

Jsem, jaký jsem



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

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Obsah

Jsem, jaký jsem.....	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	7
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) – 2 hodiny	15
2.2 Tematický blok č. 2 (Já jako zdroj informací o sobě) – 3 hodiny	18
2.3 Tematický blok č. 3 (Každý jsme nějaký) – 2 hodiny	20
2.4 Tematický blok č. 4 (Ranní start I) – 45 minut.....	21
2.5 Tematický blok č. 5 (Druzí jako zdroj informací o mně) – 105 minut.....	23
2.6 Tematický blok č. 6 (Já mezi lidmi) – 210 minut.....	23
2.7 Tematický blok č. 7 (Má hodnota) – 150 minut	24
2.8 Tematický blok č. 8 (Ranní start II) – 45 minut.....	25
2.9 Tematický blok č. 9 (Budu, jaký budu) – 60 minut	26
2.10 Tematický blok č. 10 (Vzkaz sám sobě) – 45 minut.....	27
2.11 Tematický blok č. 11 (Vzkaz od kapitána) – 45 minut	28
3 Metodická část	30
3.1 Metodický blok č. 1 (Seznámení).....	30
3.2 Metodický blok č. 2 (Já jako zdroj informací o sobě)	34
3.3 Metodický blok č. 3 (Každý jsme nějaký).....	39
3.4 Metodický blok č. 4 (Ranní start I).....	42
3.5 Metodický blok č. 5 (Druzí jako zdroj informací o mně)	44
3.6 Metodický blok č. 6 (Já mezi lidmi)	45



3.7 Metodický blok č. 7 (Má hodnota)	48
3.8 Metodický blok č. 8 (Ranní start II).....	50
3.9 Metodický blok č. 9 (Budu, jaký budu)	51
3.10 Metodický blok č. 10 (Vzkaz sám sobě).....	53
3.11 Metodický blok č. 11 (Vzkaz od kapitána)	55
Seznam doporučené literatury.....	58
4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu.....	59
5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů	107
6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi	117
7 Příloha č. 4 – Odborné a didaktické posudky programu	117
8 Příloha č. 5 – Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu.....	117
9 Nepovinné přílohy	117



1 Vzdělávací program a jeho pojetí

1.1 Základní údaje

Výzva	Budování kapacit pro rozvoj škol II
Název a reg. číslo projektu	Programy pro školy – rozvoj kompetencí pro demokratickou kulturu CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008149
Název programu	Jsem, jaký jsem
Název vzdělávací instituce	Salesiánský klub mládeže, z.s. Dům Ignáce Stuchlého
Adresa vzdělávací instituce a webová stránka	P. Ignáce Stuchlého 26/27 763 16 Fryšták disfrystak.cz
Kontaktní osoba	Ing. Bc. Thomas Strohbach
Datum vzniku finální verze programu	19. srpna 2019
Číslo povinně volitelné aktivity výzvy	Aktivita č. 7
Forma programu	Třídenní pobytový kurz + 2 následné vyučovací hodiny ve škole
Cílová skupina	Žáci 8. a 9. tříd základních škol a víceletých gymnázií
Délka programu	24 + 2 vyučovací hodiny (16 + 1,5 hodiny) Pro přehlednost a potřeby zážitkového programu během pobytu budou dále v textu uváděny hodiny 60 minutové.
Zaměření programu (tematická oblast, obor apod.)	Sebepoznání
Tvůrci programu	Ing. Monika Petruchová, Bc. Dagmar Zlámáliková, Pavlína Javoříková, Mgr. Marie Blechová, Ing. Libor Podešva Ph.D., Mgr. Lenka Kebrlová, Mgr. Jana Karolová, Mgr. Miluše Václavková



Odborný garant programu	
Odborní posuzovatelé	doc. PhDr. & Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.; Mgr. František Bezděk
Specifický program pro účastníky se SVP (ano x ne)	ne

1.2 Anotace programu

Tematický program „Jsem, jaký jsem“ bude zaměřený na uvědomění a upevnění vlastní hodnoty a na podporu zdravého sebepojetí. Bude kladen důraz na jedinečnost každého člověka a na hodnotu rozmanitosti účastníků. Aktivita napomáhají procesu přijetí vlastní osobnosti v propojení všech jejích složek (sociální, psychické a fyzické) a podporují zdravou sebereflexi. Cílem je snažit se rozlišovat, které složky osobnosti změnit nelze a je třeba je přijmout a které změnit lze a na nich pak pracovat.

1.3 Cíl programu

Účastník má povědomí o procesu sebepoznávání ve svém životě a vnímá sebe a druhé lidi jako zdroj informací o sobě.

- Účastník jmenuje vlastnosti, schopnosti, které má a dovednosti, které umí.
- Účastník má povědomí o tom, jak jej vnímají ostatní.
- Účastník podle instrukcí provádí sebepoznávací techniky při aktivitách.
- Účastník oceňuje hodnotu sebepoznávání a jedinečnosti každého člověka.

1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu

Kompetence k učení

Vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě.

Získávat informace můžeme nejen v předmětech ve škole, ale člověk je sám sobě velkým zdrojem informací, které je třeba zpracovat a třídit. Tento nový pohled na sebe samého se snaží program sdělit. Účastník získává a zpracovává informace o sobě (na úrovni biologické, psychologické, sociální, duchovní). Prostřednictvím didaktické pomůcky dáme žákům základ toho, jaké informace a jak je mohou o sobě získávat a jak s nimi dále pracovat.

Kompetence komunikativní

Formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu.

Naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje.

Využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi.

Tyto kompetence jsou naplňovány základními principy, které se inou celým programem. Během programu je co možná nejvíce vytvořena otevřená a bezpečná atmosféra pro sdělení vlastních názorů, postřehů z aktivit. Při aktivitě Mé oblíbené místo, konkrétně při prezentaci výtvarů, si sdělují navzájem



různé pohledy na stejnou věc a mohou je srovnávat. Účastník jednak sděluje a vysvětluje své myšlenky a postoje a na druhou stranu se zamýšlí nad názory a pohledy, které se liší od jeho vlastních. Při aktivitě ve dvojici účastníci diskutují názory a hledají, co mají společné a co je odlišuje, a to v několika tematických okruzích.

Kompetence sociální a personální

Vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.

Celý program ve své podstatě směřuje k tomu, aby si účastník ujasnil, co možná nejobjektivněji, své silné a slabé stránky. Nicméně hlavním zjištěním je v závěru to, že každý má svou hodnotu nehlédě na to, jaké dobré či špatné vlastnosti nebo zlovyky má. V závěru programu se setkávají s kapitánem a během rozhovoru s ním diskutují o své hodnotě.

Během programu je často využívána metoda reflexe a zpětné vazby, během které účastníci sdělují své pocity, postřehy z průběhu aktivity, stěžejní myšlenky, které pro ně z proběhlé aktivity vyplývají. Jeden ze způsobů sebepoznání je zpětná vazba, využívá se při aktivitě Cizí dalekohled a při Ranním startu.

Kompetence pracovní

Využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činí podložená rozhodnutí o dalším vzdělávání a profesním zaměření.

Během aktivity Plavba pod hvězdným nebem se s účastníky dostáváme k otázce, k čemu je dobré sebepoznání. Jednou z možných odpovědí je, že má loď dopluj bezpečně do přístavu, pouze pokud budu dobře znát hvězdy na nebi, abych se podle nich mohl řídit. Během programu žáci reflektují sami sebe a získávají také zpětnou vazbu od spolužáků proto, aby mohli s těmito informacemi v budoucnu pracovat.

1.5 Forma

Program se skládá ze dvou částí: třídní zážitkový kurz a dvě vyučovací hodiny ve škole. Program během pobytu je hlavní částí, v níž se žáci zážitkovou formou seznámí se základními informacemi a principy, které se týkají sebepoznání a způsoby, jak se možné se sebepoznávat. Význam dvou hodin ve škole tkví zejména v tom, že je důležitá přenositelnost nabytých vědomostí a dovedností do běžného života. Během dvou hodin ve škole toto reflektují. Během programu se střídají formy.

Používáme formu hromadnou, skupinovou a s ohledem na téma také velmi často samostatnou práci a individualizovanou činnost v závislosti na typu realizované aktivity (blíže u každé aktivity).

1.6 Hodinová dotace

Celková hodinová dotace na program je 24 vyučovacích hodin programu během kurzu Orientačních dnů vedené lektory kurzů v tematických blocích během dne a 2 následné hodiny ve škole vedené učitelem. V praxi se jedná o 18+1,5 hodiny běžné. U programových částí realizovaných na kurzu uvádíme čas v běžných hodinách pro větší přehlednost, jelikož se nepohybujeme ve školních časových intervalech.

1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny

Cílovou skupinou jsou žáci 8. a 9. ročníků základních škol, prim a sekund šestiletých gymnázií a tercií a kvart osmiletých gymnázií. Jedná se o věkovou skupinu, kdy je možné se již hlouběji zabývat



sebepoznáním, nicméně ve formě adekvátní této věkové kategorii. Toto vývojové období je zejména citlivé na vnímání vlastního vzhledu, na vnímání vlastní hodnoty a přijetí vlastních tělesných, psychických i sociálních dispozic.

Předpokládaný počet účastníků je okolo 23 žáků. Maximálně však 30 žáků.

1.8 Metody a způsoby realizace

Na programech nejvíce pracujeme se zážitkovou pedagogikou a jejími metodami (motivace, dramaturgie, reflexe, cílená zpětná vazba, ...). Během programu střídáme metody dle zaměření a charakteru aktivity: vyprávění a vysvětlování lektora a názornou demonstrací, rozhovor, dovednostně-praktické a aktivizující metody. Dále se program zaměřuje na získávání vědomostí a vytváření dovedností zejména pomocí didaktických her a následných zpětnovazebních ohlédnutí. V návaznosti na téma programu instruujeme účastníky a pracujeme se sebepoznávacími metodami, jako je sebereflexe a zpětná vazba.

Program vznikl v návaznosti na předchozí projekty s názvem:

Interaktivní rozvoj klíčových kompetencí (2008)

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

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

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

Odkazy na uvedené projekty uvádíme zde:

Interaktivní rozvoj klíčových kompetencí

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

Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj – ZÁKLADNÍ ŠKOLY

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

Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj – STŘEDNÍ ŠKOLY

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

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

Tematický blok (SEZNÁMENÍ) č. 1 – 135 min.

První blok slouží k seznámení všech zúčastněných – lektorů a účastníků mezi sebou, k navození příjemné atmosféry a k uvedení do tématu programu.

Aktivita č. 1 (Námořnické přivítání) – 20 min.



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



Jedná se o přivítání motivované námořníky a slouží k příjemnému a akčnímu nastartování pobytu.

Aktivita č. 2 (Citátovka) – 20 min.

Hra, při které se účastníci seznámí s domem prostřednictvím hry s citáty o sebe-poznání.

Aktivita č. 3 (Obavy a očekávání) – 30 min.

Zjistíme aktuální obavy a očekávání účastníků od programu, organizace, přístupu lektorů a od tématu. Pro toto zjištění použijeme emoční karty.

Aktivita č. 4 (Deníky) – 30 min.

Práce s deníkem protkává celý program, opakovaně se k němu účastníci vrací a pracují s ním, ať už sami podle svých potřeb a motivací nebo i cíleně na programu.

Aktivita č. 5 (Plavba pod hvězdným nebem) – 35 min.

Cílem je atraktivní formou předat účastníkům teoretické informace o sebepoznání. Pro přehlednost pracujeme s didaktickou pomůckou, na které jednotlivé informace demonstrujeme. Sebepoznání je připodobněno plavbě lodí.

Tematický blok (JÁ JAKO ZDROJ INFORMACÍ O SOBĚ) č. 2 – 210 min.

Aktivita č. 1 (Otázkomat) – 30 min.

Účastníci si losují podnětné otázky týkající se sebepoznání a mají tuto možnost využít i během celého programu.

Aktivita č. 2 (Hurá do přístavu!) – 60 min.

Aktivita slouží k odreagování, relaxaci, je pohybová na motivy plavby různých lodí. Účastníci plánují strategii a spolupracují v týmu, ale také zde hraje svou roli prvek náhody.

Aktivita č. 3 (Řekni mi...) – 30 min.

Účastníci během procházky diskutují o různých tematických okruzích.

Aktivita č. 4 (Mé oblíbené místo) – 90 min.

Kreslením konkrétního nebo abstraktního místa reflektují účastníci sebe, to, co je jim příjemné, to co mají rádi, popisují, kde se cítí dobře a co je jim vlastní.

Tematický blok (KAŽDÝ JSME NĚJAKÝ) č. 3 – 120 min.

Aktivita č. 1 (Chcete být pracháčem?) – 90 min.

Soutěžní kvíz, který se zaměřuje na různé oblasti, a tak se mohou různí účastníci projevit u různých vědomostí nebo dovedností.

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

Večerní zakončení dne v klidné atmosféře, kdy reflektujeme v plénu prožitý den.



Tematický blok (RANNÍ START I) č. 4 – 45 min.

Aktivita č. 1 (Ponožkovaná) – 15 min.

Drobná hra pro rozproudění krve a nastartování pro další program dne.

Aktivita č. 2 (Ranní servis) – 30 min.

Ohlédnutí za předchozím dnem s větším odstupem, reflektujeme vybrané aktivity a navazujeme na jejich cíle.

Tematický blok (DRUZÍ JAKO ZDROJ INFORMACÍ O MNĚ) č. 5 – 105 min.

Aktivita č. 1 (Cizí dalekohled) – 105 min.

Účastníci dostanou zpětnou vazbu od svých spolužáků prostřednictvím vzájemného přidělování charakteristických vět.

Tematický blok (JÁ MEZI LIDMI) č. 6 – 210 min

Aktivita č. 1 (Námořní přeprava) – 165 min.

Fyzicky a psychicky náročná aktivita, při které v týmech zdolávají náročný terén a přenáší těžký náklad.

Aktivita č. 2 (Relaxace) – 45 min.

Aktivita, při které se snažíme poukázat na důležitost odpočinku fyzického i psychického při tréninku různých relaxačních technik.

Tematický blok (MÁ HODNOTA) č. 7 – 150 min.

Aktivita č. 1 (Cesta na ostrov kapitána) – 120 min.

Vyvrcholení tématu sebepoznání, kdy účastníci rekapitulují, kdo jsou a co je ovlivňuje. Následně to, co zjistili, předkládají kapitánovi, který jim sdělí, že záleží na tom, jací chtějí být, a že jejich hodnota je, nehledě na to jací jsou nebo nejsou, velká.

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

Viz. Tematický blok (KAŽDÝ JSME NĚJAKÝ) č. 3 – Aktivita č. 2 (Večerní rituál) – 30 min.

Tematický blok (RANNÍ START II) č. 8 – 45 min.

Aktivita č. 1 (Sedánek) – 15 min.

Ranní hra, která funguje jako rozcvička, stejně jako první den. Účastníci se probudí a nastartují na den.

Aktivita č. 2 (Ranní servis) – 30 min.

Viz. Tematický blok (RANNÍ START I) č. 4 – Aktivita č. 2 (Ranní servis) – 30 min.

Tematický blok (BUDU, JAKÝ BUDU) č. 9 – 60 min.

Aktivita č. 1 (Ohlédnutí a práce s deníkem) – 40 min.



Závěrečné shrnutí myšlenek a zjištění z programu s výhledem do budoucna. Převedení zkušenosti z kurzu na zkušenost do života.

Aktivita č. 2 (Kuličkové hodnocení) – 20 min.

Získání zpětné vazby od účastníků přidělováním kuliček různých barev k prožitým aktivitám.

Tematický blok (VZKAZ SÁM SOBĚ) č. 10 – 45 min.

Aktivita č. 1 (Senzibilizace) – 40 min.

Účastníci si prohlédnou fotky, připomenou program a aktivity, které prožili a hodnotí je pomocí příslušné kartičky označující pozitivní nebo negativní reakci.

Aktivita č. 2 (Kreativní psaní) – 20 min.

Zaznamenání stěžejních myšlenek a postřehů z programu s větším odstupem.

Aktivita č. 3 (Vzkaz sám sobě) – 30 min.

Návaznost na blok Budu, jaký budu, účastníci si píšou dopis do jakkoli vzdálené budoucnosti. V něm reflektují, jací jsou nyní, co prožívají a také co by chtěli vzkázat svému budoucímu já.

Aktivita č. 4 (Reflexe) – 90 min.

Uzavření bloku Vzkaz sám sobě.

Tematický blok (VZKAZ OD KAPITÁNA) č. 11 – 45 min.

Aktivita č. 1 (Senzibilizace) – 40 min.

Účastník si vybere a vybarví panáčka, který odpovídá aktuálnímu naladění, které následně srovná se svým rozpoložením bezprostředně po třídním programu.

Aktivita č. 2 (Zhodnocení úkolu) – 20 min.

Účastníci si sami i ve skupině zhodnotí, jak se jim podařilo pracovat na úkolu v období mezi programem a hodinami ve škole.

Aktivita č. 3 (Rozbalení dárku) – 30 min.

Závěrečná aktivita, kdy pošleme poštou do školy vzkazy od kapitána, na kterých je jim na závěr zprostředkována hlavní myšlenka na památku a upomínku.

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 třídní kurz s navazujícími hodinami ve škole. Během programu je zajištěno ubytování a stravování v objektu.

K realizaci programu jsou potřebné určité prostory. Z vnitřních prostor program využívá klubovny – prostorné místnosti, kde 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 Cesta na ostrov kapitána vyžaduje několik stanovišť, na kterých bude klid a prostor pro sezení a přemýšlení.

Z venkovních prostor program počítá s hřištěm nebo jiným venkovním areálem, kde se dá pohodlně a bezpečně běhat. K aktivitě Námořní přeprava je nutné obhlédnout trasu tak, aby byla adekvátní fyzickým silám účastníků, ale zároveň aby byla náročná – do kopce, přes potok apod.

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

1.11 Plánované místo konání

Program bude realizován v Domě Ignáce Stuchlého ve Fryštáku, což je salesiánský klub mládeže, výchovně vzdělávací zařízení pro mládež. Fryšták je vzdálen 8 km od Zlína. Dům je vybaven kuchyní s jídelnou a k dispozici je během programu plná penze a nepřetržitý pitný režim. Dům poskytuje ubytovací prostory pro 80 lidí.

1.12 Způsob vyhodnocení realizace programu v období po ukončení projektu

Vyhodnocení realizace programů proběhne ze tří stran:

- **realizátoři programu**
Realizátoři zhodnotí realizaci programu v těchto bodech: hodnocení dosažení cílů programu, přijetí cílovou skupinou, reakce cílové skupiny na program.
- **zúčastnění učitelé**
Podobně jako realizátoři.
- **účastníci programu**
Získáme zpětnou vazbu od účastníků v těchto bodech: jaký vnímají přínos programu pro sebe a pro život, jestli jim byl nějaký program výrazně nepříjemný, abychom zjistili, zda jsme zajistili jak fyzickou tak i psychickou bezpečnost účastníků (u tématu sebepoznání je to na místě, bavíme se s účastníky často o velmi osobních věcech). Ověříme dosažení cílů.

Možnosti zpětné vazby od účastníků:

Kuličkové hodnocení

Připravíme tolik nádob, kolik aktivit zahrneme do hodnocení – vybereme stěžejní.

Účastníci dostanou sadu kuliček. Barva kuličky určí její význam.

- 4 kuličky žluté – žlutou hod' k té aktivitě, která tě bavila
- 3 kuličky modré – modrou hod' k té, která ti nejvíce dala a byla pro tebe užitečná
- 2 kuličky červené – červenou hod' k té, která ti byla nepříjemná, kterou bys už nikdy nechtěl zažít

Ověření cílů:



- Účastník jmenuje vlastnosti, schopnosti, které má a dovednosti, které umí. – Ověřuje lektor při návštěvě kapitána, kde je mají vyjmenovat.
- Účastník má povědomí o tom, jak jej vnímají ostatní. – Ověříme při reflexi aktivity Cizí dalekohled.
- Účastník podle instrukcí provádí sebepoznávací techniky při aktivitách. – Ověříme pozorováním během aktivit na sebereflexi (Mé oblíbené místo, prezentace) a zpětnou vazbou (Cizí dalekohled).
- Účastník oceňuje hodnotu sebepoznávání a jedinečnosti každého člověka. – Ověřuje lektor strukturovaným rozhovorem během návštěvy kapitána.

1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu

Počet realizátorů/lektorů: 2

Položka		Předpokládané náklady
Celkové náklady na realizátory/lektory		10 400 Kč
z toho	Hodinová odměna pro 1 realizátora/ lektora včetně odvodů	230 Kč
	Ubytování realizátorů/lektorů	600 Kč
	Stravování a doprava realizátorů/lektorů	600 Kč
Náklady na zajištění prostor		2 100 Kč
Ubytování, stravování a doprava účastníků (25 účastníků)		26 500 Kč
z toho	Doprava účastníků	4 000 Kč
	Stravování a ubytování účastníků	22 500 Kč
Náklady na učební texty		700 Kč
z toho	Příprava, překlad, autorská práva apod.	200 Kč
	Rozmnožení textů – počet stran:	500 Kč
Režijní náklady		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



Náklady celkem		51 200 Kč
Poplatek za 1 účastníka		2 050 Kč

1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití

Všechny materiály potřebné k realizaci programu (metodické materiály, pracovní listy, metodické video aj.) naleznete na adrese:

<https://www.disfrystak.cz/rkdk/>



2 Podrobně rozpracovaný obsah programu

Harmonogram programu:

	1. den Zastav se a zamysli se nad sebou samým IDENTITA, VNÍMÁNÍ (tělo, mysl)	2. den Jak mě vnímají ostatní ZPĚTNÁ VAZBA, VNÍMÁNÍ (ve vztahu)	3. den SEBEÚCTA (hodnota)
Dopoledne	1. Blok – SEZNÁMENÍ Námořnické přivítání (20 min.) Seznámení se s domem – Citátovka (20 min.) Seznámení se s účastníky Obavy a očekávání – emoční karty – (30 min.) Deníky (30 min.) Plavba pod hvězdným nebem (35 min.) Ubytování, Pravidla, Harmonogram	4. blok – RANNÍ START I Ponožkovaná (15 min.) Ranní servis (30 min.) 5. blok – DRUZÍ JAKO ZDROJ INFORMACÍ O MNĚ Cizí dalekohled – ZV od druhých (60 min.) Reflexe (45 min.)	8. blok – RANNÍ START II Sedánek (15 min.) Ranní servis (30 min.) 9. blok – BUDU, JAKÝ BUDU Zápisy a práce s deníkem (40 min.) Hodnocení (20 min.) Dotazníky
Odpoledne	2. blok – JÁ JAKO ZDROJ INFORMACÍ O SOBĚ Otázkomat (30 min.) Hurá do přístavu! (60 min.) Řekni mi... (30 min.) Mé oblíbené místo (90 min.)	6. blok – JÁ MEZI LIDMI Námořní přeprava (120 min.) Reflexe (45 min.) Relaxace (45 min.)	Odjezd
Večer	3. blok – KAŽDÝ JSME NĚJAKÝ Chcete být pracháčem? (90 min.) Večerní rituál (30 min.)	7. blok – MÁ HODNOTA Cesta na ostrov kapitána (120 min.) Večerní rituál (30 min.)	

Harmonogram hodin: (pouze bodově)

10. blok – 1. hodina – VZKAZ SÁM SOBĚ

- Senzibilizace
- Kreativní psaní
- Vzkaz sám sobě
- Reflexe

11. blok – 2. hodina – VZKAZ OD KAPITÁNA

- Senzibilizace
- Zhodnocení úkolu
- Rozbalení dárku



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

Úvodní blok v prvním dopoledni je zaměřen na přivítání účastníků a seznámení účastníků a místem, s vedoucími lektory, s pravidly kurzu a s tématem sebepoznání.

2.1.1 Aktivita č. 1 (Námořnické přivítání) – 30 min.

Forma a bližší popis realizace

Cílem této aktivity, nebo spíše motivačního přivítání, je „odstříhnout“ účastníky od myšlenek na školu, na povinnosti a úkoly, které aktuálně řeší, za účelem naladit je na program tak, aby byli myšlenkami zde, plně v programu. Proto začíná program hned při příjezdu autobusu s účastníky na náměstí a působí na účastníky jako mírný šok.

Úkol plní celá třída najednou. Všichni účastníci se obemknutí lanem přepravují po určené trase ze startu do cíle, z nádraží do budovy Domu Ignáce Stuchlého (dále jen DIS).

Metody

Didaktická hra.

Pomůcky

Lano, pádla, kostýmy na námořníky.

Podrobně rozpracovaný obsah

Téma kurzu jsou námořníci a plavba na moři. Celý kurz je poté do této motivace laděn. Kapitán a plavčík vítají nové plavčíky na námořním výcviku a slibují jim plavbu po velkém oceánu s hvězdným nebem nad hlavou a s tím, že na takové plavbě mořem člověk může velmi dobře poznat sám sebe. Prvním úkolem je přepravit se na záchranném člunu na naši loď.

Úkol: Svážeme na koncích lano (cca 8 metrů) a vytvoříme kruh. Účastníci se musí do tohoto kruhu vejít, a tak se nalodit na člun. Jakmile jsou všichni uvnitř, zvednou lano do úrovně pasu, účastníci po bocích člunu dostanou pádla. Takto se musí přepravit i se zavazadly do cíle (do DISu; do objektu, kde bude program probíhat).

2.1.2 Aktivita č. 2 (Citátovka) – 20 min.

Forma a bližší popis realizace

Účastníci ve dvojicích hledají a přiřazují správné poloviny citátů o sebepoznání k sobě. Díky tomu musí projít celý dům a poznat, kde se nachází jaká místnost.

Metody

Práce s textem.

Pomůcky

Pracovní listy (Příloha č. 1 – Citátovka – Pracovní list), podložky, propisky, kartičky s polovinami citátů (Příloha č. 2 – Citátovka – Citáty).

Podrobně rozpracovaný obsah



Po objektu rozvěsíme kartičky na místa, která chceme, aby hráči navštívili. Rozdělíme hráče do dvojic a rozdáme pracovní list, propisku a podložku. Cílem je najít, zapamatovat si, zapsat a správně přiřadit poloviny citátů o sebepoznání k sobě.

Citáty:

Po příteli, který kulhá, – nechci, aby tančil.

Někoho milovat, znamená především – přijmout ho takový jaký je.

Ten nejpomalejší, který neztratí cíl z očí, jde stále ještě rychleji než ten, – který bloudí bez cíle.

Víme, co jsme, – ale nevíme, čím můžeme být.

Celý život čekáme na výjimečného člověka místo toho, – abychom obyčejné lidi okolo nás změnili na výjimečné.

Na realizaci mají účastníci 15 minut. Poté se setkají a vyhodnotí správné odpovědi. Během hodnocení s účastníky projdeme, jak citátům porozuměli a o čem právě tyto citáty jsou – jak je můžeme uplatnit v běžném životě.

2.1.3 Aktivita č. 3 (Obavy a očekávání) – 30 min.

Forma a bližší popis realizace

Aktivita napomáhá lektorovi zorientovat se v rozpoložení účastníků, ve kterém přijeli na kurz. Jaká jsou jejich očekávání od programu a jaké jsou jejich obavy na kurzu. Je to sonda, kdy každý účastník sám sdělí, s čím na program přijíždí a lektor na to může v případě závažnějších sdělení pružně reagovat.

Metody

Aktivizační metoda s emočními kartami.

Pomůcky

Židle v kruhu, emoční karty (<https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-more-emoci--emotion-cards>).

Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci se posadí do kruhu a lektor uvede úkol. Vaším úkolem je vybrat si dvě karty na základě dvou položených otázek.

První karta – vyberte si takovou kartu, která odpovídá na otázku: Co bys chtěl na tomto pobytu zažít, co od něj očekáváš? (po programové, lektorské stránce a ohledně zázemí)

Druhá karta – vyberte si takovou kartu, která odpovídá na otázku: Čeho se na programu obáváš, co bys tu určitě nechtěl? (po programové, lektorské stránce a ohledně zázemí)

Poté necháme účastníky si karty v klidu vybrat. Jakmile mají všichni vybráno, poprosíme účastníky, aby nám své karty představili, jakou si vybrali, co na ní je a jak se to vztahuje ke společnému pobytu. Je dobré se doptávat, co a jak účastníci myslí, abychom mohli se získanými informacemi dále v programu operovat (např. bývá mi smutno, úmrtí v rodině, strach z výšek aj.).

2.1.4 Aktivita č. 4 (Deníky) – 30 min.

Forma a bližší popis realizace



Práce s deníkem je zařazena průběžně během programu v návaznosti na aktivity.

Metody

Práce s deníkem, volné psaní.

Pomůcky

Deníky v počtu účastníků (Příloha č. 3 – Deník), nůžky, lepidla, pastelky, fixy, propisky, barevné papíry, pro reflexi dne – vytištěné fotky z programu.

Podrobně rozpracovaný obsah

V úvodu programu účastníci dostanou své osobní deníky. Deníky slouží jako prostor pro zaznamenávání myšlenek, postřehů, poznámek a výstupů z programu.

Účastníci si také vyzkouší, zda je jim psaní do deníku vlastní, nebo ne.

Deník si nosí na program vždy na vyzvání, nebo se můžeme domluvit a nechávat deníky na jednom společném místě.

Aktivity s deníkem:

Plavba pod hvězdným nebem

Moje oblíbené místo

Cizí dalekohled

Cesta na ostrov kapitána

Výzva

Poznámky

Zrcadlo

Reflexe 1. a 2. dne

Závěrečná reflexe

Prostor do školy

2.1.5 Aktivita č. 5 (Plavba pod hvězdným nebem) – 35 min.

Forma a bližší popis realizace

Jedná se o teoretický vstup k sebepoznání a předkládá účastníkům atraktivní formou základní informace o sebepoznání. Funguje jako podklad pro dobré zorientování se v procesu sebepoznání proto, aby byly následující aktivity realizované během kurzu lépe pochopeny a doplňovaly v praxi koncept, který je v tomto okénku přednesen.

Metody

Vysvětlování základních principů procesu sebepoznání.

Pomůcky



Didaktická pomůcka vytvořená pro účely kurzu sebepoznání a všechny její komponenty (Příloha č. 4 – Plavba – Fotografie pomůcky, Příloha č. 5 – Plavba – Motivy), teoretický podklad (Příloha č. 6 – Plavba – Teoretický podklad, metodika).

Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci se pohodlně usadí a připravíme si didaktickou pomůcku tak, aby na ni všichni dobře viděli. Postupně pomůcku popisujeme a ptáme se účastníků na otázky týkající se jednotlivých bodů dle následujícího přehledu. V přehledu je vždy napsána konkrétní část v pomůcce, k níž je teoretický podklad, který u dané části vysvětlit. Při popisu tedy přidáváme tu věc, o které mluvíme.

2.2 Tematický blok č. 2 (Já jako zdroj informací o sobě) – 3 hodiny

2.2.1 Aktivita č. 1 (Otázkomat) – 30 min.

Forma a bližší popis realizace

Každý sám si může dobrovolně vylosovat nebo vybrat podnětnou otázku týkající se sebepoznání a dostane prostor se nad ní zamyslet.

Metody

Reflexe problémových otázek.

Pomůcky

Otázkomat (Příloha č. 7 – Otázkomat – Otázky).

Podrobně rozpracovaný obsah

Otázkomat je krabička s malými kartičkami, na kterých jsou sebepoznávací otázky. Tak dostávají účastníci prostor pro reflexi vlastních prožitků, postojů, hodnot a názorů. Je to volně strukturovaná aktivita, která si zakládá na osobním zájmu účastníka tuto možnost využít. Otázkomat je uložen na klidném místě, kde je možné být v tichosti nebo i o samotě a kam mohou účastníci během programu kdykoli přijít. Pokud budou mít zájem být chvíli v klidu, v tichosti tak, aby měli prostor pro přemýšlení nebo reflexi, mohou využít této nabídky. Představíme tedy dané místo a nabídneme možnosti jeho využívání během programu.

2.2.2 Aktivita č. 2 (Hurá do přístavu!) – 60 min.

Forma a bližší popis realizace

Týmová aktivita zaměřená na spolupráci v níž figurují prvky náhody. Účastníci musí bilancovat, zda se budou snažit o úspěch, když jim štěstí přeje a zejména ve chvílích, kdy jim na kostkách nepadnou vzhledem ke hře moc přívětivá čísla.

Metody

Didaktická hra.

Pomůcky

Barevné kužely, šátky, hrací kostky, pravidla (Příloha č. 8 – Hurá do přístavu – Pravidla), legenda (Příloha č. 9 – Hurá do přístavu – Legenda).

Podrobně rozpracovaný obsah



Najdeme pokud možno rovný terén (asfalt, beton, hřiště), kde vyznačíme hrací pole – kruh, obdélník. Podle počtu skupin, vyznačíme kuzelem po obvodu místa pro vyplouvání a vybavíme je hrací kostkou, potřebným počtem šátek a soupisem lodních formací.

Cílem týmu je dostat všechny hráče ze svého týmu do přístavu. Vyznačíme hrací pole o velikosti 6-8 metrů. Každé družstvo dostane hrací kostku a šátky a postaví se k jednomu z kuželů po obvodu hracího pole. Úkolem je zdolat překážky na moři a dostat se do přístavu, tedy do středu hracího pole tak, že hráč hodí kostkou a podle toho má přidělen styl, jakým oběhne hrací pole.

Členové týmu se střídají v házení kostkou, ten komu padne 6, vyplouvá a musí si hodit podruhé. Tímto hodem se rozhodne, jakou loď jede a pro kolik členů loď je.

Typy lodí:

- 1 – veslice – celé družstvo si stoupne za sebe s rozkročenýma nohama. Pravou rukou chytí pod nohama druhého hráče za sebou, který mu podá levou ruku a pravou opět podvleče pod nohama a chytí dalšího, atd. Družstvo takto jednou oběhne kolo.
- 2 – šlapadlo – trojice se chytí za ruku a snožmo skáčou dvě kola.
- 3 – katamarán – jedna dvojice v družstvu si sváže dvě nohy k sobě a třikrát oběhne kolo.
- 4 – torpédoborec – jeden hráč z družstva obíhá pozadu čtyři kola.
- 5 – ponorka – dvojice utvoří „chobotí nos“, za ruce se spojí a musí pětkrát oběhnout kolo.
- 6 – nafukovací člun – dvojice se chytí za ruce a šestkrát oběhne kolo.

Jakmile má hráč hozeno, připraví se členové týmu podle typu lodi a vyráží na okruh. Na okruhu je možné se navzájem vyhazovat. Pokud hráče při obíhání kol dohoní a chytí někdo z dalšího týmu, hráči vypadávají a vrací se zpět ke kuželu. V případě, že se jim podaří kolo oběhnout, aniž by je někdo chytil, do přístavu jde za celé družstvo pouze jeden hráč! Pokud zvládne obíhající hráč/i oběhnout všechna kola, aniž by ho/je někdo chytil, může do přístavu. Přístav se nachází uprostřed hracího pole, takže se přesune tam a čeká na další hráče, může povzbuzovat, fandit, popř. být vytažen do hry ve chvíli, kdy hráči vně nedostačují na zformování větší lodi.

2.2.3 Aktivita č. 3 (Řekni mi...) – 30 min.

Forma a bližší popis realizace

Účastníci ve skupinách diskutují na zadaná témata týkající se různých oblastí. Tímto si ujasňují své vlastní názory a postoje a zároveň je mohou porovnávat s názory svých spolužáků.

Metody

Diskusní aktivita na zadané téma.

Pomůcky

Kartičky (Příloha č. 10 – Řekni mi – Losovátka na cestu).

Podrobně rozpracovaný obsah

Aktivita se hraje na několik kol během procházky nebo cestou na další aktivitu.

V každém kole nejprve rozlosujeme skupiny pomocí kartiček, které rozdáme, a účastníci si pak vytvoří týmy podle stejných témat na losovacích kartičkách. Kartiček musí být stejný počet, jako je počet účastníků.



Když se účastníci sešupí do týmů, nabídneme jim možnost diskuze o tématech, která mají na kartičkách. Motivujeme je, ať se pokusí najít co nejvíce společných a co nejvíce rozdílných věcí, které se témat týkají. Pak vyrazíme na cestu.

Po 3-5 minutách zastavíme, sesbíráme kartičky, znovu rozdáme a vytvoříme nové skupiny.

Takto prostřídáme několik kol.

2.2.4 Aktivita č. 4 (Mé oblíbené místo) – 90 min.

Forma a bližší popis realizace

Individuální úkol, při kterém je uzpůsobena atmosféra a průběh aktivity tak, aby mohli účastníci reflektovat své pocity a ujasnit si, jak vypadá jejich oblíbené místo. Toto místo může být konkrétní, ale také naprosto smyšlené. Toto místo pak nakreslí.

Metody

Seberefektivní aktivita, účastníci individuálně kreslí obraz.

Pomůcky

Bílé kartony A4, fixy, pastelky, příběh „Zahrada“ (Příloha č. 11 – Mé oblíbené místo – Příběh o Aniče, metodika), šátky, podložky, klidná hudba.

Podrobně rozpracovaný obsah

Místnost připravíme takovým způsobem, aby si účastníci mohli pohodlně sednout nebo lehnout na koberec a nebyli sebou navzájem rušeni. Ke každé židli / matraci připravíme jeden papír a různobarevné fixy.

V úvodu aktivity vchází do místnosti každý zvlášť se zavázanýma očima. Účastníky usadíme na místo. Jakmile jsou všichni usazení, přečteme příběh o Aniče (FERRERO, B. Osvěžení pro duši. Praha: Portál, 2005, str. 50). Po přečtení příběhu necháme účastníkům zavázané oči a sdělíme další pokyny. Jejich úkolem je představit si své oblíbené místo, lidi, které by tam chtěli a věci, které by tam chtěli. Představit si, co by na tom místě dělali. Po chvíli ticha vyzveme účastníky, že až budou mít představu svého místa, mohou si rozvázat oči a začít kreslit. V závěru je třeba zdůraznit, že se na této aktivitě nic nehodnotí, že nejde o krásu, ale o obsah.

Po dopracování si účastníci opět zaváží oči a čekají na ty, kteří ještě pracují. Následuje prezentace, která už proběhne v kruhu. Po prezentaci všech účastníků aktivitu uzavřeme – v deníku je prostor pro nalepení místa a možný popis konkrétních částí obrazu.

2.3 Tematický blok č. 3 (Každý jsme nějaký) – 2 hodiny

2.3.1 Aktivita č. 1 (Chcete být pracháčem?) – 90 min.

Forma a bližší popis realizace

Týmová zábavná hra ve stylu kvízu, který má několik tematických oblastí zájmů, dovedností a znalostí. Díky tomu mohou ve hře vyniknout v každém kole či otázce jiní hráči.

Metody

Didaktická hra.



Pomůcky

Prezentace „Chcete být pracháčem?“ (Příloha č. 12 – Chcete být pracháčem – Prezentace), počítač, dataprojektor, dětské peníze, na flipchart napíšeme výherní částky, odměny, kufřík na odměny do dražby; pro každý tým: mazací tabulku, whiteboard fix, hadřík na mazání.

Podrobně rozpracovaný obsah

Vytvoříme týmy po 3–4 hráčích. Do každého týmu dáme mazací tabulku a fixu. Na začátku vysvětlíme pravidla, která jsou také obsahem prezentace. Postupně lektor prochází prezentaci a vede hádání a kontrolu splnění. Otázky jsou rozdělené do několika okruhů. V prezentaci jsou 2 bonusové otázky – úkoly. U zadání, kde jsou otázky, týmy píšou správné odpovědi na tabulky v časovém limitu (v prezentaci je odpočet). Který tým správně odpoví, získává body podle toho, kolik týmů také správně uhodlo. Kromě otázek jsou zde i úkoly ke splnění, které přinášejí do týmu peníze úměrně k tomu, jak dobře účastníci úkol zvládnou.

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

Forma a bližší popis realizace

Reflexivní aktivita na závěr dne. Účastníci si v komunitním kruhu sdělují své pocity a významné okamžiky z uplynulého dne.

Metody

Didaktická hra.

Pomůcky

Projektor noční oblohy, svítící měsíc, instrumentální relaxační hudba.

Podrobně rozpracovaný obsah

Připravíme si prostor tak, aby účastníci pohodlně seděli nebo ideálně leželi na matracích na zemi. Dáme tedy matrace do kruhu na počet zúčastněných a zatmíme místnost, pokud není dostatečná tma. Pustíme projektor noční oblohy a pustíme klidnou instrumentální hudbu.

Před vstupem do místnosti seznámíme účastníky s tím, co bude následovat – klidné uzavření a zhodnocení proběhlého dne s malým překvapením. Proto prosíme, aby do místnosti vcházeli v tichosti, našli si místo na matraci a pohodlně si lehli na záda.

Účastníci vcházejí do místnosti, kde hraje klidná hudba.

Počkáme, než se všichni uloží a ztiší. Až je opravdu naprostý klid, uvedeme aktivitu (motivace + pravidla). Během aktivity dbáme na to, aby si opravdu nikdo nepovídal a nijak na ostatní slovně nereagoval. Na závěr poděkujeme všem za sdílení a ukončíme aktivitu.

2.4 Tematický blok č. 4 (Ranní start I) – 45 minut

2.4.1 Aktivita č. 1 (Ponožkovaná) – 15 min.

Forma a bližší popis realizace

Pohybová, soutěžní hra na zahřátí, kdy se účastníci vzájemně snaží druhému přišlápnout ponožku k zemi a tím mu ji svléct.



Metody

Pohybová hra.

Pomůcky

Ponožky, hudba.

Podrobně rozpracovaný obsah

Každý si napůl stáhne ponožky tak, aby přečnívaly na prstech. Když začne hrát hudba, každý musí začít do rytmu přeskakovat z nohy na nohu a snaží se ostatním ponožky přišlápnout k zemi a tím ji druhým svléct. Když má někdo už jen jednu ponožku, skáče pouze na té noze, na které ponožku má a pokud nemá ponožku ani jednu, vypadává ze hry. Vyhrává ten, komu jako poslednímu zbyde na nohou alespoň jedna ponožka.

2.4.2 Aktivita č. 2 (Ranní servis) – 30 min.

Forma a bližší popis realizace

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

Metody

Reflexe aktivit, diskuse.

Pomůcky

Míček chameleon.

Podrobně rozpracovaný obsah

S účastníky vytvoříme komunitní kruh a lektor se ptá na otázky k jednotlivým aktivitám z předešlého dne. Reagujeme a doptáváme se na události, které se během aktivit staly, proto je dobré nedržet se striktně seznamu vypsaných otázek. Otázky, můžeme zadávat pomocí různých zpětnovazebních technik a pomůcek.

Otázky k aktivitám:

CITÁTOVKA:

- Zapamatovali jste si některý z citátů? Proč?
- Oslovil vás některý citát?
- Připomněl vám něco?

HURÁ DO PŘÍSTAVU:

- Jak se ti spolupracovalo s tvým týmem?
- Byla pro tebe hra náročná? Proč?

MÉ OBLÍBENÉ MÍSTO:

- Jaké pocity jste prožívali při čtení příběhu a představování si svého oblíbeného místa – jedním slovem?
- Pokud byly pocity negativní – proč?
- Vybavilo se vám dané místo hned?
- Dozvěděli jste se při této aktivitě o sobě něco nového?

2. den Reflexe k aktivitám:



CIZÍ DALEKOHLED:

- Bylo pro tebe náročné přiřadit ke každému spolužákovi vlastnost? Proč?
- Uvědomil sis o svých spolužácích něco nového?
- Překvapil tě obsah tvé obálky? Proč?

NÁMOŘNÍ PŘEPRAVA:

- Otázky pro tým: 3 věci, které vám to jako týmu dalo?
- Byla těžší jízda na kole, nebo přeprava zásilek? Proč?
- Sálh sis při této hře psychicky či fyzicky na dno?

PLAVBA NA OSTROV KAPITÁNA:

- Bylo pro tebe těžší psát hvězdičky či puntíky? Proč?
- Byl jsi někdy ty sám v roli Punchinella? Jaké to bylo?
- Co myslíš, že bylo myšlenkou příběhu?

2.5 Tematický blok č. 5 (Druzí jako zdroj informací o mně) – 105 minut

2.5.1 Aktivita č. 1 (Cizí dalekohled) – 105 min.

Forma a bližší popis realizace

Sedavá aktivita po jednotlivcích. V první fázi se účastníci dovědí, co je to zpětná vazba a v druhé si její udělování a přijímání vyzkouší formou přiřazování jmen svých spolužáků k větám, jež je vystihují.

Metody

Zpětná vazba.

Pomůcky

Vytištěné věty (Příloha č. 13 – Cizí dalekohled – Věty) a jména účastníků, nůžky, lepidla, fixy, poštovní obálky, videoklip (Příloha č. 14 – Cizí dalekohled – Video „Obrazy skutečné krásy“), deníky.

Podrobně rozpracovaný obsah

V místnosti připravíme místo pro každého účastníka, ideálně matraci, pod kterou schováme všechny pomůcky. Účastníky pozveme dovnitř s prosbou, aby se chovali tiše a každý se usadil na jedno místo. Když jsou všichni usazení, uvedeme účastníky do tématu zpětné vazby – co to je, jestli už se s ní setkali, k čemu je dobrá, jak ji druhému poskytnout a jak ji přijmout.

Poté přejdeme k samotné aktivitě, účastníci si vytáhnou pomůcky zpod matrace a mají za úkol si nejdříve podepsat obálku, kterou od nich následně vybereme a vylepíme na stěny okolo místnosti. Poté přiřazují všechna jména svých spolužáků k větám tak, aby tam pasovala. Kdo má všechna jména nalepená, může věty rozstříhat a jít je vhodit podle jmen do jednotlivých obálek.

Následuje reflexe. S účastníky vedeme diskusi na téma pozitivní a negativní zpětné vazby (ZV). Nejdříve se jich zeptáme, jaké pro ně bylo ji druhým dávat a jestli jim přišlo, že ZV byla spíše pozitivní či negativní (věty v aktivitě Cizí dalekohled jsou totiž v drtivé většině pozitivní) a zda jim negativní věty chyběly, případně proč. Zaměříme se na otázku, zda je pro nás snazší vyjmenovat spíše své kladné nebo záporné vlastnosti a proč. Následně pustíme videoklip Obrazy skutečné krásy.

Poté účastníkům rozdáme jejich obálky s větami a necháme si je všechny projít a některé nalepit do deníku na stránku, která je k tomu určená.

2.6 Tematický blok č. 6 (Já mezi lidmi) – 210 minut

2.6.1 Aktivita č. 1 (Námořní přeprava) – 165 min.



Forma a bližší popis realizace

Fyzicky náročný týmový závod v přenášení těžkého nákladu náročným terénem.

Metody

Pohybová hra, zkušenostní učení.

Pomůcky

Krabice – alespoň dvě na účastníka, část naplněná těžkým materiálem, fáborky, auto nebo vozík pro nakládání krabic, papír, propiska.

Podrobně rozpracovaný obsah

V náročném terénu vyznačíme asi 1 km dlouhou trasu fáborky. Na její začátek nachystáme krabice a na její konec postavíme auto nebo vozík.

Účastníci přichází k místu, kde potkávají zoufalého kapitána, který potřebuje náklad dopravit na domluvené místo. Účastníky rozdělí do skupin tak, aby byli vyrovnání dle fyzických sil. Pokud jsou rozdělení, odstartuje závod. Cílem je dopravit celý náklad (všechny krabice) na určené místo po cestě vyznačené fáborky. Krabice se nesmí při přenášení položit na zem, to znamená, že krabice leží jen na začátku, kde jsou uskladněny, a na konci, kam je potřeba je bezpečně dostat. Jsou dva druhy krabic – jedny lehké, které může nést jeden člověk, druhé jsou těžké, které musí nést vždy alespoň 2 lidé a po celou dobu se jí dotýkat. Pokud krabice spadne na zem, je potřeba počkat, než běžce předběhne nějaký další nosič. Vyhrává ten tým, který odnese nejvíce krabic do cíle. V cíli je další lektor, který počítá a zapisuje krabice, aby se započítaly správným týmům.

2.6.2 Aktivita č. 2 (Relaxace) – 45 min.

Forma a bližší popis realizace

Klidná aktivita, při které se účastníci seznámí se způsoby relaxace, které uvolňují svalové napětí, a tak následně i psychické.

Metody

Praktický nácvik relaxačních metod.

Pomůcky

Šátky, relaxační hudba, aromatické pytlíčky, tužka, papír, různé obrázky, čokoláda, připravené relaxační techniky (Příloha č. 15 – Relaxace – Techniky).

Podrobně rozpracovaný obsah

Připravíme si klubovnu a všechny pomůcky, které budeme potřebovat. Postupně střídáme činnosti, viz Příloha č. 15, které jsou zaměřené na různé smysly a stimulují různé reakce v těle. Dbáme na to, aby účastníci měli možnost si opravdu v klidu vyzkoušet jednotlivé vjemy a nebyli rušeni ostatními. Je možné účastníkům malou nápovědou nabídnout, co si mohou vyzkoušet, která zkouška smyslu je zajímavá, a tak uzpůsobit pořadí.

2.7 Tematický blok č. 7 (Má hodnota) – 150 minut

2.7.1 Aktivita č. 1 (Cesta na ostrov kapitána) – 120 min.



Forma a bližší popis realizace

Účastníci prochází několik stanovišť – ostrovů, na kterých rekapituluji, kým jsou a kdo nebo co je ovlivňuje. Na stanovištích jsou připraveny drobné úkoly.

Na závěr jdou ke kapitánovi, se kterým vedou rozhovor o vlastní jedinečnosti.

Metody

Prožitkové učení, rozhovor.

Pomůcky

Tužky, podložky, deníky, šátky, příběh o Punchinellovi (Příloha č. 16 – Cesta na ostrov kapitána – Příběh, metodika), hvězdičky a puntíky (Příloha č. 17 – Cesta na ostrov kapitána – Hvězdičky a puntíky), vytisknuté tabulky (Příloha č. 18 – Cesta na ostrov kapitána – Tabulka „Jak mě ovlivňuje okolí“), nápisy na dveře místností (Příloha č. 19 – Cesta na ostrov kapitána – Nápisy na dveře), hudba, zrcadla do kaple, lampičky, látky na zatemnění místností, deníky, vonné olejčky, stolky na čajovnu, čaje, hrnky, varná konvice.

Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci se zavázanýma očima dovedeme do místnosti, posadíme jednotlivě na matrace, je zhasnuto, svítí jen lampičky, hraje hudba.

Přečteme první část příběhu o Punchinellovi a předáme pravidla. Poté účastníky rozdělíme na tři skupiny, v těchto skupinách postupně obcházejí stanoviště – ostrovy, na kterých je čekají jednotlivé úkoly. Na každý ostrov vychází cca každých 10 minut. Zhruba 30 minut poté, co všichni obejdou jednotlivé ostrovy, se opět setkáme před místností, kde aktivita začínala, a účastníci jsou postupně dovedeni opět se zavázanýma očima dovnitř.

Jakmile jsou všichni v klidu na místě, je dočten příběh o Punchinellovi. Poté každý jednotlivě i se svými puntíky a hvězdičkami, které získali na ostrovech, odchází na půdu za kapitánem Elim. Zde s Elim vede rozhovor. Eli si vezme puntíky a hvězdičky a zeptá se účastníka, zda si myslí, jestli jsou důležité? Poté je roztrhá a řekne mu, že nejdůležitější je, jaký chce být on sám. Jak chce na sobě pracovat on sám. Cílem rozhovoru je účastníka dovést k uvědomění, že on je jedinečný a důležitý. Následuje čajovna, kde je místo pro vzájemnou reflexi.

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

Viz aktivita 2.3.2 Aktivita č. 2 (Večerní rituál). Večerní rituál probíhá každý den stejně.

2.8 Tematický blok č. 8 (Ranní start II) – 45 minut

2.8.1 Aktivita č. 1 (Sedánek) – 15 min.

Forma a bližší popis realizace

Běhavá, zábavná kontaktní aktivita. Skupina si sedne na startovní čáru, jeden za druhým a postupným přesedáváním štafetovým způsobem se snaží uběhnout vytyčenou trať co nejrychleji.

Metody

Pohybová hra.



Pomůcky

Papírová páska na vyznačení startu a cíle, hudba, stopky.

Podrobně rozpracovaný obsah

Vytyčíme trasu, která by měla být asi 50-100 m dlouhá a přibližně 2 m široká, aby se dalo pohodlně běhat kolem.

Účastníci vytvoří řadu tak, že si sednou jeden za druhého na zem, takže první hráč sedí těsně u startovní čáry. Po odstartování se zvedne poslední hráč v řadě, přeběhne a sedne si před prvního hráče. V momentě, kdy dosedne, vstává další, poslední hráč a přebíhá dopředu. Lektor sleduje, aby hráč vybíhal až v momentě dosednutí předchozího hráče. V opačném případě rozhodčí na chvíli pozastaví chod družstva. Hra končí v okamžiku, kdy si sedne poslední hráč družstva na cílovou čáru.

2.8.2 Aktivita č. 2 (Ranní servis) – 30 min.

Viz aktivita 2.4.2 Aktivita č. 2 (Ranní servis).

2.9 Tematický blok č. 9 (Budu, jaký budu) – 60 minut

2.9.1 Aktivita č. 1 (Ohlédnutí a práce s deníkem) – 40 min.

Forma a bližší popis realizace

Účastníci sedí a zapisují si, co je během kurzu zaujalo, co si z něj odnáší. Zamýšlí se nad tím, co by do budoucna mohli ve svém životě změnit nebo zlepšit.

Metody

Reflexe.

Pomůcky

Deníky, cca 60 vytištěných fotek z kurzu velikosti A7, lepidla, nůžky, propisky

Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníkům rozdáme deníky a na zem rozprostřeme nastříhané fotky z kurzu. Vybereme je, ať si z fotek vyberou jednu až dvě, nalepí si ji do deníku a připsí si k nim, co se na dané fotce děje nebo co jí předcházelo, případně proč si ji vybrali. Kdo to má hotové, vyplní si stránku v deníku, kde jsou nedokončené věty pro osobní zhodnocení kurzu.

Dále účastníkům dáme za úkol, aby si do deníku napsali jednu věc, ve které jsou dobří a na kterou jsou třeba i hrdí. Co v následujícím týdnu, až budou zpátky doma nebo ve škole, by mohli udělat pro to, aby se v tomto směru ještě zlepšili nebo ji nějak zajímavě využili? Ať si to napíší také. V následujícím týdnu mají za úkol toto „předsevzetí“ splnit.

Za druhé si napíší jednu věc, kterou by na sobě chtěli změnit. A během dalšího měsíce na ní zapracovat.

2.9.2 Aktivita č. 1 (Kuličkové hodnocení) – 20 min.

Forma a bližší popis realizace

Hodnotící aktivita, při které každý účastník ohodnotí prožité aktivity vhašováním kuliček do trubiček, které patří jednotlivým aktivitám.



Metody

Hodnocení.

Pomůcky

Nádobky na kuličky, papír s názvy jednotlivých aktivit, kuličky, kelímky na kuličky, legenda napsaná na flipchart.

Podrobně rozpracovaný obsah

Na začátku zopakujeme, co jsme na programu dělali, poté vysvětlíme legendu kuliček a rozdáme kuličky v kelímkách. Potom účastníky vyzveme k hodnocení jednotlivých aktivit. U stojanu hlídáme, aby bylo jasné, která trubička je pro kterou aktivitu a vysvětlujeme, která aktivita se skrývá pod názvem. Případně účastníky také organizujeme, aby nevhazovali kuličky najednou, ale dali si prostor.

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, jak se jim podařil splnit úkol, který si na programu zvolili.

2.10 Tematický blok č. 10 (Vzkaz sám sobě) – 45 minut

2.10.1 Aktivita č. 1 (Senzibilizace) – 20 min.

Forma a bližší popis realizace

Klidná aktivita, při které proběhne připomenutí zážitků z kurzu pomocí prezentace z fotografií a následnou reflexí kurzu.

Metody

Senzibilizace.

Pomůcky

Soubor vybraných fotografií z kurzu (zhruba na 10 minut); přehled programu kurzu na zvláštním papíře o velikosti minimálně A3; kartičky se symbolem „like“, dvoubarevné či jiné pocitové kartičky; dvoubarevné papíry na případné víceslovné kladné či záporné hodnocení (dle zvoleného způsobu reflexe); drobné občerstvení.

Podrobně rozpracovaný obsah

Dle naladění účastníků pustíme zvolenou hudbu (potichu), případně rozdáme občerstvení.

Představíme cíle hodiny – připomínka toho, co jsme dělali a jak nám bylo na programu.

Zobrazíme přehled programu – nalepíme na tabuli.

Postupně zobrazujeme fotografie a necháme účastníky každou aktivitu zhodnotit zvednutím „like“, výsledek je možno zapisovat do přehledu programu.



Pokud je dostatek času, je možno nechat účastníky stručně zapsat hodnocení na barevné papíry a pak lepit k příslušné aktivitě (práce ve skupinkách).

Na závěr necháme účastníky stejným způsobem zhodnotit celý kurz – Řekni jednou větou či slovem, jak na pobyt vzpomínáš.

2.10.2 Aktivita č. 2 (Kreativní psaní) – 10 min.

Forma a bližší popis realizace

Samostatná aktivita, při které si účastníci píší do deníku, co se dověděli na kurzu.

Metody

Volné psaní.

Pomůcky

Deníky účastníků; soubor návodných otázek.

Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníkům rozdáme deníky a řekneme jim, ať si je otevrou na straně určené pro osobní reflexi. Pak jim dáme čas na napsání, co si z kurzu vzali, co jim přinesl a co jim naopak chybělo.

2.10.3 Aktivita č. 3 (Vzkaz sám sobě) – 20 min.

Forma a bližší popis realizace

Aktivita, při které si účastníci napíší dopis a zvolí si datum, kdy ho chtějí dostat.

Metody

Psaní dopisu

Pomůcky

Deníky, papíry určené pro napsání dopisu, relaxační hudba.

Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci se rozesadí tak, aby spolu nekomunikovali. Lektor pustí tichou relaxační hudbu, uvede aktivitu a vysvětlí pravidla.

Na konci vloží účastníci dopis do obálky a napíší na něj zvolené datum.

2.11 Tematický blok č. 11 (Vzkaz od kapitána) – 45 minut

2.11.1 Aktivita č. 1 (Senzibilizace) – 10 min.

Forma a bližší popis realizace

Kreativní aktivita, při které účastníci vybarvují panáčka.

Metody



Senzibilizace.

Pomůcky

Pracovní list (Příloha č. 20 – Senzibilizace – Pracovní list), psací potřeby.

Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníkům vysvětlíme pravidla a necháme je malovat.

Jakmile mají všichni dokresleno, uděláme reflexi.

2.11.2 Aktivita č. 2 (Zhodnocení úkolů) – 20 min.

Forma a bližší popis realizace

Diskuzní aktivita, při které si účastníci sdělí, jak se jim podařilo splnit úkoly z kurzu.

Metody

Diskuze

Pomůcky

Sepsané otázky z kurzu.

Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci si sednou do kolečka, aby na sebe navzájem viděli. Lektor postupně čte úkoly a účastníci pomocí škály ukazují, jak moc se jim daří úkol splnit. Jako škálu používají ruku, kterou zvedají. U podlahy je: „nedařilo se mi vůbec“ a čím je ruka výš, tím více se podařilo úkol splnit. Lektor pokládá doplňující otázky.

2.11.3 Aktivita č. 3 (Rozbalení dárku) – 5 min.

Forma a bližší popis realizace

Klidná aktivita, ve které účastníci dostanou vzkaz od kapitána a mají možnost se vrátit v myšlenkách na kurz.

Metody

Práce s deníkem.

Pomůcky

Vzkazy od kapitána pro všechny účastníky (kartičky, na kterých je obrázek hvězdné oblohy a napsáno: „individuální jméno“ jsi jedinečný!) (Příloha č. 21 – Rozbalení dárku – Vzkaz od kapitána), deníky, lepidla.

Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci se rozesadí tak, aby měli klid.

Přečtou si vzkaz od kapitána a přemýšlí o něm.

Potom si ho nalepí do deníku.



3 Metodická část

3.1 Metodický blok č. 1 (Seznámení)

První blok je složen z aktivit pro pozitivní nastartování programu ve veselé atmosféře. Účastníci se seznámí s lektory, pravidly pobytu a s tématem sebepoznání, které je bude následující dny provázet. Vše je motivováno do tématu námořníků.

3.1.1 Aktivita č. 1 (Přivítání)

Charakteristika

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

Cíl aktivity

Účastník je „odstřižen“ od myšlenek na školu, na povinnosti a úkoly, které aktuálně řeší, za účelem naladit se na program tak, aby byl myšlenkami zde, plně v programu.

Materiály

Lano, pádla, kostýmy na námořníky.

Příprava

Převlečeme se do kostýmů.

Svážeme na koncích lano (cca 8 metrů) a vytvoříme kruh.

Motivace

Motivace kurzu jsou námořníci a plavba na moři. Celý kurz je poté do této motivace laděn. Kapitán a plavčík vítají nové plavčíky na námořním výcviku a slibují jim plavbu po velkém oceánu s hvězdným nebem nad hlavou a s tím, že na takové plavbě mořem člověk může velmi dobře poznat sám sebe. Prvním úkolem je přepravit se na záchranném člunu na naši loď.

Pravidla

Každý z vás musí nastoupit do člunu (svázané lano) i se svými zavazadly. Chytněte se okraje člunu a dva námořníci, kteří mají pádla, pádlují až do cíle.

Metodické poznámky

Během přesunu dbáme na bezpečnost a na to, zda někdo není „přes palubu“. V tu chvíli není možné se pohybovat.

Reflexe

Není.

3.1.2 Aktivita č. 2 (Citátovka)

Charakteristika



Účastníci ve dvojicích hledají a přiřazují správné poloviny citátů o sebepoznání k sobě. Díky tomu musí projít celý dům a poznat, kde se nachází jaká místnost.

Cíl aktivity

Účastník se orientuje v místě pobytu.

Materiály

Pracovní listy (Příloha č. 1 – Citátovka – Pracovní list), podložky, propisky, kartičky s polovinami citátů (Příloha č. 2 – Citátovka – Citáty).

Příprava

Po objektu rozvěsíme kartičky na místa, která chceme, aby hráči navštívili, protože je budeme využívat (jídlna, recepce, záchody aj.). Rozdělíme hráče do dvojic a rozdáme pracovní listy, propisky a podložky. Můžeme si připravit sladkost jako odměnu pro vítěze.

Motivace

Jako námořníci se vypravíte do neznámých vod hledat části citátů. Pro jednoho je to moc riskantní, proto budete mít dvojici.

Pravidla

Do dvojice máte tabulku, do níž je potřeba dopsat části citátů, které jsou rozmístěné zde po domě.

Tabulku, do které budete vepisovat, si musíte nechat zde na startu a pokud do ní budete chtít něco dopsat, musíte se vždy vrátit zpátky sem.

Vyhrává ten, který bude mít jako první vyplněnou celou tabulku správně.

Metodické poznámky

Citáty můžeme využít a během kurzu je mít stále na očích a mít je vyvěšené v klubovně, kde probíhají následující programy. Dále je můžeme vložit do deníku, aby se k nim mohli účastníci kdykoliv vracet. Pro hlubší zapamatování se můžeme další den při ranním ohlédnutí zeptat, kdo z účastníků si který citát vybavuje.

Reflexe

Během hodnocení s účastníky projdeme, jak citátům porozuměli a o čem právě tyto citáty jsou a jak je můžeme uplatnit v běžném životě.

3.1.3 Aktivita č. 3 (Obavy a očekávání)

Charakteristika

Diskuzní aktivita, při které si účastníci sdělí, co od kurzu očekávají a co nechtějí zažít.

Cíl aktivity

Zjistit od účastníků jejich obavy a očekávání.

Materiály



Židle v kruhu, emoční karty (<https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-more-emoci--emotion-cards>).

Příprava

Rozmístíme židle do kruhu a do jejich středu karty s obrázky.

Motivace

Chceme, abyste si kurz užili. Proto potřebujeme vědět, co na kurzu chcete zažít a co by pro vás bylo opravdu nepříjemné. Proto vás poprosíme o spolupráci.

Pravidla

Na zemi před sebou máte položené kartičky s obrázky.

Vyberte si jeden obrázek, který vyjadřuje vaše očekávání a druhý obrázek, který vyjadřuje vaše obavy z programu, pobytu, lektorů.

První kartu vyberte podle vaší odpovědi na otázku: Co bys chtěl na tomto pobytu zažít, co od něj očekáváš? (po programové, lektorské stránce a ohledně zázemí)

Druhou kartu vyberte podle vaší odpovědi na otázku: Čeho se na programu obáváš, co bys tu určitě nechtěl? (po programové, lektorské stránce a ohledně zázemí)

Pokud máte všichni vybráno, po jednom ukažte, které jste si vybrali a popište, co na nich vidíte a proč jste si je vybrali.

Metodické poznámky

Je dobré dát účastníkům čas na prohlédnutí obrázků.

Obrázky si vybírají pouze očima a neberou si je k sobě.

Reflexe

Není.

3.1.4 Aktivita č. 4 (Deníky)

Charakteristika

Deník je jednou ze sebepoznávacích technik. Deník provází účastníky celým programem a zapisují si do něj své poznatky, myšlenky, výsledky nebo výstupy z realizovaných aktivit.

Cíl aktivity

Účastník si vyzkouší práci s deníkem a na základě této zkušenosti zhodnotí svůj osobní přínos psaní deníku.

Účastník si verbalizací a písemným projevem pojmenovává své myšlenky a postoje a učí se tak sebepoznávat.

Materiály

Deníky v počtu účastníků (Příloha č. 3 – Deník), nůžky, lepidla, pastelky, fixy, propisky, barevné papíry, pro reflexi dne – vytištěné fotky z programu.



Příprava

Vytiskneme a zkompletujeme deníky. Nastříháme zrcadlové folie a připravíme k aktivitám další potřebné komponenty pro doplňování do deníku.

Motivace

Seznámíme účastníky s psaním deníku jako se sebepoznávací technikou. Tím, že věci verbalizují, musím je pojmenovat. Tím, že myšlenky zapíši, si je fixuji a mohu se k nim vracet, třídit je, hodnotit a pracovat s nimi. Navíc, pokud tuto možnost psaní deníku využiji během kurzu, zjistím, zda je mi tato technika blízká. A nakonec účastníkům také zůstane hezká vzpomínka na kurz.

Pravidla

Toto je váš deník. Čitelně si jej na první straně podepište.

Do deníku budete nahlížet pouze vy a nikdo jiný.

Jde o důvěru mezi námi, že nebudeme nahlížet do deníků druhých.

Deník budeme používat k různým aktivitám, vždy se dozvíte, když bude potřeba.

Prosíme, abyste neodnášeli deníky z klubovny, ale můžete je zde kdykoli ve volnu využít a zapisovat si do nich nebo si je jinak vyzdobovat.

Metodické poznámky

Je dobré si vyčlenit čas na práci s deníkem, ne každý z účastníků má vnitřní motivaci věnovat práci s deníkem svůj čas ve volnu. Proto cíleně pracujeme na deníku v prostoru pro reflexi aktivit.

Dáváme velký důraz na to, aby účastníci vnímali, že jejich deník je opravdu v bezpečí, že do něj nebude nikdo nahlížet.

3.1.5 Aktivita č. 5 (Plavba pod hvězdným nebem)

Charakteristika

Teoretické okénko o sebepoznání. Předkládá účastníkům atraktivní formou základní informace o sebepoznání. Funguje jako podklad pro dobré zorientování se v procesu sebepoznání proto, aby byly následující aktivity realizované během kurzu lépe pochopeny.

Cíl aktivity

Účastník má povědomí, co je to sebepoznávání.

Účastník jmenuje, jakými způsoby se může sebepoznávat.

Účastník zdůvodní, proč je dobré se sebepoznávat.

Materiály

Didaktická pomůcka vytvořena pro účely kurzu sebepoznání a všechny její komponenty (Příloha č. 4 – Plavba – Fotografie pomůcky, Příloha č. 5 – Plavba – Motivy), teoretický podklad (Příloha č. 6 – Plavba – Teoretický podklad, metodika).

Příprava



Vyrobíme si didaktickou pomůcku dle vlastních možností.

Připravíme si místo pro didaktickou pomůcku tak, aby všichni účastníci dobře viděli. Dobře si nastudujeme podklady.

Motivace

Jedná se o motivovaný projev.

Pravidla

Aktivita je přednáškou, účastníci sedí, poslouchají, odpovídají a zapojují se do diskuse.

Metodické poznámky

Důležitá je příprava předem – dobře si nastudovat a porozumět teoretickému základu.

Je vhodné být co nejvíce v interakci s účastníky a konkrétní příklady zjišťovat spíše od nich. Až v případě, že by nevěděli, použít příklad napsaný.

Také je možné nechat účastníky hádat, co která věc má společného se sebezpoznáním.

Reflexe

Na závěr nechejme účastníky vlastními slovy říci:

Co je to sebezpoznání?

Jak se mohu sebezpoznávat?

K čemu je sebezpoznání dobré?

Odpovědi si mohou zaznačit do deníku.

3.2 Metodický blok č. 2 (Já jako zdroj informací o sobě)

Účastník může díky aktivitám na sebereflexi a odpovědím na nejrůznější otázky sbírat informace o sobě.

3.2.1 Aktivita č. 1 (Otázkomat)

Charakteristika

Otázkomat je pojmenování pro malou krabičku plnou otázek, týkajících se různých oblastí života. Otázkomat je podnětem pro přemýšlení účastníků o sobě, o svých názorech, postojích, o svém chování a motivech. Každý si může sám dobrovolně vylosovat nebo vybrat podnětnou otázku a má prostor se nad ní zamyslet.

Cíl aktivity

Účastník reflektuje a verbalizuje své názory ohledně vlastní osobnosti.

Materiály

Otázkomat (Příloha č. 7 – Otázkomat – Otázky).

Příprava



Vyrobít otázkomat – krabička a otázky (nejlépe zalaminované).

Pravidla

Vylosujte si jednu otázku.

Popřemýšlejte nad vaší odpovědí.

Poté pošleme mluvící předmět, když jej budete mít v ruce, přečtete otázku a zkuste odpovědět.

Metodické poznámky

Nenutíme k odpovědi, některé otázky jsou osobní.

Reflexe

Je vhodné zařadit nabídku neformálně si o nějaké otázce povykládat. Je možné, že otázky otevřou nějaké citlivé téma, tak aby byla možnost s ním pracovat.

3.2.2 Aktivita č. 2 (Hurá do přístavu!)

Charakteristika

Jedná se o závod týmů. Účastníci se snaží dostat svůj tým co nejrychleji do přístavu.

Cíl aktivity

Účastník pomocí taktiky a týmové spolupráce musí dostat svůj tým do přístavu.

Účastník reaguje na prvek náhody v souvislosti s jeho fyzickým snažením.

Materiály

Barevné kužely, šátky, hrací kostky, pravidla (Příloha č. 8 – Hurá do přístavu – Pravidla), legenda (Příloha č. 9 – Hurá do přístavu – Legenda).

Příprava

Vyznačit hrací pole o průměru cca 6 metrů s počtem kuželů dle počtu družstev. Hráči běhají okolo kuželů, mezi kužely se nachází přístav. Každý tým dostane počet šátků dle počtu hráčů, kostku a pravidla s možnostmi obíhání kol.

Motivace

Na začátku hráče uvítá námořník, který je vyzve k soutěži plavidel. Flotila, která dopluje do přístavu nejdříve, vyhrává.

Pravidla

Vaším cílem je dostat všechny hráče ze svého týmu do přístavu.

Každé družstvo má hrací kostku a šátky a postaví se k jednomu z kuželů po obvodu hracího pole.

Úkolem je zdolat překážky na moři a dostat se do přístavu, tedy do středu hracího pole tak, že hráč hodí kostkou a podle toho, které číslo hodí, má přidělen styl, jakým oběhne hrací pole.



Členové týmu se střídají v házení kostkou, ten komu padne 6, vyplouvá a musí si hodit podruhé. Druhým hodem rozhodne, jakou lodí jede a pro kolik členů loď je.

Typy lodí:

- 1 – veslice – celé družstvo si stoupne do zástupu a obváže se lanem, hráči drží lano a takto oběhnou kolo.
- 2 – šlapadlo – trojice se chytí za ruku a snožmo skáčou dvě kola.
- 3 – katamarán – jedna dvojice v družstvu si sváže dvě nohy k sobě a třikrát oběhne kolo.
- 4 – torpédoborec – jeden hráč z družstva obíhá pozadu čtyři kola.
- 5 – ponorka – dvojice utvoří „chobotí nos“, za ruce se spojí a musí pětkrát oběhnout kolo.
- 6 – nafukovací člun – dvojice se chytí za ruku a šestkrát oběhne kolo.

Jakmile má hráč hozeno, připraví se podle typu lodi členové týmu a vyrazí na okruh.

Na okruhu je možné se navzájem vyhazovat. Pokud hráče při obíhání kol dohoní a chytí někdo z dalšího týmu, hráči vypadávají a vrací se zpět ke kuželu. V případě, že se jim podaří kolo oběhnout, aniž by je někdo chytil, do domečku jde za celé družstvo do přístavu pouze jeden hráč!

Přístav se nachází uprostřed hracího pole, takže se přesune tam a čeká na další hráče, může povzbuzovat, fandit, popř. být vytažen do hry ve chvíli, kdy hráči vně nedostačují na zformování větší lodi.

Vyhrává tým, který má všechny hráče v přístavu. Získává 6 bodů, druhý tým s největším počtem členů 5 bodů, další 4 body a tak dále.

Hrajeme na více kol.

Metodické poznámky

Je žádoucí, aby hra gradovala. Dynamiku hry velmi ovlivní velikost hracího pole. Pokud hrajeme na menším poli, je hra rychlejší a dynamičtější, pokud je pole větší, hra je více o vytrvalosti a psychické i fyzické výdrži. Vhodnější je rovný terén.

Reflexe

Reflexe není nutná, pokud použijeme hru jako oddychovku s cílem se fyzicky odreagovat. Jinak můžeme reflexi vést tematicky k týmové práci. Společné sdílení v jednotlivých týmech o tom, jak probíhala spolupráce v týmu, zaměření se na týmové role.

Kdo měl jakou úlohu v týmu?

Kdo rozhodoval o tom, kdo půjde do počtu lodí při obíhání kol?

Běhali stejní lidé stále spolu?

Kdo rozmyslel strategii? Měli jste nějakou?

3.2.3 Aktivita č. 3 (Řekni mi...)

Charakteristika

Aktivita na cestu. Hledání společných a rozdílných věcí ve skupinách.

Cíl aktivity



Účastník porovná s ostatními, v čem je jedinečný a co má s ostatními společné.

Materiály

Kartičky (Příloha č. 10 – Řekni mi – Losovátka na cestu).

Pravidla

Vytvoříme skupinky pomocí losovátek. Ti, kteří mají losovátka stejného typu, se dají do týmu.

Na vylosované kartičce máte napsané okruhy, o kterých se budeme bavit.

Ve skupině budete po cestě diskutovat, debatovat na dané téma a v dané kategorii hledáte zejména stejné, rozdílné či originální vlastnosti nebo názory členů skupiny.

Po 3-5 minutách se na cestě zastavíme, rozpustíme skupiny a kartičky se znovu rozlosují, vytvoří se nové skupiny a opět nová témata.

Pokud někdo bude mít po několikáté stejné téma, může se vyměnit s někým, kdo má podobný problém.

Příprava

Nachystat si kartičky.

Motivace

„Život je cesta, kterou kráčíme, když jej žijeme. Vzdáme-li se cesty, ztratíme sebe, protože cesta je to, co nás dělá jedinečným.“ Autor neznámý

Následující aktivita bude jak o cestě, tak o jedinečnosti, tak i o tom, co máme společné. Ale hlavně bude o pátrání a hledání!

Metodické poznámky

Je potřeba vnímat zapálení účastníků a podle toho dynamicky volit změnu skupiny.

Je možné losování provést tak, že losují účastníci po jednom a ihned kontrolují, zda v této skupině už byli, pokud ne, kartičku si nechají, pokud ano, berou si jinou.

Reflexe

Vždy na konci kola v krátkosti zhodnotíme, co se podařilo v jednotlivých skupinách účastníkům zjistit.

Společné sdílení o tom, jestli je náročnější hledat věci společné, nebo ty, které máme rozdílné.

Našli jsme vždy ve skupině, s kým jsme byli něco, co máme společné a rozdílné?

3.2.4 Aktivita č. 4 (Mé oblíbené místo)

Charakteristika

Účastníci se zamyslí nad tím, jak by vypadalo místo, kde se cítí dobře. Zaznamenají si všechno, co by na tom místě chtěli mít. Ať už jsou to věci, lidi, prostředí. Můžou být zaznamenány i věci nereálné.

Cíl aktivity



Účastník namaluje obraz svého oblíbeného místa.

Účastník si zvědomí, co je pro něj v životě důležité.

Materiály

Bílé kartony A4, fixy, pastelky, příběh „Zahrada“ (Příloha č. 11 – Mé oblíbené místo – Příběh o Aničce, metodika), šátky, podložky, klidná hudba.

Příprava

V místnosti jsou rozmístěny podložky pro každého účastníka a u každé podložky barevný papír A4 a 2 fixy. U každého místa může být matrace pro pohodlí účastníka.

Těsně před aktivitou je potřeba zapnout tichou (meditační) hudbu.

Účastníky připravit na to, že aktivita bude klidnější. Informovat je o tom, aby se všichni sešli před místností, kde bude aktivita probíhat.

Motivace

Příběh „Zahrada“ (FERRERO, B. Osvěžení pro duši. Praha: Portál, 2005, str. 50)

Pravidla

Zkuste si představit místo, kde se cítíte dobře. Možná takové místo máte, nebo možná je jen ve vašich představách. Snad je reálné, ale může být také vysněné. Představte si na tom místě všechno, co byste potřebovali k tomu, aby vám tam bylo dobře. Jsou tam i lidé, se kterými se tam cítíte fajn, ale také tam můžete být sami – záleží jen na vás, co vám přináší pohodu a radost. Můžou to být věci i lidé, kteří k sobě reálně ani nepatří, ale pro vás jsou něčím důležitým a je vám s nimi dobře.

Zkuste se na takovém místě ocitnout. Představte si, co byste tam chtěli dělat? Nebo nic nedělat? Je to jen a jen vaše místo!

Chvilku ticha.

Až budete mít představu a budete připraveni, můžete si sundat šátek z očí, vzít si papír a fixy, které máte vedle sebe a pokusit se to místo zakreslit. Zakreslete všechno, co tam vidíte a chcete. Není důležité, jestli to půjde poznat, není důležité, jak to bude vypadat – nebudeme to hodnotit. Důležité je, abyste vy věděli, co tam je, a aby tam bylo vše, co chcete!

Když budete mít hotovo, nechejte papír vedle sebe, zavažte si opět oči, lehněte si pohodlně a počkejte, až ostatní dokončí práci.

Metodické poznámky

Pokud někdo začne rušit, je důležité mu nabídnout možnost odejít a počkat, až budou ostatní hotoví.

Reflexe

Pár otázek na závěr na zamyšlení:

Proč si myslíte, že jsme zařadili tuto aktivitu?

Jak často se na takovém místě pohybujete? Chtěli byste tam bývat častěji?



Reflexi můžeme uzavřít tím, že si svůj obrázek vlepíme do deníku – str. 2 „Kde se cítím dobře“, s možností případného popisku.

Varianty reflexe pro šikovné účastníky.

Obrázky dáme na hromadu a necháme účastníky si znovu vylosovat obrázek tak, aby neměli svůj.

Úkolem bude popsat tento obrázek, jako se popisuje mistrovské dílo. Mohou použít věty, jako:

Na tomto obraze můžeme vidět ...

Tímto velkým stromem uprostřed autor zamýšlel ...

Nejdominantnějším prvkem tohoto obrazu je ...

Pokud si všimnete barev na tomto obraze ...

Úkolem autora obrazu je nedát znát, že je jeho, vyslechnout si výklad a přemýšlet, co opravdu spolužák vystihnul a co ne.

Na závěr odhalíme autora obrazu a dáme mu prostor, pokud by chtěl uvést na pravou míru význam obrazu.

Další variantou je podívat se na svůj obraz pohledem detektiva. Podívat se na obraz – co jsem tam namaloval, jaké barvy jsem použil, jaké motivy jsou výrazné. A zkusit se znovu zamyslet, proč jsem zrovna toto namaloval. Co mi tento můj obraz o mně samotném říká.

3.3 Metodický blok č. 3 (Každý jsme nějaký)

Hlavní aktivitou je hra Chcete být pracháčem?, která se zaměřuje na jedinečnost každého člověka, na to, že každý jsme na něco šikovný.

3.3.1 Aktivita č. 1 (Chcete být pracháčem?)

Charakteristika

Vědomostní kvíz pro týmy s otázkami z různých okruhů, prokládané krátkými týmovými úkoly.

Cíl aktivity

Účastník má prostor se projevit v různých vědomostních a dovednostních oblastech.

Účastník zhodnotí, o co se sám zajímá a o co se zajímají spolužáci a jakými druhy inteligence, znalostí a dovedností vynikají.

Materiály

Prezentace „Chcete být pracháčem?“ (Příloha č. 12 – Chcete být pracháčem – Prezentace), počítač, dataprojektor, dětské peníze, flipchart na který napíšeme výherní částky, odměny, kuřík na odměny do dražby; pro každý tým: mazací tabulku, whiteboard fix, hadřík na mazání.

Příprava



Připravíme stolky s potřebným počtem židlí – matrací, nebo jinak uzpůsobíme prostor tak, aby skupiny mohly pracovat samostatně.

Na každý stůlek dáme mazací tabulku, fix na tabuli, hadřík.

Vytiskneme papír s hodnotami odměn. Připravíme si různé odměny podle počtu skupin.

Napíšeme papír s výherními částkami:

- | | |
|------------|----------|
| 1. skupina | 10 000,– |
| 2. skupina | 4 000,– |
| 3. skupina | 2 000,– |
| 4. skupina | 1 000,– |
| 5. skupina | 500,– |

Motivace

Do místnosti vchází kapitán lodi s kufrem plným dětských peněz a s druhým kufrem s odměnami. Říká, že při večerním procházení po palubě lodi na zemi našel ležet tento kufřík plný peněz a protože on sám už má peněz dost, raději je věnuje do soutěže.

Pravidla

Vaším cílem je během tohoto večera získat co nejvíc peněz.

Peníze získáte za správnou odpověď na otázky, vždy takovou částku, jakou vidíte na vytištěném papíře.

Tzn., čím méně týmů odpoví správně, tím vyšší částku získáte. Za špatnou odpověď se peníze neodečítají.

Vždy přečtu znění celé otázky a spustím odpočet, během kterého se domluvíte na vaší odpovědi a napíšete ji na svou tabulku.

Po skončení odpočtu odložte fixu a zvedněte tabulku tak, aby byla vidět vaše odpověď.

Mimo vědomostní otázky bude i pár bonusových úkolů, které můžete plnit až ve chvíli, kdy se spustí odpočet.

Na závěr proběhne rozdělení cen. Tým, který získal nejvíce peněz, „nakupuje“ jako první a vybírá si cenu.

Metodické poznámky

Je dobré si prezentaci předem projít a popř. zjistit podrobnější informace o daných otázkách.

Je třeba být nekompromisní v tom, co uznat a co neuznat jako správnou odpověď. Nenechat se účastníky zviklat, co se jednou řekne, to platí.

Reflexe

Reflexi vedeme právě na to, že různí účastníci byli aktivní u různých sad otázek v závislosti na problematice, které se otázky týkaly.



Vhodná je metoda „Ukaž na toho, kdo...“. Tuto větu doplníme, necháme hráče chvíli popřemýšlet a poté na znamení všichni najednou ukážou na toho, koho podle zadání vybrali.

Ukaž na toho, kdo je největší borec na hudbu?

Kdo má největší přehled o youtuberech?

Kdo je nejvíc soutěživý?

Kdo má nejlepší všeobecný přehled?

Kdo nejvíc hecoval tým? Apod.

Následně se můžeme doptat účastníků, kterých se tyto znalosti týkaly.

Např. Díky čemu jsi znal odpovědi?

Kde jsi tyto informace zjistil?

Jak to, že se v tomto tématu tak orientuješ?

3.3.2 Aktivita č. 2 (Večerní rituál)

Charakteristika

Reflexivní aktivita na závěr dne. Účastníci si v komunitním kruhu sdělují své pocity a významné okamžiky z uplynulého dne.

Cíl aktivity

Účastník reflektuje prožitky ze dne.

Materiály

Projektor noční oblohy, svítící měsíc, instrumentální relaxační hudba.

Příprava

Poskládáme matrace do kruhu tak, aby bylo možné si lehnout na záda. Doprostřed kruhu položíme měsíc a promítáme na strop hvězdnou oblohu. Pustíme na pozadí instrumentální klidnou hudbu.

Motivace

Dobrý večer, chci vás přivítat na dnešním večeru pod hvězdami. Dnes jsme objevovali své hvězdy a možná se vám z nich složilo i nějaké souhvězdí. Dnes jsme se mohli poznávat v každé aktivitě, rozhovoru, situaci nebo momentu. Který moment dnešního dne ti nejvíc zazářil? Která hvězdná chvíle byla dnes pro tebe nejrozzářenější?

Pravidla

Pohodlně si lehněte na záda a pozorujte hvězdnou oblohu.

Poslechněte si, co jsme dnes celý den dělali, a přemýšlejte, který moment dnešního dne byl pro vás něčím výjimečný. Zkuste vybrat chvíli, která pro vás byla důležitá nebo vám něco o vás samotných prozradila. Přemýšlejte, co nového jste se dnes o sobě mohli dozvědět. (Stručně zopakujeme celý proběhlý program.)



Pošlu vám tento měsíc po kruhu. Měsíc má tu schopnost, že může mluvit pouze ten, kdo jej drží.

Prosím, abyste každý zkusili dnešní den zhodnotit. Pokud by vám to bylo nepříjemné, můžete poslat měsíc dál, nicméně stačí opravdu i drobnost.

(pošleme po kruhu měsíc) Až budeš XY připraven, můžeš začít.

Metodické poznámky

Dbáme na to, aby byla udržena klidná a příjemná atmosféra. Pokud to tak není, aktivita postrádá smysl. Je založena na důvěře a sdílení. Může se stát, že někdo bude opravdu atmosféru narušovat. Pokud někdo nemůže vydržet, hezky jej poprosíme, aby večerního kruhu odešel, pokud to nezvládá.

Pokud si program nepamatujeme, doporučujeme si body programu dne zapsat.

Je potřeba mít svítící měsíc, který nemění své osvětlení – ruší to a odvádí pozornost.

Reflexe

Samotná aktivita je reflexí.

3.4 Metodický blok č. 4 (Ranní start I)

Ranní start uvozuje celý den, rozproudí účastníky po ránu a je prostorem pro reflexi předešlého dne.

3.4.1 Aktivita č. 1 (Ponožkovaná)

Charakteristika

Pohybová, soutěžní aktivita pro společné zahájení dne.

Cíl aktivity

Účastník je probuzený a rozprouděný pro další navazující program.

Materiály

Hudba.

Příprava

Předem upozorníme účastníky, aby si dnes na sebe nezapomněli vzít ponožky. Vybereme bezpečný prostor (dáme si pozor zejména na otevřená okna apod.) a nachystáme rychlou hudbu.

Motivace

Představte si, že jste na lodi už několik týdnů a všichni námořníci mají na sobě stále ty samé ponožky, které navíc měli pěkně mokré a zavřené v botách. Dovedete si představit, jak moc to musí na lodi smrdět? Proto po ránu, když všichni teprve vylezli ze svých kajut bez bot, máte jedinečnou šanci ostatním ponožky sundat. Ale protože to určitě nechcete provádět rukama, je třeba k tomu využít vašich nohou!

Pravidla

Každý si stáhněte ponožky tak, aby vám na špičkách plandaly. Až začne hrát hudba, všichni musíte začít přeskakovat z jedné nohy na druhou a vaším úkolem je někomu jinému ponožku přišlápnout a svléct



mu ji. Pokud máte už jen jednu ponožku, můžete skákat jen na té noze, na které ji máte. Pokud už nemáte ani jednu ponožku, postavte se na kraj místnosti. Vyhrává ten, kdo jako poslední má na nohou alespoň jednu ponožku.

Metodické poznámky

Pokud ve hře soutěží už jen pár finalistů, můžeme s ostatními vytvořit kolečko a tím jim zmenšit území. Zabráníme tak tomu, aby se hra zbytečně natáhla a pro ty, kteří vypadli, začala být zdlouhavá.

Reflexe

Není.

3.4.2 Aktivita č. 2 (Ranní servis)

Charakteristika

První program dne, kdy zjišťujeme, v jakém rozpoložení se účastníci nacházejí po prvním dni, a reflektujeme aktivity předešlého dne.

Cíl aktivity

Účastník reflektuje předchozí den a aktivity v něm a přenáší zkušenost do života.

Lektor využívá prostor při ranním servisu k cílené zpětné vazbě vybraných aktivit.

Materiály

Mluvicí předmět (např. míček chameleon) a další pomůcky dle výběru metody, deníky, propisky

Příprava

Je nutné, aby lektor dobře promyslel, jak bude ranní servis vést. Jeho obsah hodně závisí na průběhu aktivit, ke kterým se chceme vrátit – tedy k těm stěžejním. Tam, kde jsme si všimli zajímavého vývoje a tam, kde sledujeme konkrétní cíl. Když lektor ví, k čemu chce směřovat, vybere si způsob zpětné vazby, buď se bude vyjadřovat každý za sebe, nebo může pracovat skupina.

Pravidla

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

Na posledních 10 minut účastníkům rozdáme deníky a necháme je vyplnit stránku, která se váže k předchozímu dni.

Metodické poznámky

Průběh ranního servisu se dost odvíjí od třídy. Některé třídy nemají problém mluvit v plénu, někteří raději myšlenku napíší anonymně na papír, někteří dobře pracují ve skupinách. Pokud chceme z aktivit opravdu vytáhnout maximum, je Ranní servis ideální prostor pro uzavření cílů aktivit a vyústění k hlavním bodům, které aktivita zpracovávala.

Reflexe

Otázky k aktivitám:



CITÁTOVKA:

- Zapamatovali jste si některý z citátů? Proč?
- Oslovil vás některý citát?
- Připomněl vám něco?

HURÁ DO PŘÍSTAVU:

- Jak se ti spolupracovalo s tvým týmem?
- Byla pro tebe hra náročná? Proč?

MÉ OBLÍBENÉ MÍSTO:

- Jaké pocity jste prožívali při čtení příběhu a představování si svého oblíbeného místa – jedním slovem?
- Pokud byly pocity negativní – proč?
- Vybavilo se vám dané místo hned?
- Dozvěděli jste se při této aktivitě o sobě něco nového?

2. den Reflexe k aktivitám:

CIZÍ DALEKOHLED:

- Bylo pro tebe náročné přiřadit ke každému spolužákovi vlastnost? Proč?
- Uvědomil sis o svých spolužácích něco nového?
- Překvapil tě obsah tvé obálky? Proč?

NÁMOŘNÍ PŘEPRAVA:

- Otázky pro tým: 3 věci, které vám to jako týmu dalo?
- Byla těžší jízda na kole, nebo přeprava zásilek? Proč?
- Sálh sis při této hře psychicky či fyzicky na dno?

PLAVBA NA OSTROV KAPITÁNA:

- Bylo pro tebe těžší psát hvězdičky, či puntíky? Proč?
- Byl jsi někdy ty sám v roli Punchinella? Jaké to bylo?
- Co myslíš, že bylo myšlenkou příběhu?

3.5 Metodický blok č. 5 (Druzí jako zdroj informací o mně)

V tomto bloku se věnujeme dalšímu zdroji poznání o nás samotných – druhým lidem, kteří nám prostřednictvím zpětné vazby mohou poskytnout informace o nás samotných. Účastníky seznámíme s pojmem zpětná vazba a následně je necháme si udělování, ale i přijímání zpětné vazby vyzkoušet.

3.5.1 Aktivita č. 1 (Cizí dalekohled)

Charakteristika

Aktivita zaměřená na dávání osobní zpětné vazby. Vzájemné přidělování vět charakterizujících pozitivní vlastnosti spolužáků těm, ke kterým nejvíce sedí. Účastníci přiřazují jména svých spolužáků k větám charakterů.

Cíl aktivity

Účastník získá pozitivní zpětnou vazbu od druhých.

Materiály

Vytištěné věty (Příloha č. 13 – Cizí dalekohled – Věty) a jména účastníků, nůžky, lepidla, fixy, poštovní obálky, videoklip (Příloha č. 14 – Cizí dalekohled – Video „Obrazy skutečné krásy“), deníky.

Příprava



V místnosti rozmístíme matrace, pod každou schováme vytištěné věty, jména, nůžky, obálku a fixy.

Motivace

Co je to zpětná vazba? S účastníky se zaměříme na téma zpětné vazby, co to je, jestli už se s ní setkali, k čemu je dobrá, jak ji druhému poskytnout a jak ji přijmout.

Pravidla

Nyní si zkusíme vzájemně udělit zpětnou vazbu. Když se podíváte pod svou matraci, máte tam několik věcí. Pracujte vždy právě s tím, co potřebujete, ostatní nechejte pod matrací.

Vytáhněte si obálku a fixu, tuto obálku si během následujících 3 minut podepište, a pokud chcete, vyzdobte si ji tak, aby se vám líbila. Až to budete mít hotové, zvedněte ji nad hlavu, já si ji přijdu vybrat.

pustit klidnou píseň

Vezměte si seznam jmen spolužáků a rozstříhejte ho na jednotlivá jména. Pak vezměte své jméno a dejte ho stranou – nebudete ho potřebovat. Až to budete mít, vezměte si zbylé papíry zpod vaší matrace. Vaším úkolem je přiřadit všechna jména (kromě svého) k větám tak, aby podle vás byly pravdivé. Vět je více než máte jmen, to proto, abyste měli větší výběr, z toho důvodu nebudete mít všechny věty zaplněné. Nebojte se jména různě přehazovat tak, aby věty ke jménům seděly. Dejte si záležet, dostanete na to dostatek času.

Jestli již máte více jak polovinu jmen přiřazených, tak se přihlaste, donesu vám lepidlo a jména již můžete začít k větám lepit. Až je budete mít nalepené všechna, věty rozstříhejte a ty se jmény běžte vkládat do obálek, které jsou nalepené na stěnách.

Jestli již máte vše hotové, své místo si uklidte a počkejte v tichosti na ostatní.

Metodické poznámky

Během aktivity udržujeme klidnou atmosféru a snažíme se co nejvíce omezit konzultace účastníků mezi sebou.

Doporučujeme prostudovat knihu *Cílená zpětná vazba* od Evy Reitmayerové (viz. Seznam doporučené literatury), zvláště pro vedení reflexe.

Reflexe

S účastníky vedeme diskusi na téma pozitivní a negativní zpětné vazby. Nejdřív se jich zeptáme, jaké pro ně bylo ji druhým dávat a jestli jim přišlo, že zpětná vazba byla spíš pozitivní či negativní (věty v aktivitě Cizí dalekohled jsou totiž v drtivé většině pozitivní) a zda jim negativní věty chyběly, případně proč. Zaměříme se na otázku, zda je pro nás snazší vyjmenovat spíš své kladné, nebo záporné vlastnosti a proč. Následně pustíme videoklip *Obrázky skutečné krásy*.

3.6 Metodický blok č. 6 (Já mezi lidmi)

V tomto bloku mají účastníci možnost pozorovat sami sebe: to, jak fungují jako členové týmu, jak si umí poradit s fyzickou i psychickou zátěží a zároveň si vyzkouší, jak se s psychickou i fyzickou únavou dá pracovat.

3.6.1 Aktivita č. 1 (Námořní přeprava)



Charakteristika

Závod týmů. Co nejrychlejší převoz, přenášení a naložení zásob.

Cíl aktivity

Účastník poznává své hranice ve fyzické zdatnosti a síle. Účastník si vyzkouší, jak se chová jako člen týmu.

Materiály

Krabice – alespoň dvě na účastníka, část naplněná těžkým materiálem, fáborky, auto nebo vozík pro naskládání krabic, papír, propiska.

Příprava

Účastníky předem upozorníme, aby si na sebe vzali oblečení a boty, u kterého je nebude mrzet případné zašpinění.

V lese připravíme na jedno místo krabice a vyznačíme fáborky náročnou trasu, po které budou účastníci krabice přenášet. Vzdálenost a náročnost trasy je dána fyzickou kondicí účastníků. V cíli je vyznačené místo, kde účastníci krabice nakládají (ideální je přepravní auto).

Motivace

Kapitán potřebuje náklad dopravit na domluvené místo. Bohužel mu chybí námořníci. Požádá proto příchozí „námořní nováčky“, jestli mu s úkolem pomohou. Samozřejmě se musí ale naložit celý náklad, ideálně co nejrychleji, aby domluvený obchod mohl proběhnout ve smluveném termínu.

Pravidla

Cílem je dopravit celý náklad (všechny krabice) na určené místo po cestě vyznačené fáborky.

Krabice se nesmí při přenášení položit na zem, to znamená, že krabice leží jen na začátku, kde jsou uskladněny, a na konci, kam je potřeba je bezpečně dostat.

Jsou dva druhy krabic – jedny lehké, které může nést jeden člověk, druhé jsou těžké, které musí nést vždy alespoň 2 lidé a po celou dobu se jí dotýkat.

Pokud krabice spadne na zem, je potřeba počkat, než vás předběhne nějaký další nosič.

Vyhrává ten tým, který odnese nejvíce krabic do cíle.

Metodické poznámky

Při výběru terénu je třeba dbát na to, aby byl bezpečný, ale zároveň dostatečně náročný.

Je třeba si dávat pozor, aby týmy byly vyvážené.

Při samotném průběhu aktivity je pravděpodobné, že budou účastníci vyčerpaní a v daný moment je aktivita nebude bavit nebo budou naštvaní apod. Je potřeba nenechat se tímto odradit a dotáhnout aktivitu do konce, kdy budou účastníci sice vyčerpaní, ale dostaví se už pozitivní pocit z toho, že to zvládli.

Reflexe



S účastníky vedeme reflexi na otázky:

Jak jste se v týmu cítili? Jak jste se zapojovali?

Narazili jste na své limity? Jaké? Jak jste při tomto „nárazu“ reagovali? Uvědomujete si, jak reagujete i běžně v životě na to, když jste fyzicky unavení?

Kdo vás z týmu nejvíc podpořil/pomohl? Pomohl vám/podpořil vás někdo z ostatních týmů?

Zavřete oči – vybavte si, když už jste nemohli – jak jste se chovali/reagovali? Co vás hnalo dál?

3.6.2 Aktivita č. 2 (Relaxace)

Charakteristika

Účastníci se seznámí se způsoby relaxace, která uvolňuje svalové napětí a tak následně i psychické.

Cíl aktivity

Účastník dle instrukcí lektora zkouší techniky relaxace s cílem poznat a vnímat své tělo.

Materiály

Šátky, relaxační hudba, aromatické pytlíčky, tužka, papír, různé obrázky, čokoláda, připravené relaxační techniky (Příloha č. 15 – Relaxace – Techniky).

Příprava

Nachystáme příjemný prostor tak, aby si účastníci měli možnost pohodlně lehnout na zem (můžeme jim nachystat matrace). Připravíme si klidnou meditační hudbu nebo příjemné zvuky přírody.

Motivace

Cítíte se teď unavení? Je tu někdo, kdo by si nejraději chvíli odpočinul? Mám tu pro vás nabídku opravdu příjemného odpočinku.

Pravidla

V příloze jsou uvedeny jednotlivé texty k vedení různých menších bloků. Je možné je libovolně seřadit nebo i vybrat.

Metodické poznámky

Dbáme na to, aby účastníci měli možnost si opravdu v klidu vyzkoušet jednotlivé vjemy a nebyli rušeni ostatními. Můžeme účastníkům malou nápovědou nabídnout, co si mají možnost vyzkoušet, která zkouška smyslu je zajímavá, a tak uzpůsobit pořadí.

Reflexe

Otázky k jednotlivým částem:

Dechové cvičení

Jak reaguje tělo na takovéto dechové cvičení?

Co jste pociťovali?

Kdy je vhodné takovéto dechové cvičení zařadit?

Co to voní?

Máte některé vzpomínky spojené s vůněmi?

Proč je pro člověka důležitý čich?

Malování se zavřenýma očima



Proč je pro nás zrak důležitý?
Proč není schopen člověk nakreslit obrázek i poslepu?
Ve kterých situacích se bez zraku neobejdeme?
Kousek čokolády
Co se děje při pomýšlení na kousek čokolády? Jak reaguje vaše tělo?
Umíte si vychutnat jídlo?

3.7 Metodický blok č. 7 (Má hodnota)

Sedmý tematický blok směřuje k vyvrcholení celého programu, po tom, co o sobě zjišťovali účastníci informace sebereflexí, zpětnou vazbou od druhých a zkušeností, se zaměříme na skutečnost, na kolik je to, kým jsme, vlastně důležité. Jaká je naše hodnota.

3.7.1 Aktivita č. 1 (Cesta na ostrov kapitána)

Charakteristika

Každý hráč má možnost se postupným putováním přes jednotlivé ostrovy, zamýšlet nad jednotlivými otázkami týkajícími se jeho samotného. V závěru hry se nad tím zkusí zamyslet společně s kapitánem Elim (samotná zpětná vazba vlastního vnímání na základě rozhovoru).

Cíl aktivity

Účastník jmenuje své dobré a špatné vlastnosti a reflektuje, jak jej vnímá okolí.

Účastník vnímá hodnotu sebe samého.

Účastník vnímá hodnotu toho, že důležité je, jaký chci být já sám.

Materiály

Tužky, podložky, deníky, šátky, příběh o Punchinellovi (Příloha č. 16 – Cesta na ostrov kapitána – příběh – metodika), hvězdičky a puntíky (Příloha č. 17 – Cesta na ostrov kapitána – Hvězdičky a puntíky), vytisknuté tabulky (Příloha č. 18 – Cesta na ostrov kapitána – Tabulka „Jak mě ovlivňuje okolí“), nápisy na dveře místností (Příloha č. 19 – Cesta na ostrov kapitána – Nápisy na dveře), hudba, zrcadla do kaple, lampičky, látky na zatemnění místností, deníky, vonné olejíčky, stolky na čajovnu, čaje, hrnky, varná konvice.

Příprava

Nachystat jednotlivé místnosti:

Místnost č. 1 – matrace, hudba, tma, příběh, šátky, propisky.

Místnost č. 2 – na dveře nalepit obrázek se zadáním, hudbu, tabulka s prostředními, která mě ovlivňují.

Místnost č. 3 – na dveře obrázek se zadáním, hudba, papíry s hvězdičkami a puntíky.

Místnost č. 4 – na dveře obrázek se zadáním, zrcadla, papíry s hvězdičkami a puntíky.

MÍSTO PRO ELIHO – klidné, pokud možno trochu tajemné, židle, oblečení

Jednotlivé místnosti zatemníme, nachystáme příjemnou hudbu, můžeme rozvonět vonnými olejíčky. Je důležité, aby zde byla příjemná atmosféra a hráči zde měli možnost soukromí a cítili se bezpečně. Do kaple nachystáme zrcadla. Hráči se při pohledu do zrcadla sami na sebe mohou lépe přiblížit sami



k sobě. Pro každého hráče vytiskneme dvakrát sloupeček s hvězdičkami a puntíky a tabulku pro seřazení oblastí, které hráče ovlivňují (jak mě ovlivňuje okolí).

Do každé místnosti, kromě místa s Elim, min. 1 lektor/pedagog – celkem 3 lidi.

Motivace

Přečtení první části příběhu.

Pravidla

Před začátkem hry vás dovedeme se zavázanýma očima jednotlivě do klubovny, pohodlně se usadíte na matrace a v tichosti si poslechnete příběh.

Je důležité, abyste u aktivity měli prostor k přemýšlení. Je tedy potřeba, aby aktivita probíhala v klidu a pracovali jste samostatně.

přečtení příběhu

Od teď se stává každý z vás Punchinellem, který se vydá na plavbu a navštíví několik ostrovů. Na každém ostrově splní hráči samostatně zadání. Poté se sejdeme všichni opět v klubovně.

Nyní budete postupně rozděleni do tří skupin.

Těm, kterým položím ruku na rameno, si sundají šátek a odcházejí na 1. ostrov. Takto to dvakrát s menší pauzou zopakujeme a rozdělíme hráče do skupin a odešleme na další dva ostrovy.

Jakmile se vrátí všichni do klubovny, dočte se druhá část příběhu. Poté postupně odcházejí se svými tečkami i puntíky každý zvlášť za kapitánem Elim.

Po návštěvě u Eliho dostanete deníky a budete mít alespoň 15 min. na to, do deníku zachytit vaše dojmy z rozhovoru s Elim.

Během toho nachystáme čajovnu a vy si pak společně, či jak budete chtít, jak vám to bude příjemné, můžete uvařit čaj a popovídat o tom, jaká pro vás aktivita byla.

JEDNOTLIVÉ OSTROVY + KONEČNÉ ZAMYŠLENÍ

- 1. ostrov – JAK VNÍMÁM SÁM SEBE – dostanete 5 hvězdiček a 5 puntíků. K hvězdičce si napiš 5 vlastností pozitivních a k puntíku 5 negativních, které vnímáš sám na sobě.
- 2. ostrov – CO SI O MNĚ MYSLÍ OSTATNÍ – na tomto místě opět dostanete 5 hvězdiček a 5 puntíků. K hvězdičce si napiš 5 vlastností pozitivních a k puntíku 5 negativních, které si podle tebe myslí o tobě okolí – rodiče, kamarádi, učitelé, lidé se kterými se stýkáš.
- 3. ostrov – VLIV OKOLNÍHO SVĚTA NA MNĚ SAMOTNÉHO – vyplň tabulku, oboduj oblasti od 1-10 (1 nejméně, 10 nejvíce), jak a v čem konkrétně tě ovlivňují právě tyto okolní oblasti života (rodina, přátelé, sociální síť aj.).
- KONEČNÉ ZAMYŠLENÍ S ELIM – PŮDA

Metodické poznámky

Při aktivitě dbáme na to, aby ji hráči pojali opravdu tiše a prožili v příjemné atmosféře. Jinak aktivita postrádá smysl. Je třeba, aby každý měl bezpečný prostor a klid na činnost během aktivity.



Originální příběh o Punchinellovi má spirituální rozměr a můžeme zde najít analogii mezi Elim a Bohem. Pokud uznáme za vhodné, můžeme jej použít, nicméně je možné jej upravit podle potřeb účastníků a vhodnosti jeho zařazení.

Reflexe

Reflexe k aktivitě může proběhnout během čajovny, kdy je navozená příjemná atmosféra.

Více však doporučujeme nechat aktivitu v účastnících doznít a odložit reflexi na později.

Hráči mohou postupně sdělit:

Jak jste se při hře cítili?

Bylo pro vás těžší psát hvězdičky, či puntíky?

Bylo pro vás těžší psát sami o sobě, nebo pohledem druhých lidí?

Dokážete vysvětlit, proč na Lucii v příběhu puntíky nedržely?

Myslíte si, že nejdůležitější je, jací chcete být vy sami?

Na konci reflexe jsou účastníci vyzváni k tomu, aby si do svého deníku zapsali své dojmy z proběhlé aktivity.

3.7.2 Aktivita č. 2 (Večerní rituál)

Viz aktivita 3.3.2 Aktivita č. 2 (Večerní rituál). Večerní rituál probíhá každý den stejně.

3.8 Metodický blok č. 8 (Ranní start II)

3.8.1 Aktivita č. 1 (Sedánek)

Charakteristika

Třída se společně přesouvá daným způsobem ze startu do cíle.

Cíl aktivity

Aktivovat účastníky pro následující program.

Materiály

Papírová páska na vyznačení startu a cíle, hudba, stopky.

Příprava

Označit start a cíl papírovou páskou, nachystat reproduktor, rychlou hudbu a stopky.

Motivace

Sedánek je historická aktivita, ve které je aktuální rekord např. 10 minut. Už dlouho se ho nikomu nepodařilo překonat. Myslíte, že to zvládnete? Máte na to?

Pravidla

Úkolem je přemístit se ze startu do cíle.



Sedíte v řadě za sebou s rozkročenýma nohama.

Pohybujete se tak, že poslední v řadě doběhne a sedne si před prvního.

Po usednutí prvního běžce vybíhá aktuálně poslední sedící.

V cíli jste, jakmile všichni sedí za cílovou čarou.

Metodické poznámky

V případě, že je trasa na schodech, je dobré doplnit pravidlo, že na každém schodu sedí jeden člověk.

Lektor kontroluje, jestli nevybíhají účastníci dřív, než předchozí běžec dosedl. Pokud máme úsek, kde konec nevidí na začátek, lektor dává signál pro doběhnutí.

Reflexe

Není nutná.

3.9 Metodický blok č. 9 (Budu, jaký budu)

Blok „Budu, jaký budu“ nabízí pohled do budoucna a zaměření na situaci, jak může člověk ovlivnit, jaký bude.

3.9.1 Aktivita č. 1 (Ohlédnutí a práce s deníkem)

Charakteristika

Závěrečné zhodnocení a vyvození zkušeností pro sebe osobně pomocí práce s deníkem.

Cíl aktivity

Účastník si zvědomí, co ho na kurzu oslovilo a zamyslí se nad způsobem, jak nabyté zkušenosti převést do běžného života.

Materiály

Deníky, cca 60 vytištěných fotek z kurzu velikosti A7, lepidla, nůžky, propisky

Příprava

Vybereme cca 15 – 20 nejpečnějiších fotek, které zároveň vystihují zásadní momenty kurzu. Vytiskneme je v několika kopiích tak, aby fotek bylo přibližně trojnásobek počtu účastníků, a nastříháme je. V místnosti, kde bude aktivita probíhat, je rozmístíme po zemi a nachystáme i lepidla, nůžky a propisky.

Motivace

Pomalou se blíží konec naší plavby, a proto je dobré se ohlédnout a zapsat si poslední poznámky a poznatky, co bych mohl ve svém životě na pevnině zlepšit.

Pravidla

Vezměte si každý svůj deník a z fotek rozložených na zemi si vyberte jednu až dvě fotky, které se vám líbí. Fotky si nalepte do deníku a pokuste se k nim připsat, proč jste si je vybrali, co je na ní zachycené nebo co této fotce předcházelo a co následovalo.

Jakmile budete mít nalepeno, nalistujte si stránku s nápisem Budu, jaký budu.



Kapitán vám říká, že důležité je i to, jací chcete být.

Napište si na tuto stránku dva body:

- Co mi jde? V čem jsem šikovný? Jak chci tuto mou vlastnost nebo dovednost využít a zrovna konkrétně během následujícího týdne.
- Co se mi na sobě nelíbí? Vyber něco, na čem lze zapracovat a klidně si i napiš konkrétně jak, a pokus se na to zaměřit během příštího měsíce.

Metodické poznámky

Můžeme procházet mezi účastníky a vést s nimi krátké rozhovory o tom, co si napsali, pro co se rozhodli, jaké fotky si vybrali.

Reflexe

Samotná aktivita je reflexí.

3.9.2 Aktivita č. 2 (Hodnocení)

Charakteristika

Hodnocení jednotlivých aktivit programu.

Cíl aktivity

Účastník dá zpětnou vazbu na program.

Materiály

Nádobky na kuličky, papír s názvy jednotlivých aktivit, kuličky, kelímky na kuličky, legenda.

Příprava

Nachystat stojan a umístit na něj papír s názvy jednotlivých aktivit.

Připravíme tolik nádob, kolik aktivit zahrneme do hodnocení – vybereme stěžejní.

Motivace

Protože se snažíme udělat kurz co nejlepší, potřebujeme se od vás dovědět, jak jste to viděli a co na program teď zpětně říkáte.

Pravidla

Každý z vás dostane kalíšek s patnácti kuličkami různých barev.

Podle toho, jak se vám aktivita líbila, hodíte do trubičky s názvem aktivity počet kuliček.

Maximálně ale tři kuličky jedné aktivitě.

Nemusíte použít všechny kuličky, ale použijte alespoň deset kuliček.

Dostanete sadu kuliček. Barva kuličky určí její význam.

Vysvětlíme si legendu:



- 4 kuličky žluté – žlutou hod' k té aktivitě, která tě bavila.
- 3 kuličky modré – modrou hod' k té, která ti nejvíce dala a byla pro tebe užitečná.
- 2 kuličky červené – červenou hod' k té, která ti byla nepříjemná, kterou bys už nikdy nechtěl zažít.

Metodické poznámky

Trubičky jsou zakryté, aby na ně nebylo vidět a neovlivňovaly rozhodování.

Ideální je vyvěsit seznam aktivit i mimo stojan, aby si účastníci mohli rozmyslet počet kuliček a nestáli u stojanu, kde by mohl vzniknout zmatek.

Reflexe

Samotná aktivita je reflexí.

3.10 Metodický blok č. 10 (Vzkaz sám sobě)

3.10.1 Aktivita č. 1 (Senzibilizace)

Charakteristika

Proběhne připomenutí zážitků z kurzu pomocí prezentace fotografií. Důležité je navození příjemné atmosféry (dle možností pomocí hudby, občerstvení, uspořádání třídy). V následné diskusi účastníci reflektují osobní pocity z kurzu.

Cíl aktivity

Účastník si evokuje prožitky a aktivity z kurzu a připomene a zopakuje si základní pojmy z oblasti sebepoznání, na které byl kurz zaměřen.

Materiály

Soubor vybraných fotografií z kurzu (zhruba na 10 minut); přehled programu kurzu na zvláštním papíře o velikosti minimálně A3; kartičky se symbolem „like“, dvoubarevné či jiné pocitové kartičky; dvoubarevné papíry na případné víceslovné kladné či záporné hodnocení (dle zvoleného způsobu reflexe); drobné občerstvení.

Příprava

Výběr vhodné hudby; výběr fotografií; úprava třídy; příprava počítače, projektoru, reproduktorů; volba způsobu hodnocení – dle počtu účastníků; příprava přehledu aktivit kurzu a hodnotících kartiček.

Motivace

Není potřeba motivovat, samotná aktivita slouží jako motivace.

Pravidla

Ted' se podíváme na výběr fotek z kurzu.

Jak budeme postupně zobrazovat fotografie, každou aktivitu ohodnotíte zvednutím kartičky, jestli se vám aktivita líbila.



Výsledky budu zapisovat do přehledu programu.

Na závěr ohodnotíte stejným způsobem celý kurz.

Nyní po prezentaci prosím jednou větou zhodnoťte celý kurz.

Metodické poznámky

Je důležité zvážit metodu a způsob vedení této části hodiny vzhledem k počtu a naladění účastníků ve třídě, aby senzibilizace nepřesáhla časovou dotaci.

Reflexe

Není.

3.10.2 Aktivita č. 2 (Kreativní psaní)

Charakteristika

Účastníci se na prázdné stránce v deníku metodou volného psaní rozepíší o tom, co se o sobě během programu dozvěděli. Jako motivační či návodné mohou sloužit otázky učitele.

Cíl aktivity

Účastník píše o individuálních pocitech, zklidnění, evaluaci dosažených znalostí a dovedností a osobního přínosu programu.

Materiály

Deníky účastníků, soubor návodných otázek, propisky.

Příprava

Nachystáme deníky a propisky.

Motivace

Citovat přísloví „Use it, or lose it,“ v české variantě „Opakování, matka moudrosti“ – je důležité připomínat si momenty a myšlenky, které jsou zásadní.

Seznam motivačních otázek. Co se vám na kurzu líbilo? Co jste si z něj vzali? Co vám chybělo? Co jste se o sobě dozvěděli nového? Co byste o sobě ještě chtěli vědět? Kdo nebo co by vám pomohlo se o sobě ještě více dozvědět?

Pravidla

Dostanete deník a otevřete si ho na stránce pro reflexi – Prostor do školy.

Jakmile budete mít deník nalistovaný, napíšete, co vám kurz přinesl a co vám na něm chybělo.

Metodické poznámky

Zvážit zařazení a vymezení této aktivity, její obsah by se neměl krýt se senzibilizací.

Reflexe

Není.



3.10.3 Aktivita č. 3 (Vzkaz sám sobě)

Charakteristika

Účastníci si napíší vzkaz do budoucnosti pro sebe samé. Poté jej vloží do obálky v deníku a sami si určí, kdy a při jaké příležitosti jej v budoucnu otevřou. Zvolené datum nadepíší na zalepenou obálku

Cíl aktivity

Účastník promítne principy sebepoznání do své budoucnosti.

Materiály

Deníky, papíry určené pro napsání dopisu, relaxační hudba.

Příprava

Promyslet, jak bude uspořádána třída a jakou hudbu zvolit.

Motivace

Připomenout, jak je důležité umět formulovat a popsat, čeho si člověk na sobě váží, co ho trápí, co chce změnit.

Pravidla

Vytvořte vzkaz sami pro sebe k významnému momentu své budoucnosti, například ke dni svých 18. narozenin nebo ke dni maturity.

Napište do něj, jak se v tomto období cítíte psychicky i fyzicky, co si o sobě myslíte, s kým se přátelíte a jaké máte plány.

Datum napište na zalepenou obálku, do které vložíte dopis.

Metodické poznámky

Upozorňovat na omezený časový limit aktivity.

Reflexe

Lektor klade účastníkům otázky.

Bylo pro tebe těžké napsat dopis sám sobě?

Těšíš se, až si dopis budeš číst?

Myslíš, že zapomeneš, že jsi jej psal/a?

3.11 Metodický blok č. 11 (Vzkaz od kapitána)

Blok, který uzavírá kurz.

3.11.1 Aktivita č. 1 (Senzibilizace)

Charakteristika



Účastníci pomocí pracovního listu, kde vybarví panáčka, který odpovídá tomu, jak se aktuálně cítí, pojmenují svou momentální náladu. Následně srovnají aktuální stav s nastavením po příjezdu z kurzu.

Cíl aktivity

Účastník zhodnotí svou momentální náladu a vnitřní nastavení.

Materiály

Pracovní list (Příloha č. 20 – Senzibilizace – Pracovní list), psací potřeby.

Příprava

Nachystat sezení do kruhu, nakopírovat list pro každého.

Motivace

Není potřeba motivovat.

Pravidla

Kde je na stromě tvůj panáček? Vyber a vybarvi takového panáčka, který nejvíce odpovídá tvému současnému rozpoložení. Popiš, proč je tam, kde je, a co dělá a proč sis vybral právě tuto postavičku.

Následuje otázka: Změnilo se tvé nastavení po kurzu?

Metodické poznámky

Účastníci pracují individuálně, po popisu nálady mohou ve společné části odpovídat nepovinně.

Je důležité dodržet časový limit aktivity, jde pouze o aktivitu k naladění.

Reflexe

Není.

3.11.2 Aktivita č. 2 (Zhodnocení úkolů)

Charakteristika

Účastníci se sdílí v tom, jak byli úspěšní v plnění úkolů zadaných na kurzu.

Cíl aktivity

Účastník sdělí, jak byl úspěšný v plnění úkolů a porovná si úspěšnost s ostatními.

Materiály

Deníky, soubor návodných otázek, propisky.

Příprava

Nachystáme deníky a propisky.

Motivace

Motivace není.



Pravidla

Postupně se vás budu ptát na jednotlivé úkoly, které jste dostali na kurzu.

Vy budete nataženou rukou ukazovat na škále, jak jste byli úspěšní.

Dlaň u země znamená nulovou úspěšnost, čím je výš, je větší.

Po každém zvednutí ruky se budu ptát na doplňující otázky.

Metodické poznámky

Zvážit zařazení a vymezení této aktivity, její obsah by se neměl krýt se senzibilizací.

Reflexe

Není.

3.11.3 Aktivita č. 3 (Rozbalení dárků)

Charakteristika

Klidná aktivita, při které se účastníci v myšlenkách vrátí k aktivitě s kapitánem.

Cíl aktivity

Účastník si znovu uvědomí hlavní myšlenky cesty za kapitánem v běžném školním prostředí.

Materiály

Vzkazy od kapitána pro všechny účastníky (kartičky, na kterých je obrázek hvězdné oblohy a napsáno: „individuální jméno“ jsi jedinečný!) (Příloha č. 21 – Rozbalení dárku – Vzkaz od kapitána), deníky, lepidla.

Příprava

Nachystáme deníky, vzkazy a klidnou hudbu.

Motivace

Motivace není.



Seznam doporučené literatury

BAKALÁŘ, Petr. *Kniha otázek*. Praha: Portál, 2001. 135 s. ISBN: 80-7178-565-2.

FERRERO, Bruno. *Osvěžení pro duši*. Praha: Portál, 2005.

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 marťana*. Olomouc: Hanex, 2018. ISBN - 978-80-7409-023-3.

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.

MIKOVÁ, Šárka a Jiřina STANG. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0874-7.

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

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

WILLIAMS, M. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: Anag.

LUCADO, M. *You are special*. Crossway Books, 2000. 28 stran.



4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu

Příloha č. 1 – Citátovka – Pracovní list

Průzkum lodi

Název týmu:.....



1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Správné odpovědi:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



1. Po příteli, který kulhá,

7. nechci, aby tančil.

10. Někoho milovat, znamená
především

5. přijmout ho takového, jaký
je.

4. Ten nejpomalejší, který
neztratí cíl z očí, jde stále
ještě rychleji, než ten,



8. který bloudí bez cíle.

2. Víme, co jsme, ale

3. nevíme, čím můžeme být.

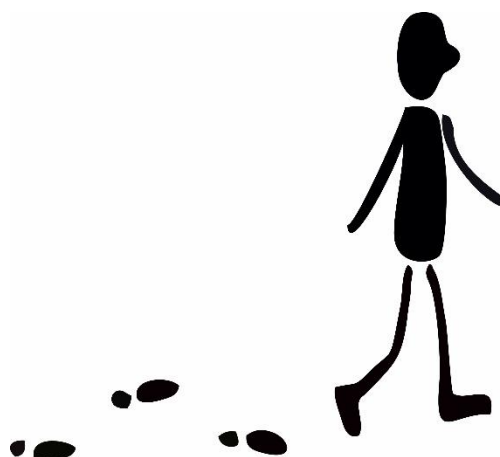
6. Celý život čekáme na
výjimečného člověka místo
toho,

9. abychom obyčejné lidi okolo
nás změnili na výjimečné.



můj

DENÍK



JSEM, JAKÝ JSEM

jméno

.....



Místo pro fotku

Kdybych se měl/a popsat jednou větou, zněla by asi takhle:

.....

Motto/oblíbený citát:



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Sebepoznání – co to je?

.....

.....

Proč se mám sebepoznávat?

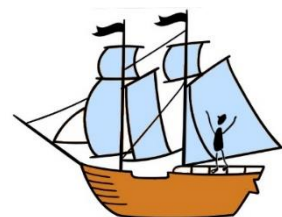
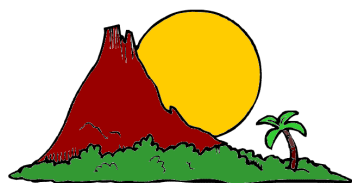
.....

.....

Jak se mohu sebepoznávat?

.....

.....



Po příteli, který kulhá, nechci, aby tančil.

Kde se cítím dobře

.....

.....

Co tam všechno chci mít??

.....

.....

Koho tam chci mít??

.....

.....

Sem budu vlepovat ;)

Víme, co jsme, ale nevíme, čím můžeme být.

1. DEN

Jaký byl? Viděl jsem dnes něco nového mým dalekohledem?
Překvapilo mě dnes něco?

.....

.....

Běhačka.....

.....

Mé oblíbené

místo.....

.....

Večer

.....

.....



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Cizí dalekohled

Věta, která se v mé obálce objevila nejvíckrát:

Souhlasím s ní? Ano ☐ Ne ☐ Tak napůl ☐

Kdybych si měl/a nechat pouze jednu větu, kterou jsem měl/a v obálce a nejlépe mě vystihuje, byla by to věta:

Věta, která se v mé obálce objevila a myslím si, že je to hloupost:

Věta, která mi udělala největší radost:

Věta, o které jsem doufala, že se v obálce neobjeví:

Celý život čekáme na výjimečného člověka místo toho, abychom obyčejné lidi okolo nás změnili na výjimečné.

.....

.....

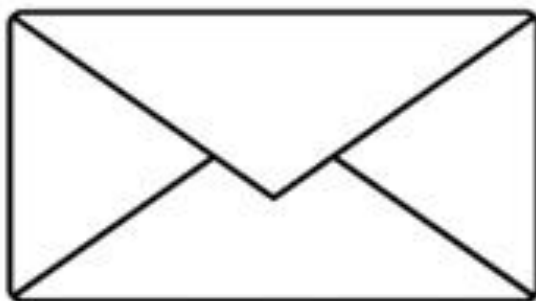
.....

.....

.....

.....

.....



PUNCHINELLO

Toto volné místo, je pro napsání tvého vzkazu pro tebe samotného!
Je to velká výzva? Pokus se zamyslet nad tím, co ti řekl kapitán...

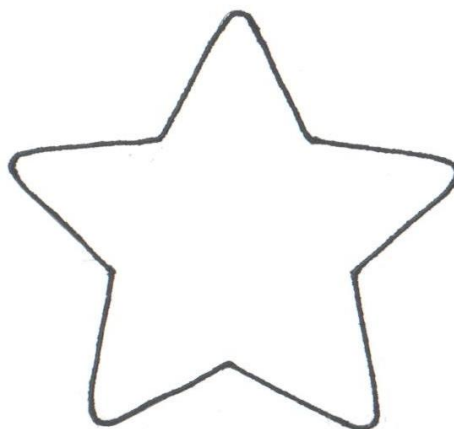
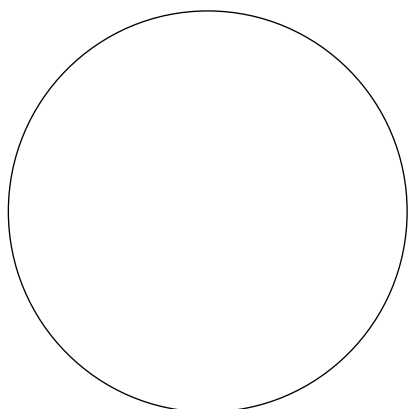
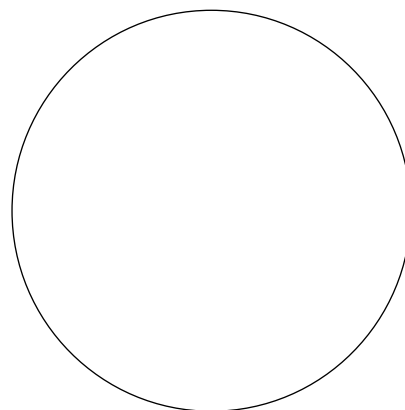
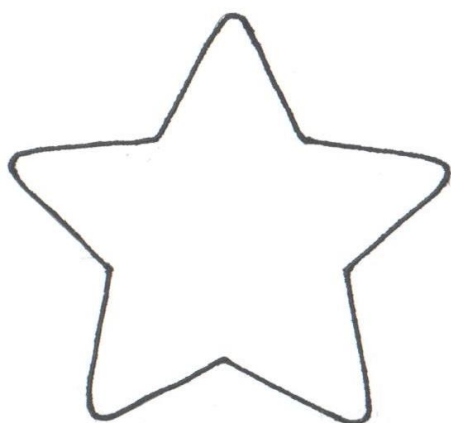
.....

.....

.....

.....

.....



Schopnosti, které jsou v nás uloženy, jsou větší, než si myslíme.



2. den

Jaký byl? Přinesl nějakou zajímavou myšlenku? Překvapilo mě na dnešku něco? Tady je prostor pro shrnutí dnešního dne.

.....

.....

Zpětná vazba

.....

Krabice.....

.....

Relax.....

.....

Punchinello

.....



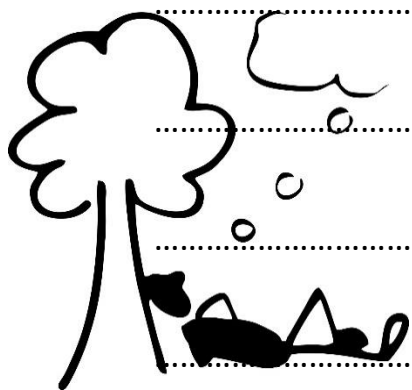
Z tohoto kurzu si odnáším

Myšlenka, nad kterou budu přemýšlet, i když už budu doma

Přemýšlím nad tím, že bych se mohl změnit v

Dozvěděl jsem se o sobě



[illegible]

.....

.....

.....

.....

.....

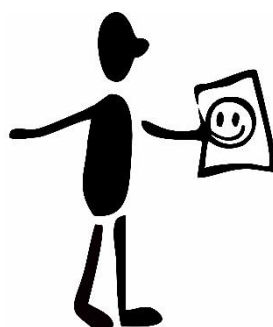
.....

.....

JSEM,

JAKÝ

JSEM



Narodil ses jako originál, nezemři jako kopie.

Budu, jaký budu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Prostor do školy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opravdu moudrý je ten, kdo pozná sám sebe.



„Je užitečné vědět, co hledáte, když něco hledáte.
Snáze to pak poznáte, když to najdete.“



Příloha č. 4 – Plavba – Fotografie pomůcky

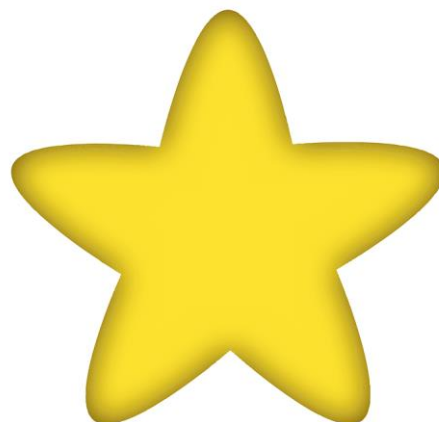
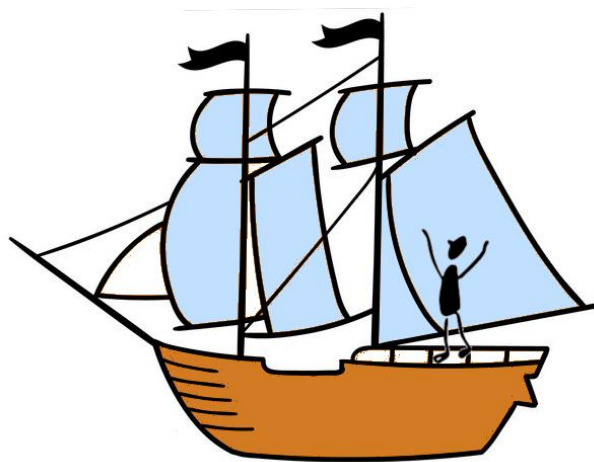
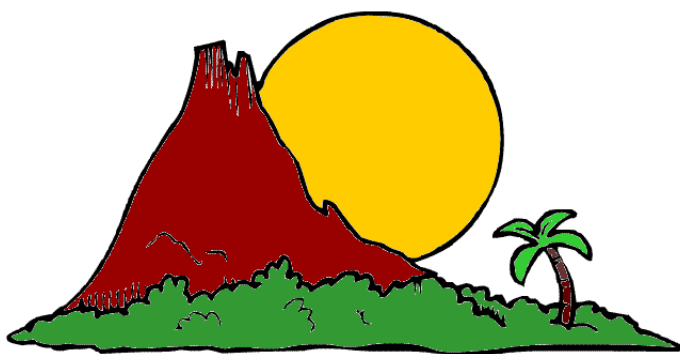
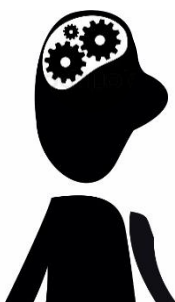
Podklad s nalepenými komponentami.



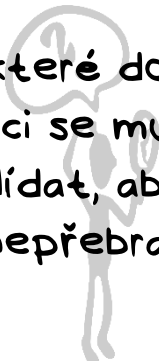
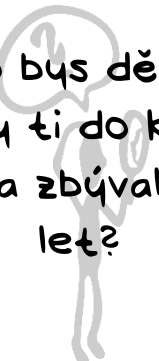
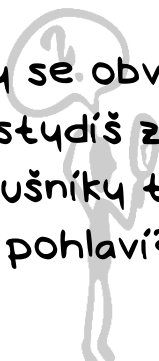
Dalekohledy charakterizující oblasti sebepoznání.

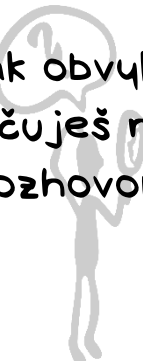
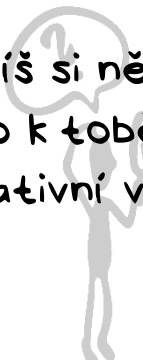
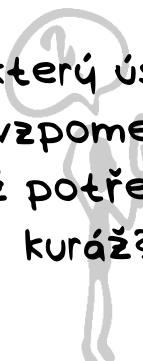


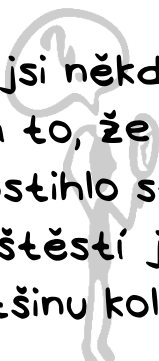
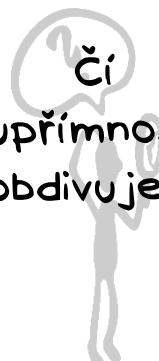
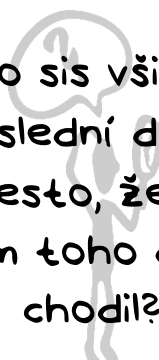
Příloha č. 5 – Plavba – Motivy

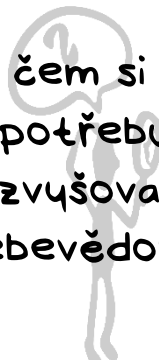
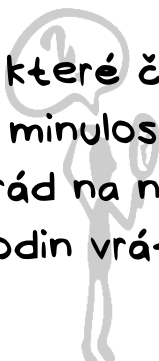
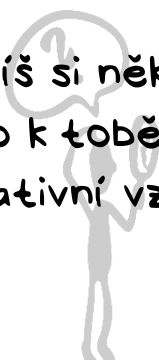
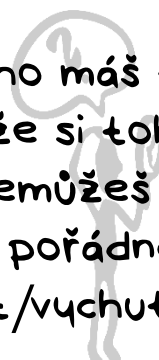


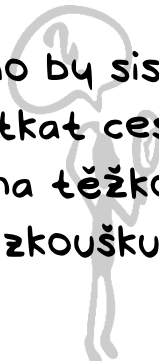
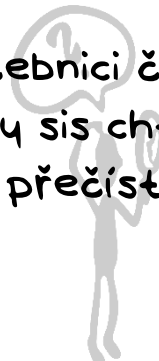
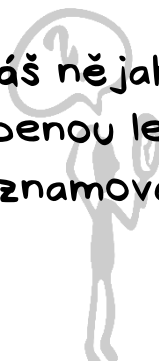
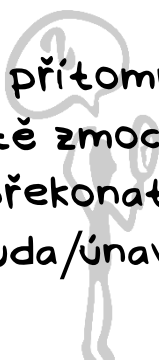
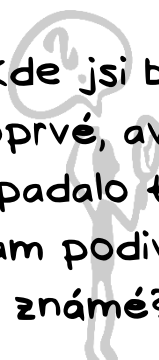
 Kdo by Ti mohl nejvíce zvednout sebevědomí? 	 Máš rád něco, co většina lidí ne? 	 Která z věcí, kterou máš doma, byla vyrobena s láskou? 
 Pohled na co tě obvykle nejvíce osvěží? 	 Přišlo ti něco líto (pocítil jsi z něčeho smutek) až dlouho poté, co se to stalo? 	 Kdy jsi byl donucen udělat něco, co se přičilo tvému svědomí? 
 O čem tě nikdy neomrzí si povídat? 	 O které štěstí se (nejvíce) bojíš? 	 Co by sis přál, kdybys viděl padat 2 hvězdy? 
 Chybí ti ve škole nějaký vyučovací předmět? 	 Lituješ, že jsi někdy neoslovil nějakého člověka? 	 Čím bys mohl být, kdybys měl od dětství optimální prostředí? 

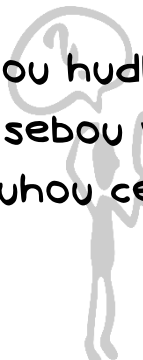
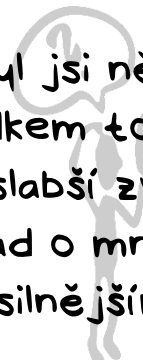
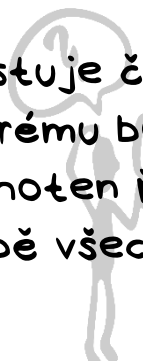
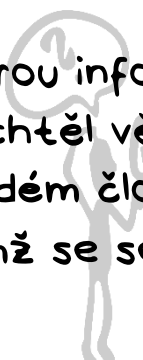
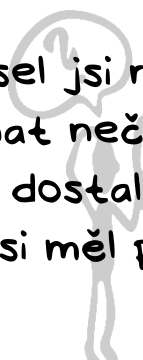
 U které dobré věci se musíš hlídat, abys nepřebral?	 Kdy tě zastavila myšlenka: <i>A co by na to řekli lidi?</i>	 Co bys dělal, kdyby ti do konce života zbývalo 200 let?
 Koho sis přál mít rád, ale nešlo to?	 Co ti chybí v blízkosti tvého bydliště?	 Kterou vlastnost mají všichni tvoji blízcí?
 Kdy se obvykle stydíš za příslušníky tvého pohlaví?	 Byla ti někdy dána možnost stát se hrdinou?	 V čí přítomnosti ztrácíš sebevědomí?
 S kým se nejčastěji srovnáváš?	 S kým bys nechtěl být o samotě?	 O kterém tvém trápení nechceš, aby okolí vědělo?

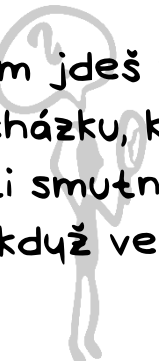
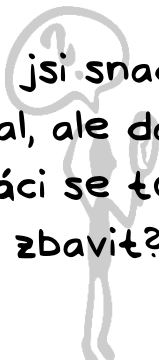
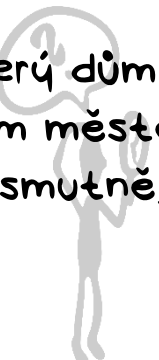
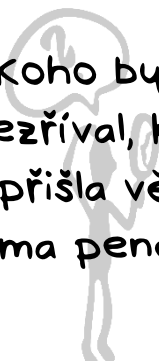
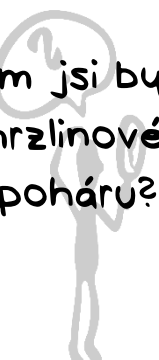
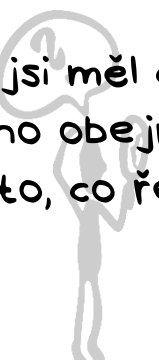
 Které datum je pro tebe nejdůležitější?	 Jak obvykle ukončuješ nudný rozhovor?	 V čem jsi průměrný?
 Vážíš si někoho, kdo k tobě má negativní vztah?	 Které věci, o kterých nikdy nevěřils, že je budeš mít, máš?	 Co nejčastěji předstíráš?
 Na který úspěch si vzpomeneš, když potřebuješ kuráž?	 Koho bys rád uviděl očima Boha?	 Kdo se nesmí dozvědět, co si o něm myslíš?
 Na čem si zakládáš, že neděláš?	 U které věci máš pocit, že přesto, že se jí věnuješ dlouhou dobu, jsi stále na začátku?	 Tvých 10 nejoblíbenějších slov?

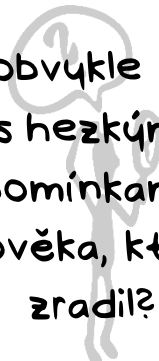
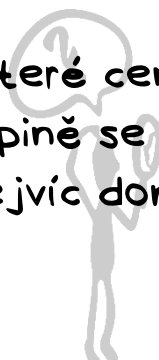
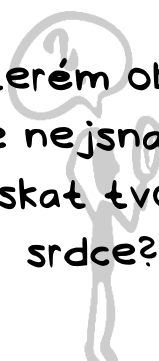
 Na oslavu kterého úspěchu se těšíš?	 Člověka ze které doby bys rád potkal?	 V čem jsi již dosáhl své dokonalosti?
 Na co se snažíš myslet, když nemůžeš usnout?	 Které typy/skupiny lidí tě nemají rády?	 Kdy ses nezeptal na to, co tě zajímalo?
 Cítil jsi někdy vinu za to, že tě nepostihlo stejné neštěstí jako většinu kolem?	 Který strom máš nejraději?	 Čí upřímnost obdivuješ?
 Zabýváš se něčím, čím nikdo jiný na světě?	 Čeho sis všiml až v poslední době – přesto, že jsi kolem toho denně chodil?	 V čem si dopřáváš luxus?

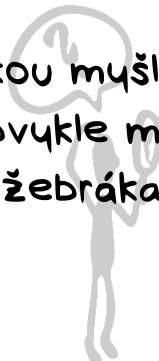
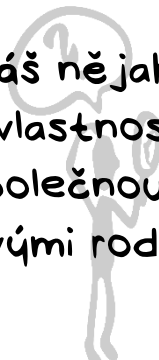
Co necháváš záměrně nedokončeno? 	S čím zradou počítáš? 	V které své dřívější slabosti nyní vynikáš? 
Byl jsi někdy dohnán k hrdinství? 	V čem si už nepotřebuješ zvyšovat sebevědomí? 	Které cizí neštěstí ti dělává obvykle radost? 
Do které části své minulosti by ses rád na několik hodin vrátil? 	Jak obvykle ukončuješ nudný rozhovor? 	V čem jsi průměrný? 
Vážíš si někoho, kdo k tobě má negativní vztah? 	Jak bys mohl přijít o lásku tvé matky? 	Čeho máš tolik, že si toho nemůžeš ani pořádně užít/vychutnat? 

 Transfuzi čí krve bys rozhodně odmítl?	 Koho by sis přál potkat cestou na těžkou zkoušku?	 Učebnici čeho by sis chtěl přečíst?
 Ovlivnil tě nějaký sportovec?	 Máš někdy pocit viny za neschopnost splnit nesplnitelné?	 Jsi věrný někomu, kdo o to vůbec nestojí?
 Čemu nemůžeš uvěřit, i když se to stalo?	 Máš nějakou oblíbenou lež při seznamování?	 Kdy sis řekl: <i>To mi patří! Dobře mi tak!</i>
 V čí přítomnosti se tě zmocňuje nepřekonatelná nuda/únava?	 Kde jsi byl poprvé, avšak připadalo ti to tam podivně známé?	 Kdy ses nejvíc těšil domů?

Kdy jsi musel své nadšení skrývat? 	Kdy se ti chvěla ruka? 	V čem lidi nejčastěji zklamáváš? 
O čem bys mohl zkusit mluvit se svými rodiči? 	Jakou hudbu by sis s sebou vzal na dlouhou cestu? 	Byl jsi někdy svědkem toho, že by slabší zvítězil nad o mnoho silnějším? 
Stal ses někdy inspirací pro tvůrce? 	Existuje člověk, kterému bys byl ochoten říci o sobě všechno? 	Při které činnosti jsi nejvíce sám? 
Kterou informaci bys chtěl vědět o každém člověku, s nímž se setkáš? 	Musel jsi někdy jednat nečestně, abys dostal to, na co jsi měl právo? 	Kdy jsi měl nejzdravější sebevědomí? 

Které čekání bylo pro tebe nej příjemnější? 	Kam jdeš na procházku, když je ti smutno, a kam, když veselo? 	Koho rád vidíš tak jednou za rok? 
Co jsi snadno získal, ale dalo ti práci se toho zbavit? 	O čem už nedokážeš snít? 	Který dům ve tvém městě je nej smutnější? 
Koho bys podezříval, kdyby ti přišla větší suma peněz? 	Máš něco, o čem jsi nikdy nedoufal, že budeš mít? 	S kým můžeš mluvit vážně o hloupostech? 
Co si budeš po smrti rodičů nejvíce vyčítat? 	S kým jsi byl na zmrzlinovém poháru? 	Kdy jsi měl chuť někoho obejmout za to, co řekl? 

 Děláš nějakou věc jen proto, abys o ní mohl vyprávět?	 Co obvykle děláš s hezkými vzpomínkami na člověka, který zradil?	 Koupil sis něco ze soucitu?
 O čem jsi ještě neměl možnost nikomu dostatečně vyprávět?	 V které cenové skupině se cítíš nejvíc doma?	 Co po tobě lidé nejčastěji chtějí?
 Kdy odstraňujete vánoční stromeček?	 V kterém období je nejsnazší získat tvoje srdce?	 Co bylo až podezřele snadné?
 Čí tvář by sis chtěl navždy pamatovat?	 Kdy sis liboval, že jsi sám?	 V čem můžeš být vzorem?

Který z tvých vztahů začal nejhůře? 	S jakou myšlenkou obvykle míjíš žebračka? 	Jaká je tvoje první myšlenka, když se ráno probudíš? 
Jak by tě charakterizoval tvůj nejlepší kamarád? 	Máš nějakou vlastnost společnou se svými rodiči? 	Nad čím poslední dobou nejvíce přemýšlíš? 
		
		

Zdroj: BAKALÁŘ, P. Kniha otázek. Praha: Portál, 2001. 135 s. ISBN: 80-7178-565-2.



HURÁ DO PŘÍSTAVU



CÍL HRY: VYHRÁT ZÁVOD PLAVIDEL
A DOSTAT SVŮJ TÝM DO PŘÍSTAVU!

(komu se to podaří, je označen
šátkem)

1. HRÁČI POSTUPNĚ
HÁZÍ KOSTKOU,
KOMU PADNE 6,
JDE DO HRY A
PŘIPRAVÍ SE!!!

(tak aby bylo možné
hned po dalším hodu
vyrazit)



2. HRÁČ HÁŽE
PODRUHÉ.
ČÍSLO, KTERÉ
PADNE, OZNAČUJE
POČET BĚŽENÝCH
KOL A TYP LODI –
TEDY ZPŮSOB BĚHU.



3. OBÍHÁM VŽDY
KUŽELY DLE ÚKOLU
A INSTURKCÍ U
DANÉHO ČÍSLA

4. POKUD MĚ PŘI
OBÍHÁNÍ CHYTNE
ČLEN JINÉHO TÝMU,
VRACÍM SE NA
START



5. PO DOKONČENÍ KOL(A) SE DOSTÁVÁ HRÁČ, KTERÝ HÁZEL, DO PŘÍSTAVU A OZNAČÍ SE ŠÁTKEM

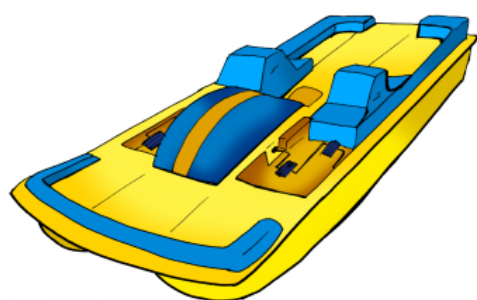


6. HRÁČI Z PŘÍSTAVU MOHOU FANDIT I POMÁHAT



LEGENDA

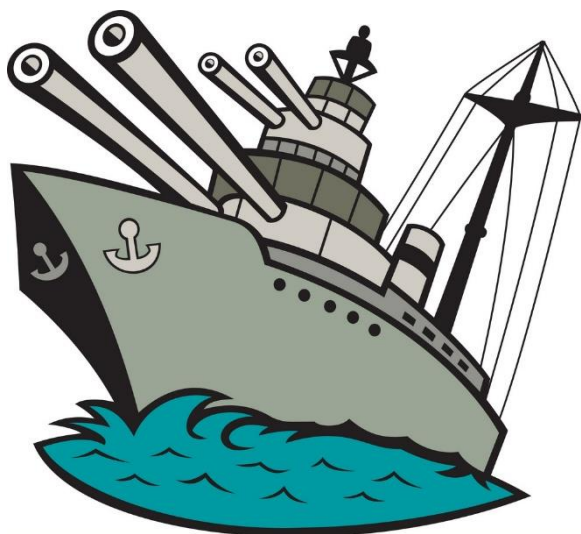
1 – **veslice** – celé družstvo propojené rukama pod nohama oběhne jednou kolo.



2 – **šlapadlo** – trojice se chytí za ruku a snožmo skáče dvě kola.

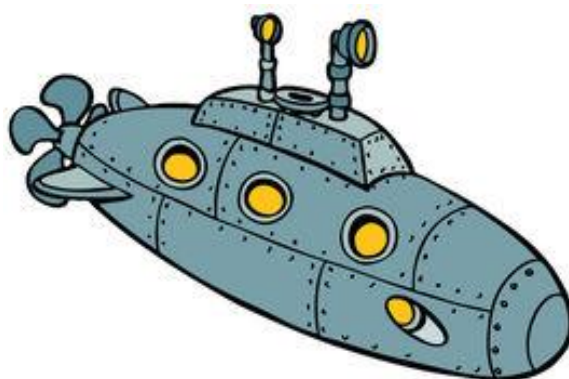
3 – **katamarán** – dvojice si sváže dvě nohy k sobě a třikrát oběhne kolo.



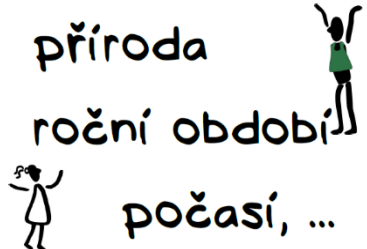


4 – torpédoborec –
jeden hráč z družstva
obíhá pozadu tři kola.

5 – ponorka – dvojice
utvoří „chobotí nos“,
za ruce se spojí a musí
dvakrát oběhnout
kolo.



**6 – nafukovací
člun –** dvojice se
chytí za ruku a
jednou oběhne
kolo.

Film hudba počítač youtube sociální sítě 	ideální rande přítel 	škola oblíbený/neoblíbený předmět přestávky, učitelé... 
domácí mazlíčci  kterých se bojím / mám rád mám / chci doma... 	volný čas koníčky 	jídlo pitíčko sladkosti, vaření 
cestování dovolená prázdniny 	příroda roční období počasí, ... 	rodina sourozenci rodiče, tetu, strýčkové, babičku, ... 

Příloha č. 12 – Chcete být pracháčem – Presentace

<https://drive.google.com/open?id=109oJBUIeiMATbQsLT4tXYgYENh0IPMgC>



Příloha č. 13 – Cizí dalekohled – Věty

	... nemá strach riskovat.
	... se málokdy na někoho zlobí.
	... se snaží vše dělat nejlíp jak umí.
	... je takový všeuměl. Na co sáhne to mu/jí jde.
	... chápe, že každý máme své chyby, a tak nikomu nevyčítá, když se mu něco nepovede.
	... je radost s ním/ní prostě jen tak být.
	...i když má z něčeho strach, tak to pro něj/ni není důvod se vzdát.
	... když se pro něco nadchne, tak s tím jen tak nepřestane a dotáhne to do konce.
	... se vždycky rozdělí o to, co má.
	... má stále ve všem pořádek a uklizeno.
	... je takový/á, že se na něj/ni dá spolehnout.
	... má radost z toho, když se daří ostatním.
	... se snaží vždycky domluvit, najít shodu, nerad/a se hádá.
	... vždycky splní to, co má za úkol udělat.
	... snad nikdy nemá špatnou náladu.
	... se dokáže vcítit do pocitů a prožívání druhých.
	... se málokdy něčím trápí, bere život lehce, z těžkých věcí si nic moc nedělá.
	... nemá problém se s kýmkoli skamarádit.
	... dokáže vždycky zvednout náladu.
	... se k lidem kolem chová kamarádsky a přátelsky.

	... se chová vždycky příjemně a laskavě.
	... má nejlepší vtipy a legrační poznámky.
	... rád/a s čímkoli pomůže.
	... je člověk, který hned tak nepřestane ani v činnosti, která ho/ji zrovna moc nebaví.
	... dokáže v klidu vyřešit situace kdy nastane problém.
	... umí druhého vyslechnout, když se potřebuje s něčím svěřit.
	... se zajímá o dění kolem sebe, rád/a se zapojuje do různých akcí.
	... se zastane druhého, když je to potřeba a to bez ohledu na to, jak je s ním velký/á kamarád/ka.
	... si na nic nehraje a říká věci, tak jak jsou.
	... je takový/á, že se na něj/ni dá spolehnout.
	...dokáže přijmout omluvu a odpustit, i když mu/jí někdo ublížil.
	...dokáže pomoci druhým, aniž by za to očekával/a nějakou odměnu.
	...nejedná zbrkle, zváží pro a proti.
	... zajímá se o dění kolem sebe, rád/a se zapojuje do různých akcí.
	... je rozhodn/á a nebojí se na sebe vzít vůdčí roli.

Příloha č. 14 – Cizí dalekohled – Video „Obrazy skutečné krásy“

Video – Obrazy skutečné krásy | Jste krásnější, než si myslíte (Zdroj: YouTube)

https://www.youtube.com/watch?v=-rCqk8Hr_f4



JAK SE VNÍMÁM JÁ SÁM –

- K jednotlivým hvězdičkám napiš 5 svých pozitivních vlastností, které máš



- K jednotlivým puntíkům napiš 5 svých negativních vlastností, které máš a na kterých by bylo potřeba zapracovat



JAK MĚ VNÍMAJÍ OSTATNÍ –

- K jednotlivým hvězdičkám napiš 5 svých pozitivních vlastností, jaké na tobě vnímají ostatní



- K jednotlivým puntíkům napiš 5 svých negativních vlastností, které si myslíš, že na tobě ostatní vnímají



3. OSTROV	
Vliv okolního světa na mě samotného	
K jednotlivým číslům z vedlejší tabulky přiřaď dle důležitosti vlivy, které tě ve tvém životě nejvíce ovlivňují (Jednička je nejdůležitější, 10 nejméně). Místo políčka <i>jiné</i> si můžeš dopsat cokoli, co tě napadá a v tabulce to chybí. 😊	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

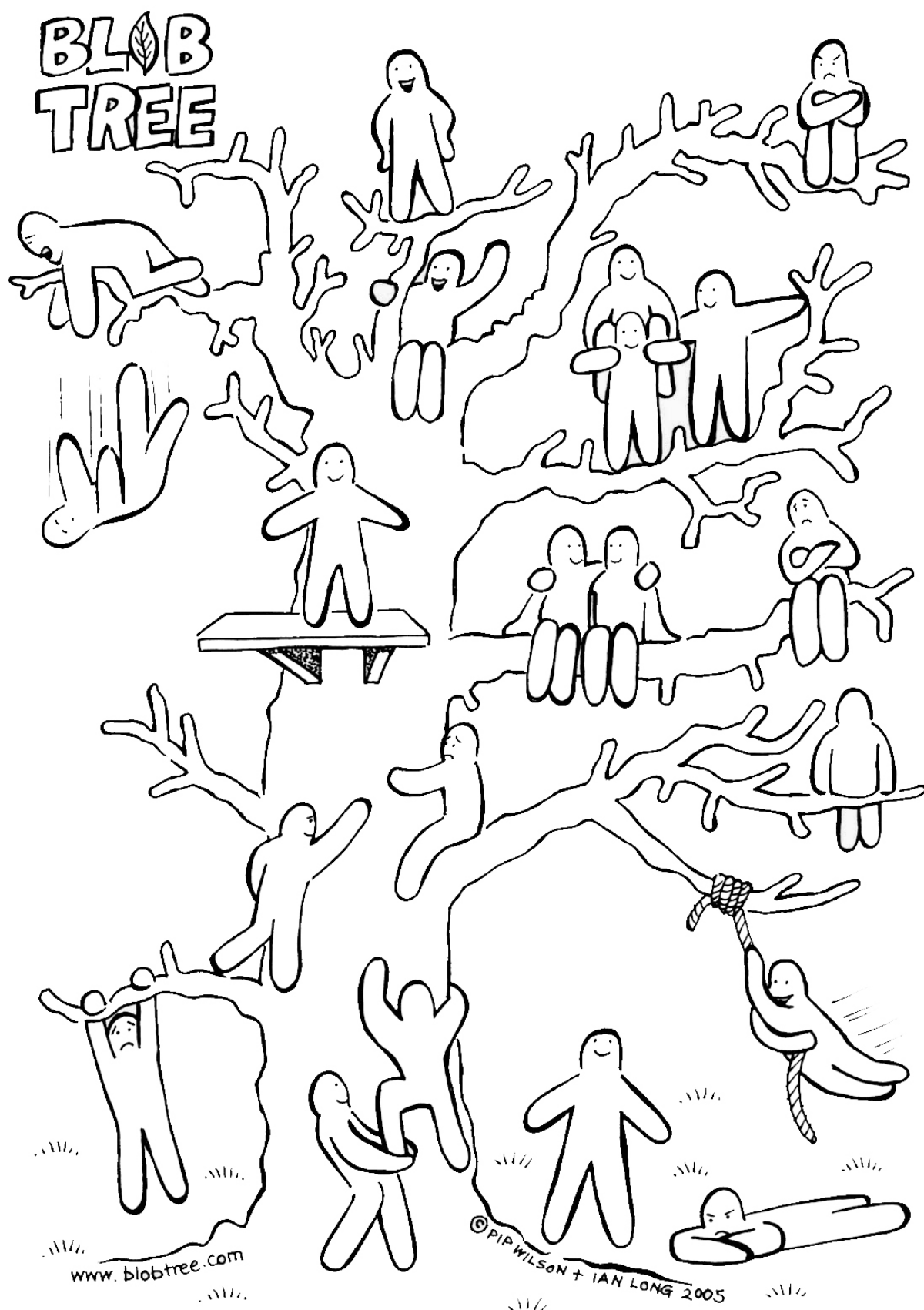
PŘÁTELÉ, KAMARÁDI
VIRTUÁLNÍ SVĚT (počítač, internet atd.)
TELEVIZE
TELEFON
KROUŽKY, KONÍČKY
ŠKOLA – UČITELÉ
BŮH
RODINA
SOCIÁLNÍ SÍŤ (FB, Instagram atd.)
JINÉ



Příloha č. 19 – Cesta na ostrov kapitána – Nápis na dveře

https://drive.google.com/open?id=1kGur7lUAaNAzW-sWupW7TPDjQEESq_oT







5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů

Příloha č. 6 – Plavba – Teoretický podklad, metodika

Teoretický obsah:

Teoretický obsah vychází z publikace Sebepoznání – psychoterapeutické principy a postupy (Kuneš, 2009).

VESMÍR = OSOBNOST (ukázat na hvězdné nebe)

Já, moje osobnost, je jako malý vesmír – je plný hvězd, planetek, barevný, nepravidelný, krásný...

Příklad: Stejně jako vesmír může být i moje osobnost velký a neprobádaný prostor. Hvězdy jsou vlastnosti, schopnosti, které mám a které v životě využívám.

PLAVBA LODI = ŽIVOT (plující loďka rovně/ křížem krážem)

Jsme takoví námořníci, kteří plují životem a poznávají hvězdnou oblohu, aby se mohli bezpečně a šťastně dostat tam, kam chtějí.

Příklad: Když budu znát své schopnosti a vlastnosti a budu je využívat, mohu něco dokázat. Baví mě počítače a zjistím, že mi jde učit se programovací jazyk, budu se v tom zdokonalovat sám, pak to půjdu studovat. Nakonec si najdu místo v programátorské firmě.

UŽ DOTEĎ JSME SE POZNÁVALI

Poznáte nějaká souhvězdí? (V pomůcce: Velký vůz, Malý vůz, Kasiopea.)

Stejně tak i my jsme se už do teď dost poznávali a něco už o sobě víme. Jako malým dětem nám říkali „Ty jsi ale hodná holčička“, „Ty jsi ale rošťák“ ... a my jsme si to s největší pravděpodobností mysleli (hvězda s holčičkou, hvězda s klukem)

Pak jsme se začali srovnávat, někdo byl menší někdo větší, někomu šla hudebka víc a někomu míň, někdo byl akčnější a někdo klidnější (tři podobné hvězdy, velikostí barvou a tvarem). Možná jsme někdy chtěli být jako někdo, jako nějaký náš vzor, tak jsme u sebe hledali jeho vlastnosti.

Takže teď už bych měl o sobě umět dost říci:

Příklad: Jsem Klára, dívka, baví mě hrát na kytaru a jsem výbušná.

Úkol: Třemi větami se charakterizuj do deníku. Napiš takové informace, které jsou pro tebe charakteristické, základní a vystihují tě.

PROČ JE DOBRÉ SE SEBEPOZNÁVAT

Aby loďka mohla doplout tam, kam chce a aby mohla jet bezpečně, musí vidět co nejvíce hvězd na nebi, aby bylo možné se podle nich orientovat. Pro mě je nejlepší znát, objevovat a vědět o sobě co nejvíce.



Třeba pokud o sobě vím, že jsem kreativní, rozumím fyzice a mám celkem šikovné ruce, pak mohu toto vše sečíst, a je to jako rovnice, která mi může dát výsledek. Co myslíte, že by takový člověk mohl dělat?

Příklad odpovědí (koníček modelářství, architektura, postavit na zahradě skalku s vodním přepadem).

I. Mohu si dávat takové cíle, ke kterým trefím.

Na své loďce bych se chtěl dostat na nějaký krásný ostrov. Ale mohu jet pouze podle těch hvězd, které znám. Pokud jich budu znát co nejvíce, tak mě budou navigovat k mnoha krásným ostrovům. (ostrůvek)

Příklad: To, co o sobě zjistím, mi dává určité hranice a možnosti toho co mohu dělat. Pokud zjistím, že jsem netrpělivá a nepečlivá, nebudu hrát šachy, nebo nebudu opravář; pokud vím, že mám problémy s klouby v kolenou, tak se mi těžko bude hrát volejbal, ale mohu skvěle hrát na hudební nástroj nebo hrát šachy. Každá schopnost může být výhodou v něčem a nevýhodou v něčem jiném.

II. Nevystavuji se situacím, které mi mohou ublížit – fyzicky, nebo psychicky.

Je možné, že na trase jsou skály (nápadně podobné se slovem úskalí), skaliska, útesy. (skaliska)

Příklad: Pokud si budu myslet, že jsem dobrý běžec, a půjdu někoho zachránit do hořícího domu, je možné, že tam zůstanu. Pokud to vím, volám o pomoc hasiče. Nebo podobně se záchranou tonoucího neplavcem.

III. Radost ze zjištění, že každý máme svůj jedinečný vesmír, a tedy i jedinečnou plavbu.

Nikdo nemá stejný vesmír, jako je ten můj. Proto i plavba bude určitě dost jiná. Každý máme jiné schopnosti, vlastnosti, dovednosti, a tak každý budeme mít jiný život, i podle toho, kolik jich objevíme a budeme umět využít.

Příklad: Velká společnost IKEA vybírá své zaměstnance tak, aby byli co nejvíce rozdílní – aby tam byl někdo vedoucí, týmový hráč, inovátor, dotahovač aj. S odlišnými přístupy a nápady a s odlišným způsobem práce mohou dokázat nejvíce, protože v součtu pak mají vlastnosti všech, kteří se na projektech podílejí.

IV. Pokud budu poznávat sebe, je to klíč k poznávání druhých lidí.

Pokud pochopím, že já mám svůj vesmír a podle něj se naviguji a pluji, musím pochopit, že pokud někdo pluje jinak než já, naviguje se podle úplně jiných hvězd, než mám já, podle těch svých.

Příklad: Když nerozumím sám sobě, jak mohu rozumět druhým? Často a rádi vysvětlujeme chování druhých – jo ona je „napučená“, jo on je „namachrovaný“, ale zdaleka nevíme, co se tomu druhému člověku děje v hlavě a proč se tak chová. S určitou pravděpodobností nebudeme mít pravdu. Vždyť často ani neumíme pochopit své pocity a chování, tak jak je možné, že tak profesionálně umíme odhadnout druhé? Pokud pochopím své reakce a poznám své vlastnosti a pocity, mnohem lépe se mi budou chápát i ostatní lidé.

JAK SE MOHU SEBEPOZNÁVAT

I. VNÍMÁNÍ

První věc je začít se vůbec na hvězdy dívat. Zvednout hlavu a pozorovat je. Začít si všímat toho, co cítím na těle, jaké mám myšlenky a jak se chovám, jak reaguji v rozličných situacích.



Příklad: Dlouho jsem se učila na zkoušení, ale bývám z toho dost nervózní. Najednou stojím před tabulí a mám všechno povykládat. Začínají se mi potit ruce a špatně se mi mluví, protože mi trnou tváře v křeči. Asi se dost červenám, najednou mám jakoby zastíněný mozek.

Jako obvykle sedím u oběda se spolužáky a protože jsem ukecaná, tak bavím všechny okolo. Během toho, co mluvím, jsem začala pozorovat posluchače. Jeden hledí nepřítomně do polévky, další dva se baví o něčem jiném, kamarádka na mně visí očima a druhá kamarádka chatuje, to všechno jsem viděla. Přemýšleli jste už někdy takto nad situací zkoušení nebo nad obědem? Asi ne. Zapněte si „anténku“, která bude všechny tyto informace „zachytávat“!

II. SEBEPOZOROVÁNÍ

Hvězdy mohu prozkoumávat čtyřmi dalekohledy:

BIO dalekohled – Příklad: mám velmi dobrý zrak, rychle trávím, jsem velmi ohebná, umím dobře koordinovat drobné pohyby rukama.

PSYCHO dalekohled – Příklad: jde mi učení, mám kreativní způsob myšlení, jsem veselý sangvinik, vytáčí mě čekání.

SOCIÁLNÍ dalekohled – Příklad: umím naslouchat, jsem vnímavý k druhým, jsem samotář, lidi se se mnou cítí příjemně.

DUCHOVNÍ dalekohled – Příklad: žiju pro nějaké hodnoty, v něco věřím, mám smysl života, mám své zásady a principy, podle kterých se chci v životě chovat.

Díky těmto dalekohledům mohu uvidět nějaké hvězdy. Viz přidávání hvězdiček s popisky výše.

III. SEBEREFLEXE

Když nad hvězdami (informacemi o sobě, které jsem získal) začnu hlouběji přemýšlet, mohu začít vidět i nějaká souhvězdí. Začnou do sebe zapadat a vytvářet obraz.

Příklad: Vybereme tři vlastnosti z nalepených a zkusíme vymyslet, co může člověk s těmito vlastnostmi dělat.

IV. ZPĚTNÁ VAZBA

Někdy se k sobě přiblížíme s jiným mořeplavcem a on může nahlédnout do mého vesmíru a vidět hvězdy, které já se svým dalekohledem a ze svého místa vidět nemohu. Může mi poradit na mé plavbě. (druhá loďka)

Příklad: Prezentujeme ve škole projekt, který mě moc bavilo vytvářet. Povykládali jsme to u tabule a o přestávce přijde spolužák a říká: „Můžu ti něco říct? Hej, bylo to hrozně zajímavé, ale mám pocit, že jsem pochopil tak půlku z toho co jsi říkal, ono to bylo na mě moc rychle a moc informací najednou. Mohl bys mi to říct ještě jednou?“

Pokud budu tomu otevřený, mohu s touto informací pracovat a příště mluvit pomaleji a méně důležité informace vynechat.

V. TESTY, POKUS-OMYL

V pomůcce se jedná o prozkoumávání neznámých vod – nevím, co tam bude. Zkusím, a během plavby zjistím, co tam je. Na základě tohoto průzkumu se dozvím, jaké hvězdy mě tam dovedly.



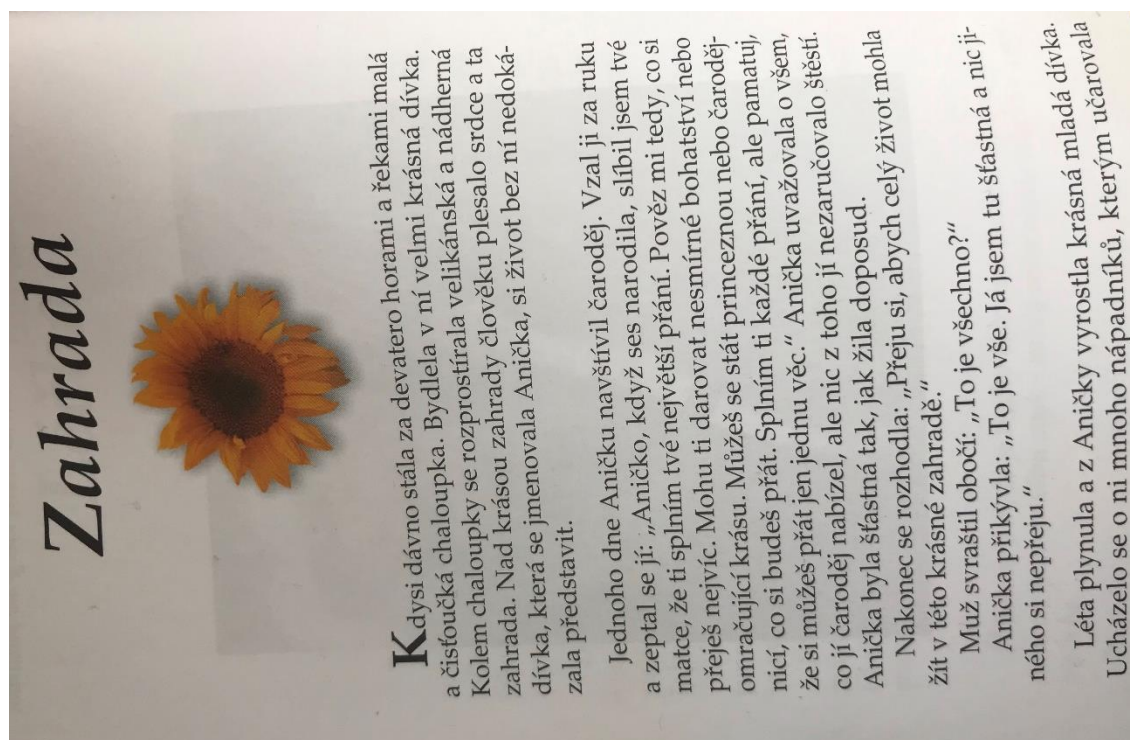
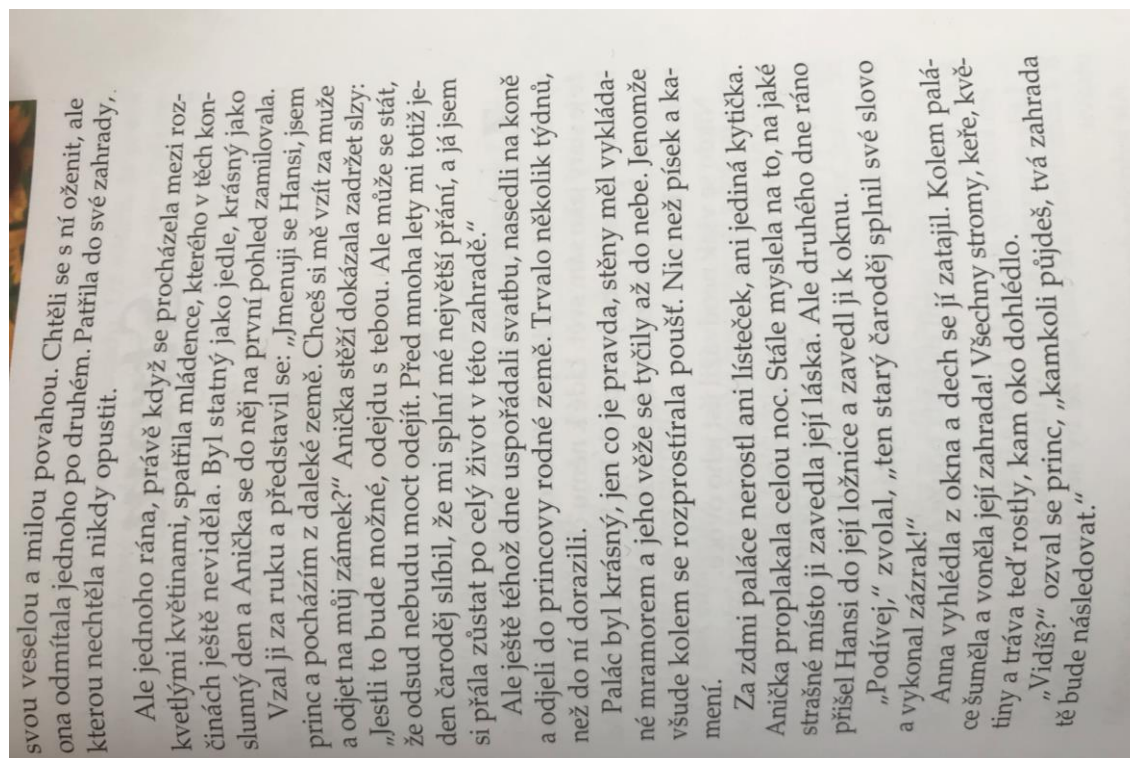
Příklad: Chci hrát na nějaký hudební nástroj, ale nevím na jaký. Zkusím hrát na housle a po nějakém čase poznám, jestli jsem čistý talent, nebo možná z trochou píle a tréninku mi to půjde, nebo mě učitel varuje, ať se k houslím už nikdy nepřibližuji, a tak zkusím fotbal.

Zdroj:

KUNEŠ, D. Sebepoznání. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367- 541-7



Zdroj: FERRERO, B. Osvěžení pro duši. Praha: Portál, 2005.



Dechové cvičení

Připravíme příjemné a klidné prostředí tak, aby si mohli účastníci pohodlně lehnout. Na úvod zařadíme pár slov o dechových cvičeních.

„Hluboké dýchání je pravděpodobně nejjednodušším a nejefektivnějším způsobem relaxace. Povrchní, rychlé dýchání je obvyklou reakcí na stres. Hluboké, pomalé dýchání může skutečně přerušit stresovou reakci a pomáhá relaxovat.“ (www.cpzp.cz)

Poté s účastníky vyzkoušíme jednoduché dechové cvičení.

„Zavřete oči. Vydechněte pomalu a úplně ústy. Sledujte, jak se žaludek ‘propadne’ při výdechu. Pak vdechněte pomalu a hluboce nosem. Sledujte, jak se žaludek roztahuje při vdechu. Vydržte 5 vteřin a pak vydechněte a znovu začněte vydechovat ústy. Opakujte nejméně 5 krát.“(www.cpzp.cz)

Co to voní?

Účastníkům zavážeme oči šátkem a necháme je sedět v prostoru. Pustíme klidnou hudbu. Každý dostane aromatický pytlíček, ke kterému přivoní. Lektor může klást otázky, na které hráči neodpovídají nahlas, ale jen se nad nimi zamýšlí.

- Co je to za vůni?
- Je to příjemná, nebo nepříjemná vůně?
- Kdy a kde jsem tu vůni cítil?
- Připomíná ti ta vůně někoho nebo něco?

Malování se zavřenýma očima

Zavřete oči, představte si květinu, kde roste, co potřebuje k životu, jakou má vůni. Před sebou máš papír a tužku. Nakresli tu květinu, ale ještě neotvírej oči. Až budeš mít nakreslenou celou květinu, teprve otevři oči. Líbí se ti ta květina? Je stejná, jako sis ji vysnil?

Kousek čokolády

Vyberte si jakoukoliv čokoládu. Může být hořká a aromatická, cokoliv si vyberete. Důležité je vybrat si čokoládu, kterou normálně nejíte nebo jen velmi zřídka.

Vnímejte aroma. Oddejte se mu.

Dívejte se na kousek čokolády. Vpíjte se do něj pohledem, prozkoumejte každý růžek a skulinu. Dejte si kousek do pusy. Zkuste, jestli je možné podržet ho na jazyku a nechat ho rozpustit. Můžete si povšimnout tendence začít kousek cucat. Čokoláda má více než tři sta různých chutí. Zkuste, jestli dokážete některé z nich vnímat. Pokud se vám v průběhu ochutnávání zatoulá mysl někam jinam,



všimněte si, co mysl zaujalo a pak ji jemně přiveďte zpět do přítomného okamžiku. Poté, co se čokoláda rozpustí, velmi pomalu a s jasným záměrem ji polkněte. Nechte ji stékat krkem dolů. Opakujte to s dalším kouskem.

Jaké to bylo? Jiné než obvykle? Chutnala čokoláda lépe, než kdybyste ji snědli ve spěchu?

Zdroj: WILLIAMS, M. Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě. Olomouc: Anag.



Punchinello

TY jsi jedinečný

Každý rok ve stejnou dobu odplouvala z přístavu u Ostrova obrovská loď na svou plavbu. Její cesta trvala dlouho, přesně jeden celý rok. Každý mořeplavec z lodi byl jiný. Někteří měli velké nosy, jiní měli velké oči, někteří byli velcí a druzí zase malí, někteří nosili klobouky, jiní kabáty.

Mořeplavci, kteří se na tuto dlouhou cestu vydali, spolu na lodi rok žili, společně se navštěvovali a potkávali se. O celou námořnickou posádku se staral a loď řídil zkušený kapitán a kormidelník Eli. Ten také určoval cestu celé plavby. Každého mořeplavce, který s ním na lodi plul, důvěrně znal a rád se s ním potkal a popovídali ve své kajutě, kterou zde na lodi měl.

Každý den dělali mořeplavci jedno a to samé.

Všichni měli krabičku se zlatými hvězdičkami a černými puntíky. Celý den nedělali nic jiného, než že se jimi označovali.

Ti krásní, kteří byli dokonalí, chytří, hbití a šikovní, vždy dostávali hvězdičky. Ale těm, kterým se často věci nedařily, neuměli tak rychle běhat a skákat, dávali lidé puntíky.

Ti, kteří dokázali báječné věci, také dostávali hvězdičky.

Někteří ji dostali za to, že uměli vysoko vyskočit, dokázali zvednout těžký náklad nebo uměli pěkně zpívat. Někteří mořeplavci měli hvězdičky všude.

A obzvláště dobře se cítili, když dostali novou hvězdičku. Potom chtěli udělat ještě něco lepšího, aby dostali další a další.

Ti druzí, kteří nic moc neuměli, dostávali puntíky.

Punchinello patřil k těm, kterým nic nešlo.

Snažil se, jako ostatní, vysoko vyskočit, ale vždycky spadl. A když spadl, všichni ostatní mořeplavci přiběhli a dali puntík. Jednou, když spadl, poškrábal se a za to dostal spoustu dalších puntíků. Když se snažil vysvětlit, proč spadl, řekl vždycky něco hloupého a mořeplavci mu za to dali další puntíky.

Po nějaké době měl tolik puntíků, že se mu nechtělo vycházet ze své kajuty. Měl strach, že by zase udělal nějakou hloupost, že by zapomněl klobouk, nebo stoupl do kaluže a zase by dostal další puntíky.

Už jich měl tolik, že někteří lidé mu dávali puntíky i bezdůvodně.

Už měl tolik puntíků, že ostatní souhlasili, že Punchinello není dost dobrý.

Po nějaké době, začal Punchinello věřit tomu, co říkali ostatní:



„Nejsem dost dobrý,“ říkal.

Když vyšel ven, držel se s těmi, kteří měli také mnoho puntíků. Cítil se s nimi lépe.

Jednoho dne potkal mezi ostatními děvčátko, které bylo jiné, než ostatní. Jmenovalo se Lucie.

Byla jiná, protože na sobě neměla žádné puntíky ani hvězdičky. Nedržely na ní.

Všichni jí za to obdivovali a chtěli jí dát hvězdičky, ale ty padaly dolů. Proto se na ni někteří lidé dívali povýšeně. Chtěli jí proto dát puntíky, ale ani ty na ní nezůstávaly.

„Takový bych chtěl být taky,“ pomyslel si Punchinello. „Nechci, aby mi ještě někdo dával štítky.“

A proto se zeptal Lucie, jak se jí to podařilo.

„Je to jednoduché, navštěvuji každý den kapitána Eliho,“ odpověděla Lucie.

„Eliho?“

„Ano, kapitána Eliho. Navštěvuji ho v jeho kajutě.“

„Proč?“

„Proč si ho nenajdeš sám?“

S těmito slovy se Lucie otočila a šla pryč.

„Ale jestli by mě chtěl vidět?“ volal Punchinello za Lucií, ale ta už ho neslyšela.

Punchinello šel domů. Sedl si k oknu a díval se, jak se po lodi pohybují ostatní mořeplavci a označují se štítky.

„To není správně,“ řekl si pro sebe a rozhodl se, že zítra kapitána navštíví.

Vydal se tedy přes dlouhou loď k Eliho kajutě.

Před kajutou Punchinello škytl: „Tady nezůstanu.“ A otočil se směrem zpět.

Vzápětí ale uslyšel svoje jméno:

„Punchinello...“ Hlas byl hluboký a silný.

Punchinello zůstal stát.

„Punchinello, to je krásné, že jsi tady, pojď sem a podívej se.“

Punchinello se pomalu otočil a pohlédl na velkého zarostlého kapitána.

Eli se otočil k Punchinellovi a objal ho kolem ramen.

„Hm,“ řekl kapitán zamyšleně, když uviděl černé puntíky.

„Vypadá to, že jsi dostal spoustu špatných bodů.“



Eli se dál ptal Punchinella, kdo jsou ti, kteří dávají puntíky nebo hvězdičky?! Jsou to mořeplavci jako ty. Co si myslí oni není důležité. Je jen důležité, zda si uvědomuješ, jaké máš TY své schopnosti a dovednosti. Každý z nás je v něčem dobrý, něco mu jde lépe a naopak na některých věcech musí stále pracovat a zdokonalovat je. Pokud o těchto věcech víš, zaměř se na to, co ti jde. Tyto schopnosti rozvíjej a zúročuj.

Nezapomínej však, že nikdo z nás není dokonalý a s pokorou si uvědom i věci, které ti nejdou. Přijmi je a zkus je proměnit ve věci dobré.

Není důležité, co si o tobě myslí ostatní, ale jaký chceš být ty! Pokud jsi s něčím nespokojený, změň to a začni u sebe!!!

Punchinello, ty jsi jedinečný!!!

Punchinello odcházel a ve svém srdci věřil, že to Eli myslí vážně. A jak nad tím tak přemýšlel, spadl jeden černý puntík na zem.

Na motivy knihy You are special autora Maxe Lucada.

Zdroj:

LUCADO, M. You are special. Vyd. 1. Crossway Books, 2000. 28 stran.



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

Zpráva o ověření programu v praxi (finální) je přiložena samostatně. Je k dispozici na webu žadatele na adrese: <https://www.disfrystak.cz/rkdk/>.

7 Příloha č. 4 – Odborné a didaktické posudky programu

K programu jsou přiloženy 2 odborné posudky. Jsou k dispozici na webu žadatele na adrese: <https://www.disfrystak.cz/rkdk/>.

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

9 Nepovinné přílohy

Soubor neobsahuje žádné další přílohy.

