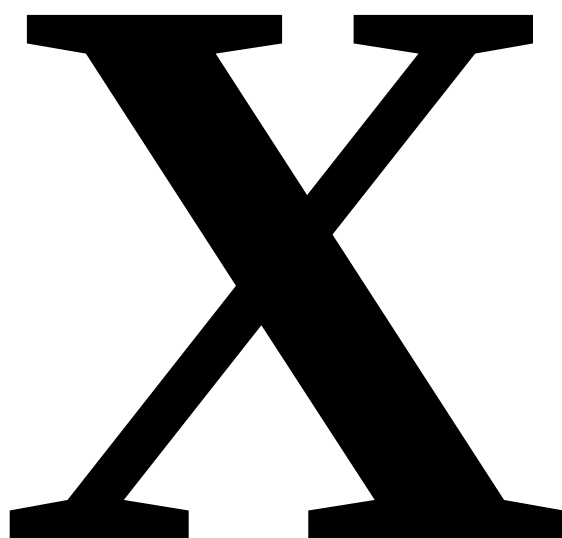
O

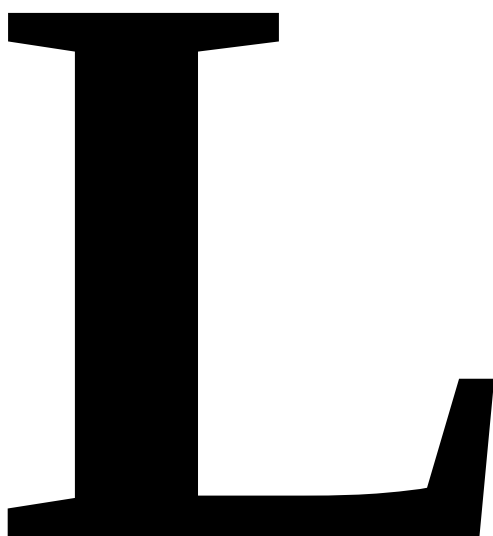
Q

W

J







Životopis

- Vlastní jméno a příjmení + svůj věk.
- Jméno mamky + tatky + kolik je jim let.
- Co dělá za práci mamka a co tatka.
- Sourozenci: jejich jména a co dělají (pracují nebo chodí do školy?)
- Zvířata: jméno, věk, rasa; případně, zda bych nějaké zvíře chtěl a jaké.
- U čeho si odpočinu?
- Moje koníčky.
- Mé vysněné zaměstnání

Oblíbené

- Jídlo
- Pití
- Barva
- Roční období
- Film
- Seriál
- Den v týdnu
- Hudba
- Kniha
- Časopis

- Co jsme se dozvěděli nového?
- Co jsme nevěděli?
- Co je pro nás překvapivé?
- Co dělat příště jinak při prezentaci?
- Co se dařilo při prezentaci?,
- Co chceme ocenit?

Příběh pro tichou poštu

Rozhodoval jsem se, zda mám jít na houby, nebo si jít zaplavat do nedávno otevřeného koupaliště. Je to teprve půl roku, co bylo otevřené. Již si zcela nevzpomínám, kdy bylo koupaliště otevřeno po dvou letech rekonstrukce. Myslím, že to bylo v květnu či červnu. Já jsem se tam ovšem dostal až v září.

Na co si ovšem moc dobře vzpomínám, tak to byl plavčík, který měl zrovna službu. Z jeho postavy mě upoutaly jeho dlouhé a vyzáblé nohy, velké břicho, středně velká hlava s dlouhými vlasy. Jeho opálená kůže prozrazovala, že byl jistě nedávno na dovolené. Hádám, že v Bulharsku, Chorvatsku, nebo Egyptě.

Nakonec jsem se rozhodl jít na houby. Rozhodně jsem neprohloupil. Po 2 hodinách hledání jsem si odnášel ve svém hnědém proutěném košíku tři hříby, pět klouzků a čtyři křemenáče. Byl jsem doma před pátou odpolední. Přesně včas, abych stihl hokejový zápas v televizi. Švédsko nakonec vyhrálo nad Finskem 4:3.

Já výroky

„Promluva v 1. osobě.“ a „Promluva v 2. os.“ Mají na naslouchajícího velice rozdílné účinky. Tzv. Ty – sdělení většinou zanechává na posluchači dojem, že je souzen nebo obviňován, a může si tak vyvodit závěr, že si mluvčí o něm/ní myslí, že je špatný. Vlastní sebeobrana pak zabere poslouchajícímu tolik času, že ani nestihne rozpoznat nebo porozumět názoru mluvčího. Nehledě na to, že se vůbec nebude zamýšlet nad tím, v čem je problém a jaké ponaučení si lze z toho vzít.

Při „promluvě v 1. os.“ se posluchač jen málokdy cítí souzen, protože řeč se točí okolo chtění, potřeb a požadavků mluvčího. Naslouchající bude schopen lépe přijímat to, co řečník říká.

Formální „promluva v 1. os.“ nazývaná „Já – sdělení“ má čtyři části. Tyto části většinou začínají:

„Já – sdělení“

Já... (můj pocit)

Když ty... (ty děláš – popis situace)

Protože... (dovysvětlím svůj důvod, proč...)

Chtěl/a bych, abys... (vysvětluji, co potřebuji, nebo dávám návrh, nebo doporučení co příště)

Příklad:

Ty výrok: Pěkně mě štve, že si zase koušeš nehty!!

Já výrok: Nelíbí se mi, že si koušeš nehty!!!

(Sadalla, G. A kol. Konflikt, koření života. 2. vyd. Praha: 2004)

Pravidlo 5P

1. pozdravit
2. představit se
3. proč jsem tady (okolnosti, které mě sem zavedly)
4. co chci
5. poděkovat.

(Převzato z: Andresová, Z. Klíčení, příběh a řemeslo. Praha: Protisk, 2013)

Prvky neverbální komunikace

tónem hlasu

výrazem tváře

gesty

očním kontaktem

postojem

Témata scének pro lektory

1. Vynucování – spolužák si chce sednout na místo ve třídě, kde ty už sedíš. Chceme, aby alespoň jednou týdně byly ve školní jídelně palačinky (sladké jídlo).
2. Vztekání se – dostal jsem špatnou známku. Spolužák mi nechtěně polil tričko vodou.
3. Říkám to kamarádům, místo, abych to řešil – v šatně v tělocvičně jsou rozbité dveře. Chtěli bychom každý svoji skříňku na oběd. Požadavek na automaty ve škole.
4. Naštvané mlčení – kamarádka nepřišla na moji oslavu narozenin.
5. Naštvaní – Ondra měl půjčit Petrovi sešit k dopsání, ale zapomněl sešit přinést. Petr dostal z písemné práce trojku a je naštvaný na Ondru.
6. Odmlouvání – učitel po mě chce, abych si lépe připravoval aktovku.
7. Ignorování – mám utřít tabuli, ale mě se nechce.
8. Urážení se – kamarádka se baví se spolužákem z druhé třídy. Prohráli jsme na tělocviku neférovým způsobem.

Témata na scénky žáků

a) Nabízená osobní témata: braní věcí bez dovolení, shazování věcí z lavice, předbíhání, braní svačiny, pomlouvání, kdo má lepší mobilní telefon, potřeba jít první, chození v zástupu, hádka o to, kdo půjde první, nebo poslední, jestli někdo někoho strčil, vytahování se, posmívání se za vzhled – brýle, rovnátka, hádka o kamaráda, jedno družstvo prohrálo a jedno vyhrálo v TV.

b) Žádost o změnu či požadavek – hudba místo zvonění, sladké jídlo v jídelně, žaluzie do oken, nové počítače do tříd, nové skříňky, lepší vybavení nábytku ve třídách, nové interaktivní tabule, více výletů.

příloha č. 10_časový harmonogram programu - II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Rozepsaný program PK Dokážeme více, než si myslíme
(2denní kurz ve škole)

Blok	Program – aktivita	Pomůcky
	1 den	
I. blok – Odpolední 14:00 – 17:45	Téma: Poznávací a komunikační aktivity	
Přivítání žáků, rozdání jmenovek, představení časového rozvrhu dne. 14:00 – 14:10 (10 min.)	Uvítání žáků, sedí se v kruhu. Žákům se rozdají jmenovky. Dále se žákům představí časový rozvrh dne (dopolední blok, oběd, odpolední blok) Oznámení názvu PK – DOKÁŽEME VÍCE, NEŽ SI MYSLÍME -> vylepit na viditelné místo Oznámení motta: „Něco se ti nelíbí? Tak jdi a vhodnou formou usiluj o změnu“.	Nadepsaný flip s časy a přestávkami. Žlutá páska na jmenovky či lepící štítky. Fixy. Nadepsaný flip s názvem kurzu a mottem kurzu
Představení pravidel 14:20 – 14:20 (10 min.)	Pravidla při aktivitách – 1. Mluví pouze jeden; 2. Nešeptáme; 3. Nasloucháme 4. Pravidlo „STOP“ 5. Nikdo neponižuje druhé; 6. Každý mluví sám za sebe Lektor vysvětluje a ptá se dětí k čemu si žáci myslí, že nám jednotlivé pravidlo je.	Vytisknutá pravidla
Vzpruha 14:20 – 14:25 (5 min.)	Vzpruha – chytání palců	
Kde bys chtěl být 14:25 – 14:45 (20 min.)	Každý žák odpovídá na otázku: „Kde bys chtěl být a s kým, když bys nemusel být zde?“ Není žádné omezení v čase, ani v penězích. Po odpovědi žáka mohou zvednout ruce ti, kteří by si vybrali to samé. Reflexe: Kdo vás nejvíce překvapil a čím? Jaké místo vás nejvíce zaujalo?	
Přestávka 14:45 – 14:55 (10 min.)		
Evokace názvu programu – místa si vymění. 14:55 – 15:10 (15 min.)	Začneme hrát vzpruhu (ledolamku) místa si vymění ti.... Po několika kolech jde do kruhu lektor a řekne: Místa si vymění ti, kteří... nechá sednout všechny žáky a sám lektor si přisune místo. Začíná debata o tématu překonání se a kdy jsme dokázali něco víc, než jsme si mysleli? 1. Jste se někdy překonali v životě, nebo někdo z vašeho okolí? 2. Co se vám povedlo, na co jste hrdí? 2. Znáte někoho z historie, o kom by se dalo říci, že dokázal více, než si myslel?	

	Mluví se jednotlivě; Zmínit, že když žák neví, tak je to v pořádku	
Co máme společné? 15:10 – 15:40 (20 min.)	Rozdělíme žáky po 4–5 do skupiny. Ve skupině mají 8–10. minut na to, aby napsali, co mají společného, na čem se shodne celá skupina. Skupina si zvolí svého zapisovatele a mluvčího.	Papíry A4, tužka do každé skupiny.
Přestávka 15:40 – 15:50 (10 min.)		
Práce s názvem kurzu „Dokážeme víc, než si myslíme“ 15:50 – 16:10 (20 min.)	Práce s mottem kurzu – „Dokážeme více, než si myslíme“ Každému rozdáme jednu špejli a řekneme, aby se jí pokusil zlomit – každý zlomí. 2) Řekneme dětem, aby daly všechny špejle doprostřed kruhu. Nyní vyzveme postupně každého v kruhu, aby vzal všechny špejle a pokusil se je nyní zlomit. Nepůjde vůbec či hůře. Cílem je přivést žáky k myšlence, že dokážeme SPOLU více, než si myslíme – v SPOLEČNÉ spolupráci je síla. Vhodné otázky: Co myslíte, že tato situace vyjadřuje? Jakou to má spojitost s námi, jako se skupinou? Odkazuje to na nějakou pohádku, příběh? Proč je snadnější zlomit jednu špejli, ale svazek špejlí jde hůře, nebo vůbec? Jak to můžeme využít ve školním životě? Co by se muselo stát, abyste řekli, že tato skupina dokáže víc, než jste si mysleli?	Svazek špejlí
Kooperační a skupinové aktivity 16:10 – 17:45 (95 min)	Na začátku ve fázi ladění žákům připomenout, že zatímco jsme o mottu kurzu pouze mluvili, tak nyní si budeme mít šanci vyzkoušet, co v praxi znamená – „Dokážeme víc, než si myslíme“. Rozdělíme žáky na skupiny cca po 8 žácích. Skupiny chodí s lektorem po stanovištích. Na jedno stanoviště je cca 20 minut a 10 minut na reflexi aktivity. Sobolí šlacha – začít a poté se rozdělit na jednotlivá stanoviště Reaktor Přelévání živé vody Psaní jednou fixou	Vytisknuté karty na reaktor Lana či švihadla na vymezení kruhu 2,5 m 2x PET lahev, 4 x provázky o délce cca 4 metry 2 fixy s namotanými provázky Smotaná švihadla na Sobolí šlachu
večeře 17:45 – 18:30 (45 min.)		
2. blok – Večerní program 18:30 – 21:20	Téma: komunikace a společné řešení problematických situací	

Životopis 18:30 – 19:00 (30 min.)	Sada otázek, na které odpovídá žák, který se dobrovolně přihlásí. První jde vždy lektor a vysvětlí aktivitu na sobě. (typ otázek: jméno mamky a tatky, jejich věk, práci, tvoje koníčky, oblíbené – barva, kniha atd.) Na konci jsou otázky pro skupinu: Co jste se dozvěděli nového? Co vás překvapilo? Co jste nevěděli? A na získání zpětné vazby pro prezentaci: Co by měl dělat přednášející jinak? Za co bychom ho ocenili Cílem je procvičit si prezentační dovednosti. 1. Vysvětlit co je životopis 2. komunikační zásady – postoj do A; co s rukama – pozor na mimovolní pohyby; oční kontakt se skupinou, ne pouze s vedoucím – pravidlo W. 3. První jde lektor, co životopis uvádí poté prvních 5 žáků. Důležité připomenout žákům pravidlo „STOP“ – když nechtějí, tak ať tuto aktivitu nedělají, nebo se sami rozhodnou, na co odpovídat a na co ne.	Nadepsaný flipchartový papír s otázkami na životopis.
Projekt vajíčko 19:00 – 20:00 (60 min.)	Za pomoci pomůcek (špejle, provázek, 40 cm izolepy, nůžek) postavit za 30 minut modul, který ochrání vajíčko. Dále vytvořit plakát, který zve na akci. Poté rozbor plakátů a co má být na pozvánce k určité akci.	Špejle, izolepa, provázky, nůžky, A4 papír
Přestávka 20:00 – 20:10 (10 min.)		
Člověče nezlob se 20:10 – 20:50 (40 min.)	Žáci sedí v kruhu a všem se rozdá číslo 1–6. Poté lektor začne házet kostkou. Ten hráč, který má stejné číslo jako padlo na kostce, se posune o jedno místo po směru hodinových ručiček. Tudiž zasedne hráče po své levici. Lektor opět hodí kostkou. Hýbe se pouze ten, kdo není zasedlý. Kdo první bude opět na své židli (i zasedlé), tak vyhrál. Reflexe: Kde se zde objevuje „Dokážeme více, než si myslíme?“. Co je na Člověče, nezlob se těžké? Nezvyklé -> dotek, vzájemná blízkost. Jak blízkost souvisí s Dokážeme více, než si myslíme? Museli jste se hodně překonat? Kdy jste se museli překonat ve škole?	Hrací kostka
Přestávka 20:50 – 20:55		
Životopis 20:55– 21:15 (20 min.)	Viz životopis	

Reflexe dne 21:15 – 21:35 (20 min.)	Lektor shrne průběh programu celého dne. Zamyslete se a vzpomeňte si, co jste dělali vy, co dělali vaši spolužáci... Nechá se dvě minuty na přemýšlení. Poté se pošle mluvící předmět a každý žák odpovídá na větu, kterou si sám vybere. Uprostřed kruhu jsou nadepsané 4 flipy se 4 nedokončenými větami: 1. Nejvíce mě dnes překvapil/a... 2. Chtěl bych upozornit na... 3. Chci poděkovat za... 4. Dnes jsem (jsme) dokázali více, než jsem si myslel, když...	
---	--	--

Blok	Program – aktivita	pomůcky
	2 den	
3. blok – dopolední program 8:00 – 12:15	Téma: Důvěra a odpovědnost za celek	
Ladění + IB 8:00 – 8:05 (5min.)	Na co si nejvíc vzpomínám z předešlého dne? Co se mi rozleželo v hlavě? Říci organizaci a harmonogram dne.	
Životopis 8:15 – 8:45 (30 min.)	Životopis	
Přestávka 8:45 – 8:55		
Co bychom chtěli změnit – práce s mottem a vygenerování témat 8:55 – 9:40 (45 min.)	Co bychom chtěli změnit a práce s mottem kurzu Dneska budeme pracovat s mottem: „Něco se ti nelíbí? Tak jdi a vhodnou formou usiluj o změnu“. Mít napsané na flipu a vyvěšené po celou dobu pátečního programu. 1) Co bychom chtěli změnit na naší škole – nakreslí se flip, kde je znázorněná budova – střecha, stěny, v podzemí trubky, které vedou do domu. Mít již nakreslené na flipu 2) děti píšou na post-ity zelené – co se nám na škole líbí, s čím jsme spokojeni, lepší se do střechy, jedno téma na jeden papírek	

	3) děti píšou na post-ity žluté – co se nám na škole nelíbí, co bychom chtěli změnit, lepí se do budovy, jedno téma na jeden papírek. 4) děti píšou na post-ity hnědé – co nám chybí ve škole, co chceme, aby přišlo? Lepí se do prostoru trubek Po vygenerování témat zamyšlení nad otázkou – Co s tím a jak můžeme zapojit celou školu? -> můžeme nabídnout, aby si udělala každá třída. Poté zpracujeme a poté se sejdeme s vedením školy.	
Přestávka 9:40 – 10:00 (20 min.)		
Skupinové žonglování 10:00 – 10:30 (30 min.)	Připomenout flipy z kooperačních aktivit – Jak se zde projeví spolupráce, aby se nám míčky co nejdéle udržely ve vzduchu? Nakolik se dařilo plnit pravidla, která jsme si napsali včera při vypínání reaktoru? (podle počasí lze aktivitu realizovat i venku)	tři míčky
Tichá pošta 10:30 – 11:00 (30 min.)	Předávání informace. Cílem je ukázat žáků, že je vždy lepší si informace pro předávání do tříd zapsat a pak číst, než si pamatovat z hlavy -> informace se deformuje. Děti jsou v jiné místnosti či před dveřmi. První vstoupí do místnosti a lektor přečte text. Jde další a ten, co vyslechne text, se stává vypravěčem. Až řekne poslední tak lektor přečte první verzi. Před dveřmi hrát hru postupné počítání Varianta, která zabere méně času – předávat pohyb (např. jízdu na motorce) v řadě. Celá řasa stojí čelem jedním směrem. Jeden žák se otočí na lektora a ten mu „předá“ pohyb. Žák ukazuje pohyb dalšímu a funguje stejný systém. Třídu můžete rozdělit na dvě skupiny. Reflexe – Proč je důležité si informace zapisovat? Jak vznikají pomluvy?	
Přestávka 11:00 – 11:10 (10 min.)		
Bílá tvář Evokace k rozboru motto programu 11:10 – 11:15 (5min.)	Připomeneme motto programu: „Jsi s ničím nespokojený? Tak jdi a vhodnou formou usiluj o změnu.“ Motivační scénka je ve stylu divokého Západu. Instruktor – bílá tvář – přijíždí na koni a potkává náhodného pocestného – indiána. Je k němu nezdvořilý, chová se povýšeně, nic moc mu neřekne. Skončí zastřelený šípem.	

	Po druhé je jezdec – bílá tvář – komunikačně zdatnější. Pozdraví, představí se, řekne, že má ohromnou žízeň a zeptá se, kde by se mohl napít. Indián mu podá džbán s vodou. - Zeptáme se žáků, aby pojmenovali, čím to bylo, že podruhé nebyla bílá tvář zastřelena. Pokud žáci vyčerpají možnosti a své nápady, co je vhodná a nevhodná forma komunikace, tak přejděte k ukázce scének lektorů, v kterých žákům tyto formy ukazujete.	
Popsání vhodné a nevhodné komunikace – scénky lektorů 11:15 – 11:35 (20 min.)	Budeme pokračovat v pojmenování vhodné a nevhodné formy komunikace, když něco po někom žádáme. 1) Přehrávají lektori a děti pojmenovávají vhodnou a nevhodnou formu komunikace. Po každé scénce pokračujeme se zapisování na flip. papír s vhodnou a nevhodnou komunikací. Celkově by měl být výstup na flip. papíře -> <u>tón hlasu</u> – klidný, <u>sděluji ve vhodný čas</u> (ptám se, zda dotyčný má čas a případně se s ním domluvím, kdy najdeme čas na sdělení v klidu, <u>Já výrok – říkám to za sebe</u>. Téma chování – vynucování; vztekání; říkám to kamarádům; místo, abych to řešil; naštvané mlčení; odmítání, předbírání na obědech	Fixy, flip. papír Přepsané přílohy na flip. papír č. 5,6, 7.
Procvičení vhodné formy komunikace 11:35 – 12:15 (40 min.)	Žáci sami procvičují vhodnou formu komunikace. 2. témata, když jdou žádat o změnu, nebo mají požadavek. 1. osobní témata Žáci se rozdělí na tolik skupin, kolik je lektorů. Případně do skupin po 3–4. Do každé skupiny se přinesou přepsané požadavky, témata na změnu z 3. odpoledního bloku „Co bychom chtěli změnit na naší škole“. 1. Žádost o změnu či požadavek – hudba místo zvonění, sladké jídlo v jídelně, žaluzie do oken, nové počítače do tříd, nové skřínky, lepší vybavení nábytku ve třídách, nové interaktivní tabule, více výletů Pokud by bylo málo lektorů a hodně dětí, tak se děti rozdělí po třech a pracují sami. Lektor chodí mezi nimi a nabízí konzultaci, pomoc. Procvičit co chceme, s kým ve škole komunikovat, 1x nevhodná forma a po 2x vhodná forma. Vyberte ty témata, která žáci musí řešit mezi sebou – 2. osobní témata. Necháme žáky, kteří chtějí zahrát scénku si vybrat téma, které je oslovilo a čas na přípravu. Poté se scénka přehraje vždy 2 x. Jednou, tak jak proběhla v realitě. Po druhé, jak by šla situace řešit s vhodnou formou, či vylepšenou formou komunikace. Připomeneme žákům, že mohou využívat napsané flip. papíry s Já výroky, prvky neverbální komunikace a pravidla 5P.	Témata z aktivity „Co bychom chtěli změnit?“

	Nabízená témata, která se objevovala v aktivitě „Co bychom chtěli změnit“: braní věcí bez dovolení, shazování věcí z lavice, předbíhání, braní svačiny, pomlouvání, kdo má lepší mobilní telefon, potřeba jít první.	
Oběd 12:15 – 13:00 (45 min.)		
4. blok – odpolední program 2 den (13:00 – 15:45)	Zvnitřnění zažitého a reflexe	
Pozvání ředitele 13:00 – 13:50 (50 min.)	Žáci zažijí simulaci oslovení, pozvání a debatu s vedením školy o tom, co se na škole daří, co by mělo být jinak a co by mělo přijít. 1) Žáci vyberou za pomoci učitele témata vygenerována v aktivitě „Co bychom chtěli změnit“, které chtějí probrat s ředitelem školy. 2) Promyslí uspořádání místnosti, jakým způsobem vedení osloví, kdo a jak bude témata ředitelovi sdělovat. 3) Zahájení simulace s ředitelem školy (v roli je jeden u učitelů). 4) Zapisování na flip, který je rozdělen na kategorie – téma; co je nutné k řešení; kdo; termín	Fixy, flip
Přestávka 13:50 – 14:00 (10 min.)		
Životopis 14:00 – 14:30 (30 min.)	Viz životopis	
Přestávka 14:30 – 14:35 (5 min.)		
Přechod třídy 14:35 – 15:20 (45 min.)	K jedné stěně třídy se vytvoří tři řady ze židlí. Na každou židli si stoupne jeden žák. Nyní se žákům řekne, že jsou námořníci na lodi a jejich cílem je doplout na břeh. Břeh je vyznačen na druhém konci třídy lanem. Během plavby nesmí nikdo mluvit, ani vydávat jiné zvuky. Jakmile vznikne zvuk (mluvení, šeptání, bouchnutí židlí, námořník spadne do moře), tak při plavou žraloci (lektori) a námořníkům	

	vezmou jednu židli. Cílem je, aby celá skupina – třída doplula na břeh. Kdo spadne do moře, tak hraje dále. Stoupne si na židli jiného námořníka. + reflexe	
Přestávka 15:20 – 15:25 (10 min.)		
Reflexe druhého dne a celého kurzu 15:25 – 15:50 (25 min.)	Napište na flipchartový papír všechny aktivity, nebo slovem připomeňte. Nechá se dvě minuty na přemýšlení. Poté se pošle mluvící předmět a každý žák odpovídá na větu, kterou si sám vybere. Napište na flipchartový papír: 1. Nejvíce mě dnes překvapil/a... 2. Chtěl bych upozornit na... 3. Chci poděkovat za... 4. Dnes jsem (jsme) dokázali více, než jsem si myslel, když... 5. Tento kurz byl pro mě objevný v... 6. Na tomto kurzu jsem se naučil... 7. Nejvíce v paměti mi utkvělo...	

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

3.1 Metodický blok č. 1, odpoledne 1. den, poznávací a komunikační aktivity – 4,50h.

3.1.1. Téma č. 1 organizační náležitosti a společné naladění – 1 h. (45 min.)

Přivítání žáků, rozdání jmenovek, seznámení s názvem a mottem kurzu
--

Cíle: Žáci si nadepíší jmenovky.

Žáci se seznámí s časovým harmonogramem kurzu.

Žákům se představí pravidla na kurzu.

Prostředí: Místnost, židle jsou v kruhovém uspořádání.

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na aktivitu: 10 min.

Počet lektorů: všichni.

Pomůcky:

Jmenovky, fixy, flip. papíry, nadepsaný flip. papír s názvem kurzu „Dokážeme více, než si myslíme“. Nadepsaný flip. papír s mottem kurzu „Pokud se ti něco se ti nelíbí, tak jdi a vhodnou formou usiluj o změnu“.

Průběh:

1. Žáci vcházejí do třídy a sedají si na připravené židle.
2. Přivítáme je, ukážeme na flip. papír s názvem kurzu, který přečteme a představíme jim také motto kurzu, které je také vylepené na viditelném místě.
3. Rozdáme žákům jmenovky a vyzveme je, aby si je nadepsali a připevnili k oděvu.
4. Představíme žákům časový průběh kurzu/programu.

Metodická poznámka:

1. Místnost, v které program probíhá je uspořádána do kruhového uspořádání.
2. Máme připravené jmenovky pro všechny žáky i učitele, popřípadě lektory.
3. V místnosti máme vylepený na viditelném místě název kurzu „Dokážeme více, než si myslíme“ a motto kurzu „Něco se ti nelíbí, tak jdi a vhodnou formou usiluj o změnu“.
4. Nadepsaný flip. papír s časovým průběhem kurzu.

Role lektora: Uspořádá místnost. Připraví pomůcky. Nadepíše flip. papíry. Má úvodní slovo.

Představení pravidel na programu

Cíle: Žáci se seznámí s pravidly chování během aktivit programu

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Čas na aktivitu: 10 min.

Počet lektorů: jeden

Pomůcky:

1. Vytisknutá pravidla. Příloha č. 1_1 blok_dopolední program_1 den.
2. Napsaná pravidla na flip. papíře na viditelném místě

Průběh:

Seznámení s pravidly na kurzu. Lektor představí žákům pravidla chování při aktivitách.

Pravidla: 1) Mluví jen jeden 2) Nasloucháme 3) Nešeptáme 4) Nikdo nemá právo zesměšňovat druhé 5) pravidlo STOP 6) Plachý jelen 7) Mluvíme k sobě

1. Mluví jen jeden

Připomenout žákům, aby mluvil pouze jeden, jelikož se jinak informace ztrácí.

2. Nasloucháme si

Pokud někdo mluví, naslouchám mu.

Nedělám nic jiného (nekreslím si, nebavím se s kolegou aj.).

3. Nešeptám

Pošeptání cokoliv sousedovi nepřispívá k bezpečí ve skupině.

4. Nikdo nemá právo zesměšňovat druhé

Uvedené pravidlo opět slouží k bezpečí ve skupině.

Pokud se při aktivitě nebo reflexi vyskytne vysmívání se druhým, nebo konkrétnímu žákovi, je nutné aktivitu, reflexi zastavit a zjistit příčinu

5. Pravidlo „STOP“

Některé aktivity nebo témata mohou být pro určité žáky velmi citlivá. Z tohoto důvodu mohou využít pravidla „STOP“ a aktivity, tématu se nezúčastnit jako aktivní člen. Je také důležité, při zavádění pravidla „STOP“ sdělit, že pokud žák využije toto pravidlo, nemusí své důvody zdůvodňovat, pokud nechce.

Žák se neúčastní aktivity, ale může být v roli pozorovatele, hlídače pravidel, času.

6) Plachý jelen

Pravidlo slouží k utišení přílišného hluku kdykoliv během programu i mimo něj. Gesto plachého jelena může použít kdokoli z účastníků, tedy jak žák, tak lektor, a to kdykoliv se komukoli bude zdát, že hladina hluku je již nad přijatelnou úroveň.

Gesto plachého jelena je zvednutá ruka a z prstů ruky vytvoříme symbol jelena – na palec ruky položíme prostředníček a ukazováček, zatímco ukazovák a malíček zdvihneme.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Jakmile kdokoliv takto zvedne ruku, tak musí všichni také takto zdvihnout ruku a zároveň přestat mluvit a vydávat jakékoliv zvuky. Až je celá skupina utišená, tak se ruce dají dolu a může se pokračovat v činnosti.

7) Mluvíme k sobě

- Při reflexích dbejte na to, aby žáci mluvili k dotyčné osobě, a nikoliv o dotyčné osobě. Žáci jsou zvyklí říkat: „Rád bych ocenil Radku, protože mě překvapila, jak byla v řešení úkolu rychlá.“ (Mluví se o dotyčné osobě, ale ne k dotyčné osobě). Vy je vedďte k tomu, aby mluvili k sobě: „Chtěl bych tě Radko ocenit, jak jsi byla v řešení úkolu rychlá.“ (Zde se mluví k dotyčné osobě, nikoliv o dotyčné osobě).

Metodická poznámka:

1. Může vás překvapovat, že si pravidla chování na kurzu nevytvářejí samotní žáci. My lektoři, či učitelé jsme zodpovědní za bezpečnost ve skupině během aktivit (samozřejmě i mimo ně) a tyto pravidla je zajišťují. Proto je přinášíme jako lektoři a nevytvářejí si je žáci. Doporučujeme mít pravidla napsaná na viditelném místě v hlavní místnosti kurzu.

2. Je možné položit žákům otázky: Jaké pravidlo vás nejvíce překvapuje? Jaké máte pocity, když vidíte, že někdo šeptá a dívá se na vás?

Role lektora: Vysvětlení pravidel.

Vzpruha

Cíle: Aktivizovat žáky.

Přeladit na jinou aktivitu.

Prostředí: Místnost.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 5 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Nejsou.

Průběh: Děti stojí v kruhu. Ukazováček pravé ruky mají všichni položený v levé dlani svého souseda po levé ruce. Cílem je na startovací signál chytit ukazováček souseda ve své dlani a zároveň si nenechat chytit svůj ukazováček.

Metodická poznámka:

1. Vyměňte pravý ukazováček za levý.

2. Nechte startovat vždy někoho jiného.

Role lektora: Vysvětlení pravidel. Startování prvního kola.

Kde bys chtěl být?

Cíle: Žáci pojmenovávají místa, kde by chtěli být a s kým.

Navození atmosféry společného sdílení.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Prostředí: Místnost

Čas na přípravu: 0

Čas na aktivitu: 25 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Nejsou

Legenda: Pojďme překonat skutečnost, že jsme tady a popustíme naší fantazii.

Průběh:

1. Každý žák i lektor odpoví na následující otázku: „Představ si, že bys nemusel být zde. Kde bys teď chtěl být, co bys nejraději dělal a s kým?“
2. Po řečení návrhu zazní od lektora otázka: „Kdo by si vybral stejnou činnost, tak zvedne ruku“. Žák tak vidí společný zájem ostatních.

Metodická poznámka:

1. Připomeňte žákům, že nejsou ničím omezeni – časem, financemi, věkem. Jejich přání mohou být reálná, ale i zcela z říše fantazie.

Reflexe: Kdo vás nejvíce překvapil a čím? Jaké místo vás nejvíce zaujalo?

3.1.2 Téma č. 2 Uvědomění si názvu programu a skupinová spolupráce a komunikace ve skupině – 3, 35 h. (140 min.)

Evokace názvu programu

Cíle: Uvědomění si situace, v kterých se člověk musí překonat.

Prostředí: Místnost.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 25 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Žádné.

Legenda: Tento kurz má název „Dokážeme víc, než si myslíme.“ Zajímal by mě, zda jste takovou situaci zažili?

Průběh:

1. Zahájí se hra „Místa si vymění ti, kteří....“ Po několika kolech jde do kruhu lektor a řekne: Místa si vymění ti, kteří... Lektor nechá sednout všechny žáky a sám si přisune židli, aby i on mohl sedět. Začíná debata o tématu překonání se, a kdy jsme dokázali něco víc, než jsme si mysleli?

Žáci odpovídají na následující otázky:

1. Kdy jste se někdy překonali v životě, nebo někdo z vašeho okolí?

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

2. Co se vám povedlo, na co jste hrdí?

2. Znáte někoho z historie, o kom by se dalo říci, že dokázal více, než si myslel?

Vysvětlení vzpruhy – Místa si vymění ti, kteří....

1. Židle jsou v kruhovém uspořádání. Židlí je jednu méně, než je žáků.

2. Lektor je uprostřed a vysvětluje pravidla hry.

3. Ten, kdo je uprostřed, tak řekne větu, která začíná slovy: „Místa si vymění všichni ti, kteří...

(mají rádi prázdniny, sladké jídlo, počítačové hry atd.)

4. Po skončení věty, se zvednou všichni ti, které vyřčené téma zaujalo a snaží si sednout na jiné místo.

5. Kdo zůstane bez místa, tak se stává mluvčím uprostřed.

6. Vyzvěte žáky, aby neříkali zjevné věci, jako například barvu očí, oblečení. To, co řeknu jako mluvčí, bych měl sám zažít.

7. Musím si sednout, alespoň o jednu židli dále.

Metodická poznámka:

Učitelé i lektori odpovídají také. Může být právě zajímavá zkušenost dospělého člověka.

Připomeňte, že když někdo neví, tak je to v pořádku.

Reflexe:

Jaké překonání a koho vás nejvíce zaujalo?

Co máme společné

Cíle: Žáci přicházejí na věci, či záliby, které mají společné

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 20 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Papír A4 do každé skupiny, propisku do každé skupiny.

Legenda: Pojdme zjistit, na kolika věcech se dokážeme jednomyslně shodnout ve skupině.

Průběh:

1. Rozdělíme žáky po 4–5 do skupiny. Ve skupině mají žáci 8–10. minut na to, aby napsali, co mají společného, na čem se shodne jednomyslně celá skupina. Skupina si zvolí svého zapisovatele a mluvčího.

2. Poté každá skupina prezentuje

Metodická poznámka:

Zdůrazněte, že se celá skupina musí jednohlasně shodnout. Pokud i jen jeden žák váhá, tak danou věc nezapisujeme.

Reflexe:

Po prezentaci skupiny můžete volit otázky:

Zvedne ruku ten, kdo by se shodl s touto skupinou. Řekněte v čem.

Práce s názvem kurzu „Dokážeme víc, než si myslíme“

Cíl: Uvědomění si, že ve spolupráci je síla.

Prostředí: Místnost.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 20 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Svazek špejlí.

Legenda: Kdy jste zažili, že společně jste dokázali víc, než sami?

Průběh:

1. Každému rozdáme jednu špejli a řekneme, aby se jí pokusil zlomit, každý zlomí.
2. Řekneme dětem, aby daly všechny špejle doprostřed kruhu. Nyní vyzveme postupně každého žáka postupně, aby vzal všechny špejle a pokusil se je nyní zlomit. Nepůjde vůbec či hůře.
3. Přivést žáky k myšlence, že dokážeme SPOLU více, než si myslíme. Ve SPOLEČNÉ spolupráci je síla.
4. Využíváme následující otázky: Co myslíte, že tato situace vyjadřuje? Jakou to má spojitost s námi, jako se skupinou? Odkazuje to na nějakou pohádku, příběh? Proč je snadnější zlomit jednu špejli, ale svazek špejlí jde hůře, nebo vůbec? Jak to můžeme využít ve školním životě? Co by se muselo stát, abyste řekli, že tato skupina dokáže víc, než jste si mysleli?

Metodická poznámka: Není

Reflexe: viz průběh

Skupinové a kooperační aktivity
--

Cíle:

Žáci spolupracují ve skupině na řešení neobvyklých a problémových situací.

Žáci pojmenují své místo ve skupině.

Žáci analyzují příčiny úspěchu či neúspěchu při řešení úkolů.

Žáci pojmenují skupinové role.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Prostředí: venku

Čas na přípravu: 20 min.

Čas na aktivitu: 95 min.

Počet lektorů: Na každou skupinu jeden lektor.

Pomůcky: viz jednotlivá stanoviště

Legenda: Pojďme přetavit slova v činy a společně dokázat víc, než si myslíme.

Průběh:

0. Příprava jednotlivých stanovišť.

1. Žáky rozdělíme do skupin cca po 7-8, tak aby byly silově a osobnostně vyrovnané.

2. Skupiny putují po jednotlivých stanovištích s kooperačními úkoly. Každou skupinu provádí jeden lektor.

3. Po každé aktivitě (pokud je to třeba) následuje, reflexe, srovnání s předchozí aktivitou. Na závěr si každá skupina se svým lektorem udělá uzavření a reflexi. Doporučujeme zapisovat klíčové myšlenky na flip. papír.

4. Společná diskuse všech skupin.

Metodická poznámka:

Na jedno stanoviště vyčleňte cca 20 minut na řešení +10 minut na reflexi. Pokud stihnou žáci stanoviště rychleji, tak se přesuňte k dalšímu stanovišti.

Lektor je v roli průvodce. Zásadně neradí skupině, jak má úkol vyřešit. Sleduje proces řešení a vede reflexi.

Žáci často odpovídají v reflexi, že budou příště lepe spolupracovat a komunikovat. Vedte žáky k pojmenování konkrétního chování, v kterém se spolupráce či komunikace projevila.

Není cílem projít všechna stanoviště. Raději je dobré se důsledně věnovat reflexi skupinového procesu.

Role lektora: Neradí skupině s vyřešením úkolu. Je v roli zadavatele úkolu a jeho hlavní role je ve vedení reflexe po skončení úkolu.

Sobolí šlacha

Cíle: Vzájemná spolupráce.

Rozdělení si rolí.

Prostředí: venku

Čas na přípravu: 0

Čas na aktivitu: 30 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Svázané lano, nebo svázané švihadlo.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Legenda: Oblíbená hra Eskymáků pro zahřátí.

Průběh: Jedná se o hru na jednotlivá kola. V průběhu jednoho kola hry provádí každé družstvo jiné úkony. Cílem hry je získat co nejvíce oběhů = bodů.

Všechny žáky rozdělíme do dvou skupin. Losem určíme, které družstvo začíná házet švihadlo.

Hra začíná tím, že jeden člověk z družstva A zatočí 3x nad hlavou lano a odhodí ho co nejdále. Družstvo A, které házelo lano, vytvoří co nejvíce těsný hlouček a ten člověk, který odhodil lano, začne tento hlouček obíhat. Jeden oběh = jeden bod. Body z jednotlivých kol se sčítají. Člověk obíhá své družstvo do té doby, dokud si družstvo B nepředá lano od prvního k poslednímu člověku a poslední v řadě odhodí lano co nejdále.

Družstvo B má za úkol běžet co nejrychleji k odhozenému lanu. Jakmile k němu dorazí, tak vytvoří družstvo B řadu a začnou si lano podávat od prvního člověka k poslednímu mezi nohama a nad hlavou. Jakmile lano dorazí k poslednímu člověku z družstva B, tak vezme lano, 3x s ním zatočí nad hlavou a odhodí lano co nejdále. Tím končí jedno kolo hry.

Nyní se role družstev prohodí.

Družstvo B – které házelo lano, vytvoří co nejvíce těsný hlouček a ten člověk, který odhodil lano, začne tento hlouček obíhat.

Družstvo A – běží co nejrychleji k odhozenému lanu. Jakmile k němu přiběhnou, vytvoří řadu a začnou si lano podávat na střídačku od prvního k poslednímu člověku mezi nohama a nad hlavou. Jakmile lano doputuje k poslednímu člověku z družstva, tak ten ho vezme, zatočí s ním 3x nad hlavou a odhodí co nejdále.

Metodická poznámka:

Upozorněte žáky, že lano se nehází do nepřístupných míst (za plot, na střechu, na strom).

Ať si v družstvu zvolí člověka, který bude počítat oběhy a tedy body.

Body za jednotlivá kola se sčítají. Vyhrává družstvo, které má po skončení hry více bodů – oběhů.

Aby měli obě družstva stejné podmínky, tak se hra musí ukončit při oběhu toho družstva, které běželo v prvním kole pro lano (nezačínali v prvním kole obíhat, ale běželi pro lano).

Zdůrazněte, že se žáci musí střídat v odhazování lana.

Role lektora: Zadání hry, hlídání pravidel.

Reflexe:

Jak se vám dařilo si střídat místo házejícího?

Jak se vám dařila dodržovat pravidla?

Co byste nyní udělali jinak?

Reaktor

Cíle:

Žáci se domluví na řešení úkolu.

Žáci pojmenují role, které měli ve skupině.

Prostředí: venku, les, louka (v případě nepřízně počasí je možné reaktor realizovat i v místnosti)

Čas na přípravu: 10 min.

Čas na aktivitu: 20 min. aktivita + 10 minut reflexe.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Jednotlivé karty s čísly a písmeny, lano na vyznačení startu, lano na vytvoření kruhu, stopky.

Průběh:

V kruhu o průměru cca 3 m jsou umístěny karty, na kterých je výběr čísel od 2 do 24 (cca 8 čísel) a stejně tak výběr písmen z abecedy od B–Z (cca také 8 čísel). (viz příloha Karty k reaktoru).

Cca 20 m od kruhu je startovní čára.

Úkolem skupiny je v co nejkratším čase doběhnout od startu ke kruhu a dotknout se postupně všech čísel popořadě a poté písmen podle pořadí v abecedě a doběhnout zpět za čáru.

V kruhu ale smí být vždy jen jeden člověk a nesmí se dotknout více karet po sobě (tzn. členové skupiny se střídají). Uvnitř kruhu se může dotýkat země vždy pouze jeden žák.

Fáze 1. Návčiková pro určení pořadí doteků čísel a písmen. Celá skupina jde k obvodu kruhu. Zde má skupina cca 5 minut na strategii, jakou zvolí pro dotek čísel a písmen. (Skupina se musí domluvit jakou konkrétně, kdo bude mít kartu).

Fáze 2. Stopovaná na čas. Skupina jde na start. Na povel lektora vyběhne celá skupina k obvodu kruhu a jednotlivci začínají „vypínat“ své karty. Poté co poslední žák „vypne“ svoji kartu, tak celá skupina běží zpět ke startu. Stopky se vypínají poté, co poslední žák proběhne startem.

Metodická poznámka:

Před každým opakováním dejte žákům prostor, aby se domluvili na nové a lepší strategii.

Lektor hlídá, aby byl v kruhu pouze jeden člověk.

Ze startu vybíhá celá skupina a celá skupina běží po „vypnutí“, reaktoru zpět.

Role lektora:

Lektor hlídá dodržování pravidel. Doporučujeme také skupinu povzbuzovat při běhu.

Otázky k závěrečné reflexi

Kdo měl ve vaší skupině, jakou roli (vůdce, brzdič, zdroj nápadů)?

Jak se vyvíjela spolupráce?

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Bylo důležité se vzájemně poslouchat? Jak se vám to dařilo?

Našel se ve skupině někdo, kdo měl dobrý nápad a nebyl vyslechnut? Proč tomu tak bylo?

Byla vaše spolupráce lepší, než při předchozí aktivitě? Proč?

Jak se vyvíjela vaše spolupráce v průběhu všech aktivit?

Jaká pravidla se uplatnila/neuplatnila při řešení úkolů?

Jak byste pojmenovali role, které se uplatnily při řešení úkolů?

Jaké role ve skupině obecně dokážete pojmenovat? K čemu je která důležitá?

Živá voda

Cíle:

Žáci spolupracují ve skupině na řešení neobvyklých a problémových situací.

Žáci pojmenují své místo ve skupině.

Žáci analyzují příčiny úspěchu či neúspěchu při řešení úkolů.

Žáci pojmenují skupinové role.

Prostředí: venku

Čas na přípravu: 5 minut

Čas na aktivitu: 15 minut + 10 minut na reflexi

Počet lektorů: 1

Pomůcky: voda, 1 x PET lahev (1,5 litru), 2–4 provázky, kotlík (hrnec či kyblík), lano na vyznačení kruhu 2,5 m.

Průběh:

V kruhu o průměru asi 4 m je umístěn kotlík a vedle něj láhev s vodou.

Vodu z láhve je třeba přelít do kotlíku.

Jediné, co je k dispozici, jsou 2–4 dlouhé provázky (cca 5 m dlouhé).

Do kruhu se nesmí vstoupit.

Pokud se láhev zvrhne, může ji postavit pouze lektor. Při rozlité veškeré vody z lahve mimo kotlík si skupina může jít naplnit láhev ke zdroji vody (toalety, potok).

Aktivita končí ve chvíli, kdy je voda přelita do kotlíku (podařilo se), nebo vylita na zem (nepodařilo se).

Metodická poznámka: Čím více dáte skupině pomocných lan, tím bude spolupracovat více lidí. Pokud dáte 2 lana, většinou spolupracují pouze 4 lidi ve skupině. Je to velmi dobré téma do reflexe.

Role lektora: Vysvětluje pravidla. Vede reflexi.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Reflexe:

Jakým způsobem se skupina rozhodla, že zrovna dotyčná čtveřice bude ovládat pomocné provázky.

Jakým způsobem jste se ve skupině domluvili na zvolené strategii?

Jaké role jste měli při této aktivitě?

Jakým způsobem jste se domluvili, kdo bude mít provázky?

Společné psaní

Cíle:

Žáci spolupracují ve skupině na řešení neobvyklých a problémových situací.

Žáci pojmenují své místo ve skupině.

Žáci analyzují příčiny úspěchu či neúspěchu při řešení úkolů.

Žáci pojmenují skupinové role.

Prostředí: místnost, venku

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 25 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Tlustá fixa, na které jsou navázané provázky, flip. papír.

Průběh:

Cílem skupiny je pomocí přiložené fixy napsat slovo, či nakreslit obrázek.

1. Každý žák ve skupině drží jeden provázek.
2. Skupina musí napsat slovo či nakreslit obrázek na flip. papír

Metodická poznámka:

Mohou zkoušet dvojice, trojice.

Role lektora: Vede reflexi. Pozoruje proces ve skupině

Reflexe:

Kdo měl ve vaší skupině, jakou roli (vůdce, brzdič, zdroj nápadů)?

Jak se vyvíjela spolupráce?

Bylo důležité se vzájemně poslouchat? Jak se vám to dařilo?

Našel se ve skupině někdo, kdo měl dobrý nápad a nebyl vyslechnut? Proč tomu tak bylo?

Byla vaše spolupráce lepší, než při předchozí aktivitě? Proč?

Jak se vyvíjela vaše spolupráce v průběhu všech aktivit?

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Jaká pravidla se uplatnila/neuplatnila při řešení úkolů?

Jak byste pojmenovali role, které se uplatnily při řešení úkolů?

Jaké role ve skupině obecně dokážete pojmenovat? K čemu je která důležitá?

3.2 Metodický blok č. 2, večer 1. den, komunikace a společné řešení problematických situací – 3,35 h.

Téma č.3.2.1 bližší poznání a řešení skupinového úkolu – 90 min.

Životopis

Cíle:

Žáci rozvíjí své komunikační a prezenční dovednosti.

Žáci blíže poznávají své spolužáky.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na aktivitu: 30 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Nadepsaný flip. papír s otázkami z přílohy č. příloha č. 3_životopis na A4_2. blok_odpolední program_1_den, prezentujícímu vytištěnou přílohu životopis

Legenda: Mluvit před větším počtem lidí není nikdy jednoduché. Ukážeme si jak na to, a ještě se něco o sobě dozvíme.

Průběh:

1. Uveďte, že tato aktivita rozvíjí mluvení před větším počtem osob.
2. Zeptejte se žáků, zda již někdy slyšeli slovo životopis. Poté upřesněte, že kdo chce, tak bude v průběhu kurzu odpovídat na otázky ze svého života nám ostatním.
3. Vysvětlíte komunikační zásady při prezentaci:
 - a) Postoj nohama mírně rozkročenými do písmene A.
 - b) Pozor na ruce a mimovolní pohyby.
 - c) Oční kontakt se skupinou, ne pouze s vedoucím – pravidlo W.
3. První jde lektor, co životopis uvádí a poté první 3-4 žáci.

Důležité připomenout žákům pravidlo „STOP“ – když nechtějí, tak ať tuto aktivitu nedělají, nebo se sami rozhodnou, na jaké otázky chtějí odpovídat.

Metodická poznámka:

Je důležité, aby šla jako první s prezentací dospělá osoba. Nejlépe ten, kdo aktivitu uvádí.

Zpočátku mají žáci ostych, ale postupně se osmělují

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Zdůrazněte několikrát pravidlo STOP. Když žáci nechtějí dělat aktivitu životopis, tak je to jejich svobodná volba.

Otázky jsou:

Rodina a koníčky

Vlastní jméno a příjmení + svůj věk? Jméno mamky + tatky + kolik je jim let? Co dělá za práci mamka, co tatka? Sourozenci -> jejich jména a co dělají (pracují; chodí do školy)? Zvířata -> jméno, věk, rasa; případně, zda bych nějaké zvíře chtěl a jaké? U čeho si odpočinu? Moje koníčky? Mé vysněné zaměstnání

Oblíbené

Jídlo; Pití; Barva; Roční období; Film; Seriál; Den v týdnu; Hudba; Kniha; Časopis

Po zodpovězení následuje otázka na spolužáky:

Co jsme se dozvěděli nového? Co jsme nevěděli? Co je pro nás překvapivé?

Zhodnocení prezentačních dovedností a v čem je posílit:

Co dělat příště jinak při prezentaci? Co se dařilo při prezentaci? Co chceme ocenit?

Reflexe: Není.

Role lektora: Jde první prezentovat při životopisu.

Projekt vajíčko

Cíle:

Žáci spolupracují ve skupině na řešení problémového úkolu.

Žáci pojmenují svoji roli při řešení problémového úkolu.

Žáci analyzují příčiny úspěchu či neúspěchu při řešení úkolů.

Prostředí: v místnosti nebo venku

Čas na přípravu: 5 min

Čas na aktivitu: 6 min.

Počet lektorů: 2

Pomůcky: špejle cca 5 na skupinu, izolepa 1 m na skupinu, nůžky do každé skupiny, vajíčko do každé skupiny, 1 m provázku do každé skupiny, pastelky nebo fixy

Legenda: Můžeme opět vyzkoušet, jak nám funguje společná spolupráce ve skupině. Čeká nás stavba ochrany syrového vajíčka a tvorba plakátu, který nás zve na zátěžový test. Možná si někdo myslíte, že se vám vajíčko musí přeci rozbít, já ovšem věřím, že dokážete víc, než si myslíte. Nezapomeňte, že součástí je také tvorba plakátu! Musíte si dobře rozdělit role ve skupině.

Průběh:

1. Každá skupina dostane 5 špejlí, 1 m izolepy, 1 m provázku a tři papíry A4.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

2. Skupina má vyrobit ochranu pro vajíčko – vesmírný modul, aby přežil pád cca z 2 m výšky.
3. Skupina také musí vyrobit plakát na papír A4, který zve na danou akci.
4. Zkouška modulu. Před zkouškou mluvčí skupiny ukáže vyrobený plakát na projekt vajíčko. Poté hodí modul cca z 2 m výšky.
5. Po zátěžovém testu se zaměřte na plakáty, které jsou součástí krátké prezentace před testem.
6. Společně si je všechny dejte doprostřed kruhu a sepište na flip. papír veškeré náležitosti, co má mít pozvánka na danou akci (datum, čas, o co jde, dostatečně velkým písmem).

Metodická poznámka:

Dovoleno je používat pouze vybavení, které skupiny získali od lektora.

Lektor: Zadává aktivitu. Povzbuzuje skupiny při stavbě. Provádí zatěžkávací test modulů.

Reflexe:

Jak jste si rozdělili role ve skupině?

Popište, jak vznikla vaše ochranná konstrukce?

Jaké role jste ve skupině při stavění měli?

3.2.2 Téma č. 2 překonání se a reflexe dne – 80 min.

Člověče nezlob se

Cíle: Překonání obavy z tělesné blízkosti.

Prostředí: Místnost

Čas na přípravu: 0

Čas na aktivitu: 40 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: hrací kostka

Legenda: Ukáže se, jakou kdo z vás má trpělivost

Průběh:

1. Žáci sedí v kruhu a všem se rozdá číslo 1–6.
2. Poté lektor začne házet kostkou. Ti hráči, kteří mají stejné číslo jako padlo na kostce, se posunou po směru hodinových ručiček o jedno místo. Tudíž zasednou své sousedy po své levici.
3. Lektor opět hodí kostkou. Hýbe se pouze ten, kdo není zasedlý. Kdo první bude opět na své židli (i zasedlé), tak vyhrál.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Metodická poznámka:

Hra člověče nezlob se, je velmi kontaktní na doteky. Skrývá v sobě rizika ostychu a nezvyklosti z doteků. Je dobré připomenout pravidlo STOP a dát žákovi např. roli pozorovatele, časoměřiče, házeče s kostkou.

Žáci berou Člověče jako odreagování. Do většího ponoru můžete jít například otázkami při reflexi typu – Koho nebo čeho se rádi dotýkáte? Kdo jste více dotykoví a kdo spíše odtažití?

Pozor na neuctivé poznámky, které nejsou brány v humoru. Pokud by se vyskytly, tak aktivitu ihned zastavte a věnujte se vzniklé situaci.

Reflexe:

1. Jaké pro vás byli nejzajímavější momenty hry?
2. Kdy pro vás nastaly v průběhu hry kritické, nebo klíčové okamžiky?
3. Jaké byly během hry vaše očekávání a obavy?
4. Kdo podle tebe prožíval to samé?
5. Kdy jste byli nejvíce naštvaní?

Kde se zde objevuje „Dokážeme více, než si myslíme?“. Co je při aktivitě Člověče, nezlob se těžké? Nezvyklé -> dotek, vzájemná blízkost. Jak blízkost souvisí s dokážeme více, než si myslíme? Museli jste se hodně překonat? Kdy jste se museli překonat ve škole?

Role lektora: Hází kostkou a říká nahlas padlá čísla.

Reflexe celého dne

Cíle:

Ohlédnutí za celým dnem.

Pojmenování klíčových momentů dne.

Prostředí: uvnitř

Čas na přípravu: 5 minut

Čas na aktivitu: 20 minut

Počet lektorů: všichni

Pomůcky: Na flip. papíře nadepsané otázky.

Legenda:

Máme za sebou první den programu s názvem „Dokážeme víc, než si myslíme“ Pojdme se ohlédnout zpět na začátek dnešního dne a společně si říct, jaký ten vlastně byl.

Průběh:

Vytvoří se vhodná atmosféra pomocí ztlumení světla -> zapálení svíček či vytvoření přítmí.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Uprostřed kruh s papíry s větami. Můžete poslat mluvící předmět, aby odpovídal každý, nebo si vybral otázku, na kterou chce odpovědět.

- 1) Nejvíc mě dnes překvapilo...
- 2) Nejvíce mě dnes překvapil(a)...
- 3) Chtěl(a) bych upozornit...
- 4) Chci poděkovat...
- 5) Dnes jsem sám sebe překvapil(a)...
- 6) Kdy jsem dnes dokázal víc, než jsem si myslel nebo naše skupina?

Metodická poznámka:

Je důležité vytvořit klidnou atmosféru, která povede ke společnému sdílení.

2. den

3.3 Metodický blok č. 3, dopoledne 2. den, Důvěra a odpovědnost za celek – 4,25 h.

3.3.1 Téma č. 1 ranní ladění – 45 min.

Ohlédnutí za předešlým dnem

Cíle:

Zjistit, zda v někom ještě něco nezůstává nevyřešené z předešlého dne.

Společné naladění.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 minut

Čas na aktivitu: 5 minut

Počet lektorů: všichni

Pomůcky: 0

Legenda: Než vstoupíme naplno do dnešního dne, tak se pojdme ohlédnout ještě za včerejšími událostmi.

Průběh:

1. Chce někdo říci nějakou myšlenku, dojem, fantazii k včerejšímu dni?
2. Na škále 0–100 procent (0 = nejméně; 100 = nejvíce) ukaž na palci u ruky, jakou máš momentálně náladu a z jakého důvodu.

Životopis

Cíle:

Žáci rozvíjí své komunikační a prezenční dovednosti.

Žáci blíže poznávají své spolužáky.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na aktivitu: 30 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Nadepsaný flip. papír s otázkami z přílohy č. příloha č. 3_životopis na A4_2. blok_odpolední program_1_den, prezentujícímu vytištěnou přílohu životopis

Legenda: Mluvit před větším počtem lidí není nikdy jednoduché. Ukážeme si jak na to, a ještě se něco o sobě dozvíme.

Průběh:

1. Uvedte, že tato aktivita rozvíjí mluvení před větším počtem osob.
2. Zeptejte se žáků, zda již někdy slyšeli slovo životopis. Poté upřesněte, že kdo chce, tak bude v průběhu kurzu odpovídat na otázky ze svého života nám ostatním.
3. Vysvětlete komunikační zásady při prezentaci:
 - a) Postoj nohama mírně rozkročenými do písmene A.
 - b) Pozor na ruce a mimovolní pohyby.
 - c) Oční kontakt se skupinou, ne pouze s vedoucím – pravidlo W.
3. První jde lektor, co životopis uvádí a poté první 3-4 žáci.

Důležité připomenout žákům pravidlo „STOP“ – když nechtějí, tak ať tuto aktivitu nedělají, nebo se sami rozhodnou, na jaké otázky chtějí odpovídat.

Metodická poznámka:

Je důležité, aby šla jako první s prezentací dospělá osoba. Nejlépe ten, kdo aktivitu uvádí.

Zpočátku mají žáci ostych, ale postupně se osmělují.

Zdůrazněte několikrát pravidlo STOP. Když žáci nechtějí dělat aktivitu životopis, tak je to jejich svobodná volba.

Otázky jsou:

Rodina a koníčky

Vlastní jméno a příjmení + svůj věk? Jméno mamky + tatky + kolik je jim let? Co dělá za práci mamka, co tatka? Sourozenci -> jejich jména a co dělají (pracují; chodí do školy)? Zvířata -> jméno, věk, rasa;

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

případně, zda bych nějaké zvíře chtěl a jaké? U čeho si odpočinu? Moje koníčky? Mé vysněné zaměstnání

Oblíbené

Jídlo; Pití; Barva; Roční období; Film; Seriál; Den v týdnu; Hudba; Kniha; Časopis

Po zodpovězení následuje otázka na spolužáky:

Co jsme se dozvěděli nového? Co jsme nevěděli? Co je pro nás překvapivé?

Zhodnocení prezentačních dovedností a v čem je posílit:

Co dělat příště jinak při prezentaci? Co se dařilo při prezentaci? Co chceme ocenit?

Reflexe: Není.

Role lektora: Jde první prezentovat při životopisu.

3.3.2 Téma č. 2 Skupinové úkoly a témata změny – 105 min.

Co bychom chtěli změnit a práce s mottem kurzu

Cíle: Žáci pojmenují, s čím jsou v jejich škole spokojeni.

Žáci pojmenují, co by na jejich škole chtěli změnit?

Žáci pojmenují, co by do jejich školy mělo přijít

Žáci si uvědomí motto kurzu

Prostředí: místnost či venku

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na aktivitu: 45 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: flip. papír, fixy na flip, lepicí papírky – post-it.

Legenda:

Tento program má motto kurzu: „Něco se ti nelíbí? Tak jdi a vhodnou formou usiluj o změnu“.

Abychom věděli, co chceme měnit, tak je dobré se nad tím zamyslet. A to bude nyní naším úkolem. Pojmenujeme, co se nám na škole líbí, co nelíbí a co by mělo do naší školy přijít.

Důležité je také ovšem vědět, jakou formou je vhodné naše požadavky prosazovat a jakým způsobem o nich komunikovat. A to vše nás čeká v následujících programech.

Průběh:

1) Ukáže se žákům flip. papír, na kterém je nakreslen dům. Dům má tři části -> 1) střechu, 2) stěny, 3) trubky, které vedou do domu.

2) Máme připravené tři barvy lepicích papírků, tzv. post-itů.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Zelená barva – představuje pozitivní témata – lepší se do oblasti střechy. (Jako zdravé listy stromu.)

Žlutá barva – představuje co by mělo ze školy odejít. To, co se nám ve škole nelíbí, nebo co se nám na škole nelíbí – lepší se do oblasti stěn domu. (Jako odpadající listy stromu – žluté).

Hnědá barva – představuje co by mělo do školy přijít. To, co zde chybí. Ať je to chování či materiální věci – lepší se do oblasti trubek, pod dům. (Jako půda, kořeny – hnědé).

3) Rozdáme dětem zelené post-ity a vyzveme je, aby na napsali na jeden papírek, jedno téma, věc, která se jim na škole, nebo ve škole líbí. Cokoliv, s čím jsou ve škole spokojeni. Jedno téma = jeden papírek.

Po napsání papírku každý žák přečte, co napsal a jde nalepit svůj papírek do oblasti střechy.

Takto pokračujeme se žlutými i zelenými papírky.

4) Přemýšlení nad otázkami? Co s jednotlivými tématy můžeme dělat? Když se nám něco nelíbí, tak komu to máme sdělit? Komu to sdělujeme nyní? Jak můžeme usilovat o změnu? A jakou formou? Jakým způsobem můžeme zjistit takové informace od svých spolužáků?

Metodická poznámka:

Je v pořádku, že se u témat objeví, jak osobní témata, třídní i celoškolní témata.

S navrženými řešeními a tématy budeme pracovat dále v programu (rozbor motta a procvičení vhodné a nevhodné formy).

Reflexe:

Jaké téma vás nejvíce zaujalo?

Co vás překvapilo?

Na čem panuje v jednotlivých kategoriích největší shoda?

Skupinové žonglování

Cíle:

Rozvoj citlivosti ve skupině.

Rozvoj neverbálního vnímání.

Prostředí: místnost, nebo venku

Čas na přípravu: 0 minut

Čas na aktivitu: 20 min. + 10 min. na reflexi.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Tři míčky (tenisáky, florbalové míčky)

Legenda: Vyzkoušíme, jak jsem na tom se společným úsilím!

Průběh:

Cílem skupinového žonglování je, aby nám ani jeden míček nespadol na zem po co nejdelší dobu.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Fáze 1. Vytyčení trasy míčku a nácvik žonglování. Celá skupina stojí v kruhu. V první fázi hry si vytyčíme trasu míčku, která se nemění po celou dobu hry (míček házíme stále stejnému účastníkovi, trasa míčku se tedy nemění po celou dobu hry). Lektor hodí míček komukoliv ze skupiny, dotyčný si vybere dalšího člena...takto se vyznačí trasa míčku, až poslední člen skupiny hodí míček zpět lektorovi.

Fáze 2. Samotné žonglování. Lektor hodí míček a postupně přidá do hry ještě další dva míčky. Pokud míček spadne komukoliv na zem, tak se vrací všechny tři míčky lektorovi (nebo ten kdo začínal házet).

Metodická poznámka:

Skupinové žonglování je neverbální hra (nemluví se, ani se nevydávají žádné zvuky).

Při vytyčování trasy (v první fázi) doporučujeme nastavit pravidlo, že kdo měl míček, tak zvedne ruku.

Je dobré připomínat žákům, že je to hra na přesnost, citlivost a vzájemné napojení než na rychlost. Míček může kdokoliv mít v ruce tak dlouho, než uzná za vhodné, že je bezpečné ho odhodit.

Nastavte pravidlo, že míček musíme hodit alespoň ob jednoho účastníka.

Pokud chcete zvýšit napětí ve hře, tak místo míčku použijte například hrnek, mobil. Nějakou věc, co zvýší úsilí a napětí.

Role lektora:

Povzbuzuje skupiny.

Zklidňuje situaci při frustraci účastníků.

Reflexe:

V čem bylo těžké, že se nemohlo mluvit?

Jaké to pro vás bylo?

Co bylo na skupinovém žonglování nejtěžší?

Co se nám jako skupině dařilo?

Co byste nyní dělali jinak?

Tichá pošta

Cíle: Ukázka změny informace při ústním předání mezi několika lidmi

Prostředí: místnost, venku

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 30 min.

Počet lektorů: 2

Pomůcky: Vytisknutý příběh -> příloha č. 4_tichá pošta_dopolední program_2_den

Legenda: Pokud chceme něco měnit ve škole, tak musíme komunikovat a předávat přesně informace mezi např. spolužáky a učiteli. Někdy se spoléháme na svoji paměť, že si to přeci zapamatujeme. Předávaná informace nemusí být ovšem zcela přesná.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Průběh:

1. Vybereme 6 žáků. 5 žáků půjde za dveře a jeden zůstane v místnosti.
2. Přečteme mu příběh z vytisknuté přílohy a požádáme ho, aby si příběh co nejpřesněji zapamatoval.
3. Poté vyzveme jednoho ze žáků za dveřmi, aby si sedl naproti spolužáka, který si vyslechl příběh jako první. Ten se stává vypravěčem příběhu, tak jak si ho zapamatoval.
4. Po vyslechnutí příběhu se druhý spolužák stává vypravěčem a jde pro svého dalšího spolužáka za dveřmi. Takto si žáci předávají příběh.
5. Na závěr přečte lektor celý příběh z textu.
6. Následuje reflexe.

Metodická poznámka:

Za dveřmi by měl být s žáky další lektor.

Lze vyzkoušet i dynamičtější variantu s předáváním pohybu. Žáci si stoupnou do zástupu. Lektor ukáže poslednímu pohyb (např. jízdu na motorce) a ten předává pohyb žákovi před sebou. Nakonec ukáže lektor originální pohyb.

Reflexe:

Jaké bylo si zapamatovat celý text?

Co vás nejvíce překvapilo?

Nakolik se příběh změnil?

Co by šlo udělat pro ulehčení zapamatování příběhu?

Jaké z toho plyne poučení?

Bílá tvář – evokace k rozboru motta programu

Cíle: Pojmenování vhodné formy komunikace při žádosti

Prostředí: místnost, venku

Čas na přípravu: 2 min.

Čas na aktivitu: 5 min.

Počet lektorů: 2

Pomůcky: fixy, nadepsaný flip. papír vhodná x nevhodná forma komunikace.

Legenda: Pokud sdělujete své požadavky nevhodnou formou, tak mohou být sebelepší, ale nikdo vás ani nevyslechne.

Průběh:

1. Motivační scénka je ve stylu divokého Západu. Instruktor – bílá tvář – přijíždí na koni a potkává náhodného pocestného – indiána. Je k němu nezdvořilý, chová se povýšeně, nic moc mu neřekne. Skončí zastřelený šípem.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

2. Po druhé je jezdec – bílá tvář – komunikačně zdatnější. Pozdraví, představí se, řekne, že má ohromnou žížeň a zeptá se, kde by se mohl napít. Indián mu podá džbán s vodou.

3. Zeptáme se žáků, aby pojmenovali, čím to bylo, že podruhé nebyla bílá tvář zastřelena.

Metodická poznámka: Můžeme žákům po jejich návrzích, co je vhodná a nevhodná forma komunikace, představit pravidlo 5P – pozdravit, představit se, proč jsem tady (okolnosti, které mě sem zavedly, co chci, poděkovat).

Reflexe: Není.

Role lektora: zapisuje, přehrává scénku

(Převzato z: Andresová, Z. Klíčení, příběh a řemeslo. Praha: Protisk, 2013)

Popsání vhodné a nevhodné komunikace – scénky lektorů

Cíle: Žáci na základě hraných situací pojmenovávají vhodnou a nevhodnou formu komunikace.

Prostředí: místnost, venku

Čas na přípravu: 10 min.

Čas na aktivitu: 20 min.

Počet lektorů: 2

Pomůcky:

Vytisknuté a na flip. papír přepsané:

1. příloha č. 5_Já výroky_3. blok_dopolední program_2_den_scénky lektorů
2. příloha č. 6_Pravidlo 5P_3.blok_dopolední program_2_den_scénky lektorů
3. příloha č. 7_neverbální komunikace_3_blok_dopolední program_2_den_scénky lektorů
4. příloha č. 8_témata scének pro lektory_3. blok_dopolední program_2_den_scénky lektorů

Legenda: Nyní vám na základě hraných scének budeme ukazovat různé formy chování a komunikace při žádosti, nebo různých situací. Po každé scénce budeme společně přemýšlet a psát co napomáhalo, nebo naopak nepomáhalo dospět ke splnění žádosti, nebo kladnému vyřešení situace.

Průběh: 1. Dva lektori přehrávají žákům vždy 2x jednu scénku. Jednou použijí nevhodnou formu komunikace a chování, po druhé vhodnou formu komunikace a chování. Po každé scénce společně s žáky přemýšlíme a zapisujeme na flip. papír, který máme již připravený z evokace (aktivita bílá tvář).

Metodická poznámka:

1. Pokračujte zapisováním na flip. papíry z minulé aktivity evokace – bílý jezdec.
2. Uveďte, že každá scénka začne hlasitým tlesknutím a skončí trojitým tlesknutím v sekundovém intervalu. Důvodem je odlišovat reálnou situaci od hrané.
3. Typy chování a scének, které se předvedou v inscenačních situacích:

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Vynucování – spolužák si chce sednout na místo ve třídě, kde ty už sedíš. Chceme, aby alespoň jednou týdně byly ve školní jídelně palačinky (sladké jídlo).

Vztekaný se – dostal jsem špatnou známku. Spolužák mi nechtěně polil tričko vodou.

Říkám to kamarádům, místo, abych to řešil – v šatně v tělocvičně jsou rozbité dveře. Chtěli bychom každý svoji skříňku na oběd. Požadavek na automaty ve škole.

Naštvané mlčení – kamarádka nepřišla na moji oslavu narozenin.

Naštvaný – Ondra měl půjčit Petrovi sešit k dopsání, ale zapomněl sešit přinést. Petr dostal z písemné práce trojku a je naštvaný na Ondru.

Odmlouvání – učitel po mě chce, abych si lépe připravoval aktovku.

Ignorování – mám utřít tabuli, ale mě se nechce.

Urážení se – kamarádka se baví se spolužákem z druhé třídy. Prohráli jsme na tělocviku neférovým způsobem.

4. Seznamte žáky s neverbální komunikací. Nekomunikujeme pouze slovy, ale také tónem hlasu, výrazem tváře, gesty, očním kontaktem, postojem. Napište tyto zásady na flip. papír a ve scénkách schválně tyto prvky v nevhodné komunikaci zdůrazněte.

5. Seznamte žáky s „Já – výroky“ (příloha č.5_Já výroky_3. blok_2. den_dopolední program), převzato ze Sadalla, G. A kol. Konflikt, koření života. 2. vyd. Praha: 2004

Já výroky

„Promluva v 1. os.“ a „Promluva v 2. os.“ Mají na naslouchajícího velice rozdílné účinky. Tzv. Ty – sdělení většinou zanechává na posluchači dojem, že je souzen nebo obviňován, a může si tak vyvodit závěr, že si mluví o něm/ní myslí, že je špatný. Vlastní sebeobrana pak zabere poslouchajícímu tolik času, že ani nestihne rozpoznat nebo porozumět názoru mluvčího. Nehledě na to, že se vůbec nebude zamýšlet nad tím, v čem je problém a jaké poučení si lze z toho vzít.

Při „promluvě v 1. os.“ se posluchač jen málokdy cítí souzen, protože řeč se točí okolo chtění, potřeb a požadavků mluvčího. Naslouchající bude schopen lépe přijímat to, co řečník říká.

Formální „promluva v 1. os.“ nazývaná „Já – sdělení“ má čtyři části. Tyto části většinou začínají:

„Já – sdělení“

Já ... (můj pocit)

Když ty ... (ty děláš – popis situace)

Protože ... (dovysvětlím svůj důvod, proč...)

Chtěl/a bych, abys... (vysvětluji, co potřebuji, nebo dávám návrh, nebo doporučení co příště)

Příklad:

Ty výrok: Pěkně mě štve, že si zase koušeš nehty!!

Já výrok: Nelíbí se mi, že si koušeš nehty!!!

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

6. Výstupy, které by měli žáci po těchto scénkách vidět na flip. papírech a tím být vybaveni do jejich procvičování v další aktivitě jsou:

a) Pravidlo 5P – pozdravit, představit se, proč jsem tady (okolnosti, které mě sem zavedly, co chci, poděkovat.

b) Neverbální komunikace – záleží také na tónem hlasu, výrazem tváře, gesty, očním kontaktem, postojem

c) Já – výroky

Role lektora: hraní scének, vysvětlování zásad komunikace

Reflexe:

Napadají vás situace, které jste řešili či prožili a nyní by se dali řešit jinak?

Jaká z nabízených technik či pomůcek vás nejvíce zaujala?

Procvičení vhodné a nevhodné formy komunikace
--

Cíle: Žáci si procvičí na sobě vhodné a nevhodné formy komunikace při žádání požadavku

Prostředí: místnost, venku

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na aktivitu: 40 min.

Počet lektorů: všichni

Pomůcky: Vytisknutou přílohu příloha č. 9_témata scének pro žáky_3_blok_odpolední program_2_den

Legenda: Nyní si procvičíme situace sami na sobě.

Průběh:

1. Žáci sami procvičují vhodnou formu komunikace.

a) osobní témata

b) témata, když jdou žádat o změnu, nebo mají požadavek.

2. Žáci se rozdělí na tolik skupin, kolik je lektorů. Případně do skupin po 3–4.

3. Do každé skupiny se přinesou přepsané požadavky, témata na změnu z 3. odpoledního bloku „Co bychom chtěli změnit na naší škole“. Vyberte ty témata, která žáci musí řešit mezi sebou – **a) osobní témata.**

3. Necháme žáky, kteří chtějí zahrát scénku si vybrat téma, které je oslovilo a čas na přípravu. Poté se scénka přehraje vždy 2 x. Jednou, tak jak proběhla v realitě. Po druhé, jak by šla situace řešit s vhodnou formou, či vylepšenou formou komunikace. Připomeneme žákům, že mohou využívat napsané flip. papíry s Já výroky, prvky neverbální komunikace a pravidla 5P.

3. **Nabízená osobní témata**, která se objevovala v aktivitě „Co bychom chtěli změnit“: braní věcí bez dovolení, shazování věcí z lavice, předbírání, braní svačiny, pomlouvání, kdo má lepší mobilní telefon, potřeba jít první, chození v zástupu, hádka o to, kdo půjde první, nebo poslední, jestli někdo někoho

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

strčil, vytahování se, posmívání se za vzhled – brýle, rovnátka, hádka o kamaráda, jedno družstvo prohrálo a jedno vyhrálo v TV.

b) Žádost o změnu či požadavek – hudba místo zvonění, sladké jídlo v jídelně, žaluzie do oken, nové počítače do tříd, nové skřínky, lepší vybavení nábytku ve třídách, nové interaktivní tabule, více výletů

Pokud by bylo málo lektorů a hodně dětí, tak se děti rozdělí po třech a pracují sami. Lektor chodí mezi nimi a nabízí konzultaci, pomoc.

Metodická poznámka:

Pokud je málo lektorů, tak lektoři chodí mezi skupinami a konzultují s dětmi způsoby komunikace.

Připomeňte žákům, aby jasně oddělovali začátek scénky tlesknutím a konec třemi tlesknutími.

Role lektora: Vysvětlení pravidel. Hlídní časů.

Reflexe:

Co jsme se naučili?

Jaký byl průběh scének?

Co jsem si uvědomil?

3.4 Metodický blok č. 4, odpoledne 2. den, zvnitřnění prožitého a reflexe programu – 3,15 h.

3.4.1 Téma č. 1 Využití nacvičených forem komunikace a bližší poznávání spolužáků – 80 min.

Pozvání ředitele školy

Cíle: Žáci si nacvičí pozvání a vznesení požadavku řediteli školy.

Prostředí: Místnost, venku

Čas na přípravu: 0.

Čas na aktivitu: 50 min.

Počet lektorů: 2

Pomůcky: připravený flip. papír a nadepsaný: téma (co), kdo si vezme na starost, může mi pomoci, termín splnění

Legenda: Můžeme si pozvat vedení školy a probrat s ním naše požadavky. Pojdme si takové sezení s ředitelem zažít.

Průběh:

1) Žáci si vezmou napsaná témata, která vznikla v aktivitě „Co bychom chtěli změnit“.

2) Z jednotlivých kategorií (Co se nám líbí; Co by mělo odejít; Co by mělo přijít) roztrídí témata pro jednotlivé skupiny ve škole (spolužáky, pedagogický sbor, třídního učitel, provozní zaměstnance a vedení školy).

3) Za pomoci učitele vyberou taková témata, která by chtěla představit vedení školy – ředitelovi.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

4) Žáci během 5 minut za pomoci učitele vymyslí.

a) jako formou pozvat vedení školy (ústní, dopis, jiné).

b) Kde by se schůzka měla uskutečnit.

c) Jak bude místo uspořádané. Jakou formou budou žáci požadavky a témata sdělovat – bude mluvit jeden? Střídat se?

5) Jeden z učitelů představuje ředitele školy. Žáci uspořádají místnost a podle domluvy z bodu 4 začnou sdělovat vybraná témata.

6) Na flip se napíše téma, co je nutné k řešení, kdo, termín

7) Následuje diskuse, zda chtějí žáci pozvat vedení školy a co využijí při případném setkání z této simulace. Co popřípadě udělat jinak?

Metodická poznámka:

1. Je důležité, aby učitel v roli ředitele neříkal na návrhy NE, ale vždy se zeptal žáků – Jakým způsobem a kdo zjistí informace, nebo připraví návrh řešení tématu či návrhu.

2. Připravit si a zapisovat do flip. papíru do kategorií – Téma (co), kdo si vezme na starost, může mi pomoci, termín splnění

3. Připomeňte žákům pravidlo 5P – pozdravit, představit se, proč jsem tady (okolnosti, které mě sem zavedly, co chci, poděkovat.

Role lektora: pomáhá žákům, je v roli vedení školy.

Reflexe:

Jaký jste měli pocit, když se vyzvalo, kdo si vezme dané téma na starost?

Máte nějaké obavy, když si vezmete na starost nějaké téma?

Jaké obavy to jsou?

3.4.2 Téma č. 2 Silný skupinový zážitek a ukončení kurzu – 65 min.

Přechod třídy

Cíle:

Skupinová kooperace

Prostředí: uvnitř

Čas na přípravu: 5 min

Čas na aktivitu: 45 min.

Počet lektorů: 1–3

Pomůcky: židle, lano či švihadlo pro vyznačení cíle

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Legenda:

Čeká nás poslední aktivita, která finálně prokáže, zda dokážeme víc, než si myslíme!

Průběh:

- 1) Postavíme židle do tří řad. Židlí je tolik, kolik je účastníků. Tedy jedna židle pro jednoho účastníka.
- 2) Na druhý konec, než jsou židle, vyznačíme lanem či provazem cíl.
- 2) Každý účastník si stoupne na židli. Jakmile lektor řekne start, tak musí být celá posádka naprosto potichu.
- 3) Cílem účastníků je se dostat jako celá posádka do vytyčeného cíle. (Principem přesunu je to, že žák se přesune na židli svého spolužáka, jsou na židli tedy dva, a volná židle se přendá nad hlavami dopředu. Tím se pohybuje celá skupina).
- 4) Celá aktivita je beze slov a zvuků, tedy za absolutního ticha.
- 5) Kdo udělá zvuk – mluvení, rána židlí, spadne ze židle, tak se odebírá jedna židle.
- 6) Hra končí, jakmile se poslední žák dostane za hranici cíle.

Metodická poznámka:

Míru hluku posuzují lektori. Na začátku doporučujeme být přísnější.

Pokud žákům přechod příliš nepůjde. Můžete jim i přidávat židle a tím ovlivnit úspěšné zakončení kurzu.

Role lektora:

Odebírá či přidává židle v závislosti na hluku.

Reflexe:

Popište průběh přechodu?

Jaké momenty pro vás byli zlomové?

Co bylo nejvíce napínavé?

Kdy se projevila spolupráce?

Čím to bylo, že se vám podařilo dosáhnout cíle?

Reflexe celého kurzu

Cíle:

Žáci reflektují svůj pobyt na kurzu.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 5 minut

Čas na aktivitu: 20 minut

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Počet lektorů: všichni

Pomůcky: flip, fixy,

Legenda: Není

Průběh: Na flip. papír nakreslete trojúhelník. K vrcholům trojúhelníka napište To, My, Já.

To = vyjádření k programu.

My = vyjádření k naší skupině.

Já = vyjádření k vlastní osobě.

Metodická poznámka: Žáci mluví jednotlivě. Žáci mluví jednotlivě. Dále se můžeme ptát na největší zážitek? Co se jako skupina žáci naučili? Co se jim dařilo? Koho by chtěli ocenit? Komu poděkovat?

Role lektora: Vyjadřuje se také.

Role asistentů:

Vzpruhy

Cíle:

Rychlé odreagování.

Krátké hry sloužící ke krátkému přeladění.

Prostředí: místnost či venku

Čas na přípravu: 0

Čas na aktivitu: 2–5 minut

Počet lektorů: 1

Pomůcky: 0

Legenda: 0

Průběh:

1. Z lesa do lesa

V místnosti je položené lano, nebo vyznačená čára (z lepenky). Na jedné straně lana jsme v lese, na druhé straně jsme z lesa. Žáci si stoupnou na jednu stranu lana – v lese. Pokud lektor řekne z lesa, tak musí všichni skočit na druhou stranu. Lektor může opakovat několikrát stejnou kategorii, např. 3x z lesa. Kdo zaváhá či se splete, tak vypadává.

2. Žabka

Cílem hry je, aby se mezi žáky v kruhu předával tlesknutím rytmický zvuk (žabka).

Žáci stojí v kruhu. Levou ruku mají mírně nataženou ke svému sousedovi po levé ruce. Lektor zahájí hru tím, že pravou rukou tleskne do své ruky a tím pošle zvuk dále. Hra končí tím, že lektor „chytne“ žabku do své ruky.

3. Koňské dostihy

Všichni hráči sedí v kruhu. Napodobují zvuky a náladu při koňských dostizích. Začnou se plácát do stehů v rytmickém sledu napodobující koňský dusot.

Tento pohyb žáci dělají po celou dobu hry. K tomu lektor vykřikuje a předvádí změny. Jelikož je hlavní žokej, tak musí všichni koně v dostihu opakovat to samé. Varianty jsou:

- Zatáčka vlevo -> všichni se nahnou doleva a plácají do stehů kolegy.
- Zatáčka vpravo -> všichni se nahnou doprava a plácají do stehů kolegy.
- Překážka -> všichni naznačují zdviženými rukama skok, při kterém krátce vstanou.
- Tribuna s diváky -> všichni začnou jásat a povzbuzovat jednotlivé koně.
- Zmatek mezi koňmi -> všichni začnou frkat.

4. Pudl

Pudl, který právě vylezl z vody, se snaží vytřepat si z kožichu všechnu vodu...

1. Pohodlně se postavíme, nohy rozkročené na šíři ramen.
2. Zatřepeme zlehka a uvolněně dlaněmi (cca 15 vteřin).
3. Postupně třepání zesiluje a rozšiřuje se i na předloktí a nadloktí, třepeme silně (15 vteřin).
4. Zpomalíme...
5. Vyklepeme vodu i z pravé nohy i z levé nohy
6. Následně 15 vteřin odpočíváme a užíváme si uvolnění.

5. Bagr – jahoda

Procvičení jmen, rychlé odreagování

1. Všichni jsou v kruhu.
2. Lektor ukazuje náhodně na konkrétního žáka a říká: „jahoda“, nebo „bagr“.
3. Oslovený žák musí bez otáčení hlavy hned reagovat: na slovo „jahoda“ řekne křestní jméno souseda po levici, na slovo „bagr“ jméno toho po pravici. Když se splete, dostává zlatého bludišťáka, ale pokračuje dál.

6. Evoluce

1. Zeptejte se žáků, co je to evoluce a pojem vysvětlete.
2. Žáci se pohybují po prostoru (třídě) a znázorňují vždy jednu z fází evoluce. Pohyb je doprovázen nějakým typickým gestem, pohybem.
3. Všichni začínají jako „měňavky“. Když se dvě měňavky setkají, tak si stříhnou (kámen, nůžky, papír). Kdo vyhraje, tak postupuje na vyšší vývojovou fázi – Rybu. Ta svůj pohyb doprovází dýchání žábami.
4. Nyní se pohybují ve třídě měňavky a ryby. Stříhat si o další vývojovou fázi mohou pouze stejné druhy.

příloha č. 12_metodika k programu – II. Dokážeme víc, než si myslíme: Zážitekový program pro žáky 3.–5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

5. Když se potkají dvě ryby, tak ta, co vyhraje, se stává opicí.
6. Opět mohou stříhat jen stejné druhy (měňavky – měňavky, opice – opice, ryby – ryby).
7. Pokud se setkají dvě ryby, tak se vítězná stává člověkem a sedá si na židli.
8. Hra končí, když jsou všichni, nebo téměř všichni na židli.
9. Vše se odehrává bez mluvení.

7. Klíčník

1. Uspořádejte židle do kruhu. Dejte židli o jednu méně, než je žáků.
2. Jednoho určete jako klíčníka a dejte mu do ruky klíče.
3. Klíčník chodí uvnitř kruhu a dotykem si vybírá žáky, kteří s ním tvoří řetěz a chodí s ním v kruhu.
4. Když v náhodný okamžik klíčník pustí klíče na zem, musí si všichni, kteří tvoří řetěz, sednout co nejrychleji zpět na židle. Nemusí však na své místo.
5. Na koho nezbylo místo, tak se stává klíčníkem.

8. Drak a princezna

1. Postavte se do kruhu tak, abyste mohli nechat plynule kolovat nějaký předmět z ruky do ruky (šátek, fixu).
2. Vybraný předmět předávejte v kruhu jeden druhému, cílem je, aby předmět „objel“ kruh co nejrychleji.
3. Po několika kolech přidejte druhý předmět: ten první „utíká“ a druhý předmět se ho snaží „chytit“.
4. Po chvíli vyšlete znovu oba předměty najednou, avšak každá na jinou stranu.
5. Hra končí, nebo kolo končí, když se oba předměty setkají.