

## Chuť na život



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

**MS  
MT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Obsah

1	Vzdělávací program a jeho pojetí.....	4
1.1	Základní údaje .....	4
1.2	Anotace programu.....	5
1.3	Cíl programu .....	5
1.4	Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu.....	5
1.5	Forma.....	6
1.6	Hodinová dotace .....	6
1.7	Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny.....	6
1.8	Metody a způsoby realizace .....	6
1.9	Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace .....	7
1.10	Materiální a technické zabezpečení.....	10
1.11	Plánované místo konání .....	10
1.12	Způsob vyhodnocení realizace programu v období po ukončení projektu.....	10
1.13	Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu.....	11
1.14	Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití.....	12
2	Podrobně rozpracovaný obsah programu.....	14
2.1	Tematický blok č. 1 (Seznámení) – 3 hodiny .....	14
2.2	Tematický blok č. 2 (Jsme tu spolu) – 6 hodin.....	16
2.3	Tematický blok č. 3 (Ukončení dne) – 2 hodiny.....	18
2.4	Tematický blok č. 4 (Ranní start) – 2 hodiny .....	19
2.5	Tematický blok č. 5 (Moje cesta životem) – 9 hodin .....	21
2.6	Tematický blok č. 6 (Závěrečný blok) – 2 hodiny.....	23
2.7	Tematický blok č. 7 (Navazující hodiny ve škole) – 2 hodiny.....	23
3	Metodická část .....	25
3.1	Metodický blok č. 1 (Seznámení).....	25
3.2	Metodický blok č. 2 (Jsme tu spolu) .....	28
3.3	Metodický blok č. 3 (Ukončení dne).....	32
3.4	Metodický blok č. 4 (Ranní start).....	34
3.5	Metodický blok č. 5 (Moje cesta životem) .....	39
3.6	Metodický blok č. 6 (Závěrečný blok).....	44
3.7	Metodický blok č. 7 (Navazující hodiny ve škole).....	46
	Seznam použité literatury .....	48
	Odkaz na materiály k realizaci programu .....	48
5	Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů.....	5
6	Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi .....	27
7	Příloha č. 4 - Odborné a didaktické posudky programu .....	27



8 Příloha č. 5 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu .....	27
9 Nepovinné přílohy .....	28



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



Specifický program pro žáky  
se SVP (ano x ne)

Ne

## 1.2 Anotace programu

Program „Chuť na život“ bude zaměřen na reflexi a vlastní uspořádání životních hodnot pro budoucnost.

Aktivity budou otevírat otázky týkající se životního naplnění, potřeb člověka, životních priorit a smyslu života. Žáci si pomocí různých metod zážitkové pedagogiky a společných diskusí ujasní, na jakých základech chtějí stavět svůj život, budou srovnávat své postoje s postoji spolužáků. Cílem je pomoci žákům najít pevný bod pro jejich budoucí směřování.

## 1.3 Cíl programu

Program „Chuť na život“ má několik cílů, vzájemně provázaných.

Účastník rozumí, že jediný, kdo ovlivní, jak prožije svůj život, je on sám.

Účastník si uvědomuje důležitost prioritizace hodnot ve svém životě.

Účastník vyhodnocuje, čemu ve svém životě bude věnovat energii a čas.

Účastník chápe, že každý člověk je jedinečný, pro každého je důležité něco jiného, každý v něčem jiném vyniká.

Účastník respektuje, že názory druhých nás mohou obohatit a přiblížit nám pohled druhých na nás samotné.

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

### Kompetence k učení

Během aktivity Seznam se zamýšlí nad sebou samým a učí se přijímat zpětnou vazbu (na svoji osobu) od druhých. Stanovuje si hierarchii vlastních hodnot, bojuje o ně a vyrovnává se s tím, že nezískal všechny hodnoty (aktivita Cesta k hoře). Konfrontuje se se svými sny během aktivity Moje cesta. Deníky pomáhají, aby si zaznamenal a uvědomil svoje znalosti (postoje, názory, hodnoty, sny...) a přemýšlel nad nimi. Celková stavba programu a návaznost aktivit přispívá k tomu, že si třídí své vlastní životní priority.

### Kompetence komunikativní (v mateřském jazyce)

Vyjadřuje a formuluje své názory, diskutuje o nich s ostatními, prezentuje je. Aktivně se zapojuje do diskusí a reflexe aktivit. Je postaven před dobrovolnou výzvu, zapisovat si/hodnotit program a sám sebe do deníku. Rozumí zadání. V diskusi vyjádří některé ze svých úvah o svém životě. Formuluje své představy o budoucnosti do zápisu v deníku (aktivita Seznam).

### Kompetence sociální a personální

Je ochotný se hlouběji zamyslet sám nad sebou, částečně to sdílet s ostatními a vyslechnout jiné názory/přístupy. Aktivně přispívá k utváření dobrých vztahů a příjemné atmosféry ve třídě. Odhaduje důsledky vlastního jednání a chování a přizpůsobí tomu své rozhodování. Podílí se na týmové spolupráci ve skupině. Při aktivitě Seznam a Moje cesta se konfrontuje s různými přístupy svých



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

spolužáků - respektuje různá hlediska i řešení a uvědomuje si, že ke spokojenosti v životě nevede jenom jedna cesta. Prohlubuje sebepoznání a přijímá zpětnou vazbu od ostatních na svoji osobu.

### **Kompetence občanská a kulturní**

Respektuje různorodost hodnot, názorů, postojů a schopností ostatních lidí. Zvnitřňuje si morální hodnoty důležité pro utváření spokojené budoucnosti. Bere ohled na ostatní členy skupiny. Rozhoduje se samostatně a zodpovědně. V reflexi po aktivitě *Moje cesta* vyhodnotí svá rozhodnutí a skutečnost, jestli je s nimi spokojen. Vyhodnotí, jestli by příště jednal stejným způsobem, nebo by chtěl něco změnit.

### **Kompetence k řešení problémů**

Během aktivity *Jde to líp!* je motivován ke stále lepším výkonům, překonává sám sebe. Volí vhodné prostředky ke splnění zadaných cílů. Překonává fyzickou obtížnost, volí vhodnou strategii, když jsou mu během aktivity kladeny překážky k dosažení cíle (*Cesta k hoře*).

### **Kompetence pracovní**

Hlouběji se zamýšlí nad oblastmi svých zájmů (sny, plány do budoucnosti...). Úkolem pro splnění pokračujícího programu ve škole si aktivně plánuje svůj čas o letních prázdninách a následně hodnotí, co se mu podařilo realizovat a co ne. Rozvíjí především tzv. měkké dovednosti (pracovní kompetence). Například: komunikace, týmovost, sebereflexe, konstruktivní kritika, samostatnost, tvořivost, vytváření sociálních vazeb, řešení konfliktů, spolupráce, budování týmu, otevřenost, zvládání zátěže, aktivní přístup.

## **1.5 Forma**

Program se skládá ze dvou částí: třídní pobyt a dvě vyučovací hodiny ve škole. Program během pobytu je hlavní částí, kdy se účastníci seznámí s oblastmi důležitými pro spokojenou budoucnost (význam hodnot v životě, aktivní přístup k životu a plánování, druhý člověk jako zdroj obohacení). Význam dvou hodin ve škole spočívá zejména v tom, že je důležitá přenositelnost nabytých vědomostí a dovedností do běžného života. Proto účastníky čeká praktický nácvik i v jejich běžném prostředí a následné vyhodnocení ve dvou hodinách ve škole a upevnění toho, co se naučili.

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

## **1.6 Hodinová dotace**

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

## **1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny**

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

## **1.8 Metody a způsoby realizace**

Program z velké části pracuje se zkušenostním učením, s metodou zážitkové pedagogiky. Využívá prvky motivace, dramaturgie, cílování a zejména cílené zpětné vazby. V průběhu programu jsou využívány aktivizující metody, z nich zejména diskuse a didaktické hry.



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

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

Program vznikl v návaznosti na předchozí projekty s názvem:

Interaktivní rozvoj klíčových kompetencí (2008)

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

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

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

Odkazy na uvedené projekty:

Interaktivní rozvoj klíčových kompetencí

<https://www.disfrystak.cz/wp-content/uploads/2019/03/2008-Kniha-Interaktivni%3AD-rozvoj-kl%C3%AD%C4%8Dov%3BDch-kompetenc%C3AD.pdf>

Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj – ZÁKLADNÍ ŠKOLY

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

Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj – STŘEDNÍ ŠKOLY

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

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

### Tematický blok č. 1 (Seznámení) - 3 hodiny

Metodický blok Seznámení je prvním blokem celého programu. Je tím prvním, co účastníci zažijí a slouží k odpoutání účastníků od toho, co je trápí doma či ve škole a nabídka, co zažijí na programu. Je složen ze tří aktivit, které je mají postupně překvapit, pobavit a nakonec seznámit s lektory a kurzem.



### Aktivita č. 1 (Do Králičí nory) – 45 minut

První aktivita, kterou účastníci zažijí, jež má za úkol je trochu překvapit a vzbudit zvědavost, co že se tady bude dít.

### Aktivita č. 2 (Prohledání Říše za zrcadlem) – 45 minut

Účastníci jsou hravou formou uvedeni na místo, kde budou bydlet, seznámí se s prostorem, v němž se budou pohybovat, s prostředím domu a základními pravidly, které je potřeba dodržovat na jednotlivých místech.

### Aktivita č. 3 (Zahájení kurzu) – 45 minut

Účastníci se dozví, jak bude kurz probíhat, sdělí nám svá očekávání od kurzu, vyplní dotazníky, dostanou deníky, vytvoří si jmenovky.

## **Tematický blok č. 2 (Jsme tu spolu) - 6 hodin**

Metodický blok Jsme tu spolu je zaměřen na skupinu, upevnění vazeb. Účastníci mají během aktivit Jde to líp a Seznam možnost se lépe poznat, sdílet prožitek a přiblížit se jeden k druhému. A to i přesto, že je v aktivitách kladen velký důraz zejména na to, že jsme každý odlišný, vynikáme v něčem jiném a můžeme rozdílně vnímat svět.

### Aktivita č. 1 (Jde to líp!) – 113 minut

Rychlá, dynamická, týmová, strategická hra podporující spolupráci a komunikaci v malé skupině.

### Aktivita č. 2 (Seznam - 1. část) – 45 minut

Aktivita, při které má účastník čas a prostor zamyslet se nad tím, co prožil v minulosti, jaký je nyní a jak vnímá svou budoucnost. Kromě toho, že se zamyslí, má možnost si hlavní myšlenky zapsat do deníku.

### Aktivita č. 3 (Seznam - 2. část) – 90 minut

Diskuzní aktivita v malých skupinkách, která navazuje na Seznam - 1. část. V této aktivitě si účastníci sdílí odpovědi na otázky týkající se minulosti, přítomnosti a budoucnosti a vzájemně si dávají zpětnou vazbu.

### Aktivita č. 4 (Seznam - 3. část) – 22 minut

Sebereflektivní aktivita, završení Aktivit Seznam 1. a 2. část. Účastník v této aktivitě srovnává odpovědi na svou osobu s názory druhých a zamýšlí se, jak ovlivnily jeho názor.

## **Tematický blok č. 3 (Ukončení dne) - 2 hodiny**

Tento blok zařazujeme na konci dne jako uklidňující rituál. Slouží ke zklidnění a uvědomění si toho, co se během dne událo. Účastníci mají možnost spolu sdílet prožitky daného dne.

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

Večerní rituál je aktivitou na konci dne, slouží ke zklidnění, k reflexi toho, co účastník prožil a pro sdílení mezi účastníky.





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

Večerní rituál je aktivitou na konci dne, která slouží ke zklidnění, k reflexi toho, co účastník prožil a pro sdílení mezi účastníky.

#### **Tematický blok č. 4 (Ranní start) - 2 hodiny**

Tradiční začátek dne, slouží pro pozitivní společné zahájení dne.

#### Aktivita č. 1 (Od narození do smrti) – 15 minut

Aktivita pro probuzení účastníků po ránu.

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

Ranní společné shrnutí předešlého dne a start dne nového.

#### Aktivita č. 3 (Moudrost věků) – 15 minut

Aktivita pro probuzení účastníků po ránu.

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

Ranní společné shrnutí předešlého dne a start dne nového.

#### **Tematický blok č. 5 (Moje cesta životem) - 9 hodin**

Jedná se o nejrozsáhlejší blok, ve kterém na sebe navazují tři aktivity a postupně přimějí účastníka hlouběji se zamyslet nad svým životem, hodnotami, tím, jak investuje čas. Dále tento blok připomíná, že času nemáme neomezeně a jednou nám dojde.

#### Aktivita č. 1 (Moje cesta) – 180 minut

Simulační hra, ve které účastníci zkusí nanečisto prožít následujících 20 let svého života. Aktivita má několik oblastí, ve kterých účastníci plní různé úkoly, které mohou mít dopad v reálném životě účastníka. Mohou například zavolat někomu z rodiny, napsat kamarádovi, někdy se musí vypořádat s náhodnou situací, která je v životě potká. Také si mohou vyzkoušet získat titul na vysoké škole, vypořádat se s nabídkou pracovního trhu, zamyslet se nad tím, jakého partnera by v životě chtěli a podobně.

#### Aktivita č. 2 (Hora Hodnot) – 135 minut

Aktivita, ve které si účastníci vyzkouší sepsat hodnoty, které jsou pro něj důležité a následně o ně budou bojovat. Během aktivity mohou přehodnocovat a některé hodnoty vyřadit.

#### Aktivita č. 3 (Konec a začátek) – 90 minut

Zážitková aktivita, která navazuje na aktivity Moje cesta a Hora Hodnot, při které by měl účastník zhodnotit svůj život a rozhodnout se něco ze svého života vypustit a naopak něco v něm posílit.

#### **Tematický blok č. 6 (Závěrečný blok) - 2 hodiny**

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



### Aktivita č. 1 (Uzavření) – 90 minut

Závěrečná aktivita, kterou uzavřeme kurz. Účastníci nejprve sami hodnotí do deníků, pak na flip chart a do klobouků, následně vyplní dotazníky a nakonec společně kurz uzavřeme.

### **Tematický blok č. 7 (Navazující hodiny ve škole) - 2 hodiny**

Tematický blok č. 7 je realizován ve dvou hodinách ve škole. Cíle dvou navazujících hodin ve škole: Účastníci si připomenou pobyt na kurzu a s odstupem zhodnotí, jaký dopad měl kurz na jejich hodnotový žebříček, budou mít čas zamyslet se nad reálným rozdělením času a konfrontovat ho s výsledky aktivit, které prožili.

#### Aktivita č. 1 (1. hodina) – 45 minut

Hodina zaměřená na vzpomínání na kurz.

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

Hodina zaměřená na rozplánování dalšího času a vyplnění dotazníků.

## **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. Následné dvě hodiny probíhají v prostorách školy.

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

Z venkovních prostor program počítá s hřištěm nebo jiným venkovním areálem, kde se dá pohodlně a bezpečně běhat. Program využívá audiovizuální techniku (reproduktory, dataprojektory, osvětlení, notebooky, fotoaparát). Během všech aktivit fotografujeme. Foto-prezentace z kurzu je součástí navazující hodiny ve škole. Další pomůcky k jednotlivým aktivitám jsou uvedeny přímo u nich.

## **1.11 Plánované místo konání**

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

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

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

- Realizátoři zhodnotí realizaci programu v těchto bodech: hodnocení dosažení cílů programu, přijetí cílovou skupinou, reakce cílové skupiny na program.
- Zúčastnění pedagogové vyhodnotí program vyplněním dotazníku.

Otázky v dotazníku:



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

Způsoby získání zpětné vazby od účastníků:

- dotazník formou otevřených otázek

Otázky pro dotazník:

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

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

Počet realizátorů/lektorů: 2 - 3

Položka		Předpokládané náklady
<b>Celkové náklady na realizátory/lektory</b>		10 400 Kč
<i>z toho</i>	<i>Hodinová odměna pro 1 realizátora/ lektora včetně odvodů</i>	230 Kč
	<i>Ubytování realizátorů/lektorů</i>	600 Kč
	<i>Stravování a doprava realizátorů/lektorů</i>	600 Kč

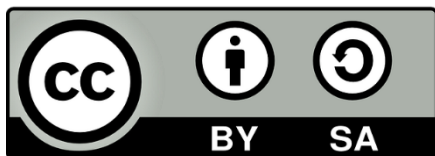


<b>Náklady na zajištění prostor</b>		2 100 Kč
<b>Ubytování, stravování a doprava účastníků</b>		26 500 Kč
z toho	<i>Doprava účastníků</i>	4 000 Kč
	<i>Stravování a ubytování účastníků</i>	22 500 Kč
<b>Náklady na učební texty</b>		700 Kč
z toho	<i>Příprava, překlad, autorská práva apod.</i>	200 Kč
	<i>Rozmnožení textů – počet stran:</i>	500 Kč
<b>Režijní náklady</b>		11 500 Kč
z toho	<i>Stravné a doprava organizátorů</i>	600 Kč
	<i>Ubytování organizátorů</i>	600 Kč
	<i>Poštovné, telefony</i>	100 Kč
	<i>Doprava a pronájem techniky</i>	500 Kč
	<i>Propagace</i>	500 Kč
	<i>Ostatní náklady</i>	1 200 Kč
	<i>Odměna organizátorům</i>	8 000 Kč
<b>Náklady celkem</b>		51 200 Kč
<b>Poplatek za 1 účastníka</b>		2 050 Kč

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

Tento program podléhá licenci CC-BY-SA.

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



Program je zveřejněn na metodickém portálu RVP.CZ.

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



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



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

Licenční podmínky:

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



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

**MS  
MT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## 2 Podrobně rozpracovaný obsah programu

### Harmonogram programu:

	1. den	2. den	3. den
<b>D o p o l e d n e</b>	<b>1. blok - Seznámení</b> Do králičí nory  Prohledání říše za zrcadlem  Zahájení kurzu	<b>4. blok – Ranní start I</b> Od narození do smrti  Ranní servis 1  <b>2. blok - Jsme tu spolu II</b> Sebeznam - 3. část  <b>5. blok – Moje cesta životem</b> Moje cesta	<b>4. blok – Ranní start II</b> Moudrost věků  Ranní servis 2  <b>6. blok - Závěrečný blok</b> Ukončení
<b>O d p o l e d n e</b>	<b>2. blok - Jsme tu spolu I</b> Jde to líp! Sebeznam - 1. část	Moje cesta - reflexe  Hora Hodnot	Odjezd
<b>V e č e r</b>	Sebeznam - 2. část  <b>3. blok - Ukončení dne I</b> Večerní rituál 1	Konec a začátek  <b>3. blok - Ukončení dne II</b> Večerní rituál 2	

### Vyučovací hodiny:

#### Tematický blok č. 7 (Navazující hodiny ve škole) - 2 hodiny

- Aktivita 1 (1.hodina)
- Aktivita 2 (2.hodina)

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

##### 2.1.1 Aktivita č. 1 (Do Králičí nory) – 45 minut

##### Forma a bližší popis realizace



Aktivita na úvod, při které lektoři vítají účastníky na místě příjezdu, mají kostýmy a hned v úvodu účastníky přivedou ke „Králičí noře“, kterou musí všichni prolézt, aby se dostali do říše za zrcadlem, kde je možné skoro vše.

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Králičí nora, kostýmy pro lektory inspirované Alenkou v říši divů.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Jakmile účastníci dojdou od místa příjezdu k noře, motivujeme je, pak jeden z lektorů sám vlez do nory a druhý je „popohání“, aby norou také prolezli. Účastníky jen fotíme a necháme je, aby si sami pomohli se všemi věcmi. Norou necháme prolézt i učitele, jako poslední jde druhý lektor.

### **2.1.2 Aktivita č. 2 (Prohledání Říše za zrcadlem) – 45 minut**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci jsou hravou formou uvedeni na místo, kde budou bydlet, seznámí se s prostorem, v němž se budou pohybovat, s prostředím domu a základními pravidly, které je potřeba dodržovat na jednotlivých místech.

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Otázky pro účastníky (Příloha č.1 - Prohledání Říše za zrcadlem - Otázky pana Králíka), propisky, podložky.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Jakmile všichni prolezou králičí norou, necháme účastníky rozdělit se do skupinek po 2-3 lidech. Poté účastníky motivujeme, aby prozkoumali naši říši a zjistili odpovědi na otázky na listině od pana Králíka. Když jim rozdáme podložky, propisky a zadání, ještě chvíli počkáme, abychom měli jistotu, že všichni rozuměli zadání. Fotíme. Když mají všichni splněno, společně si vyhodnotíme správné odpovědi, účastníci si navzájem obodují své odpovědní listy, my jen potvrdíme správné odpovědi a necháme zatleskat týmu, který má nejvíce bodů.

### **2.1.3 Aktivita č. 3 (Zahájení kurzu) – 45 minut**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci se dozví, jak bude kurz probíhat, sdělí nám svá očekávání od kurzu, vyplní dotazníky, dostanou deníky, vytvoří si jmenovky.

#### Metody

Psaní, diskuze a brainstorming.

#### Pomůcky



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

**MSMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Dotazník, deník (Příloha č.2 - Deník Chuť na život), podložka, propisky, tužky, nálepky na jmenovky. Podklady pro pravidla a harmonogram, hudba (notebook, reproduktory).

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Nejdříve necháme účastníky vyrobit jmenovku. Jakmile mají všichni jmenovku, krátce se představíme. Uvedeme téma kurzu a požádáme o vyplnění dotazníku. Nachystáme deníky, aby si je po vyplnění dotazníku mohli vzít a vyplnit si, na co se těší a na co ne. Jakmile mají vše hotovo, dáme prostor proto, aby každý mohl přečíst, co si napsal, případně je necháme vymýšlet další. Lektoři si vše píší, aby věděli, na co se účastníci nejvíce těší a na co ne.

Necháme účastníky hádat pravidla podle obrázků na papírech, celý list vždy nakonec shrneme a pravidla upřesníme. Pokud mají účastníci nějaké otázky či poznámky, zodpovíme je.

Pokračujeme harmonogramem kurzu. Ukážeme účastníkům Místo ztišení. Nakonec necháme účastníky rozdělit do pokojů, kde budou ubytováni.

## 2.2 Tematický blok č. 2 (Jsme tu spolu) – 6 hodin

### 2.2.1 Aktivita č. 1 (Jde to líp!) – 113 minut

#### Forma a bližší popis realizace

Jedná se o soutěživou týmovou hru. Během hry týmy spolu nepřímo soutěží tak, že se zhruba na 20 stanovištích snaží překonat výsledky ostatních týmů a na konci hry mít co nejvíce rekordů.

Hra se skládá z cca 20 stanovišť s různorodými krátkými disciplínami, které plní jednotlivec nebo celý tým. Pokud v daném úkolu za stanovených podmínek utrhá rekord, zapíše jej na listinu u disciplíny.

#### Metody

Didaktická hra (týmová).

#### Pomůcky

Karty s označením stanovišť (Příloha č.3 - Jde to líp! - Karty stanovišť), vytištěné materiály pomůcky k jednotlivým stanovištím (Příloha č.4 - Jde to líp! - Stanoviště inspirace, metodika), které jsou samostatně sepsané (Příloha č.5 - Jde to líp! - Zadání, metodika), stopky pro každý tým. Je vhodné odměnit nejlepší výkony (lze použít např. týmový pohár nebo láhve na pití, bloky, pytlíky na papuče, gumičky a podobné praktické drobnosti).

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Po hracím areálu jsou rozmístěna stanoviště. Na každém stanovišti je karta, která obsahuje název stanoviště a jasné zadání úkolu. Na kartě je taktéž označeno, zda úkol plní jednotlivec, nebo celý tým a je zde prostor pro zapsání výsledku.

Hráči jsou rozděleni do týmů po 4-5 lidech. Tým se stále pohybuje společně a pro plnění nějakého úkolu musejí být na stanovišti přítomni všichni i v případě, že úkol plní jednotlivec. Týmy navštěvují jednotlivá stanoviště, plní úkoly a snaží se překonat rekord týmů před nimi.

Rekordy mohou skupinky překonávat opakovaně s výjimkou svého vlastního nejlepšího výkonu (tzn. pokud chcete, můžete vícekrát zkusit stejné stanoviště).





Skupina tedy nemůže překonat rekord vlastního týmu - pokud je na stanovišti nikdo nepřekonal, neplní úkol znovu.

Samotná hra trvá 90 minut. Pak hra končí, aktivita se ukončí přečtením všech rekordů, tým, který má nejvíce rekordů, vyhrává. Vítězný tým je odměněn týmovým pohárem.

### **2.2.2 Aktivita č. 2 (Sebeznam - 1. část) 45 minut**

#### Forma a bližší popis realizace

Celkem má tato aktivita tři části (tato je první), které na sebe navazují a každá je zaměřena na něco jiného. V první části popisují svou minulost, přítomnost a budoucnost odpovídáním na vybrané otázky, v druhé části rozebírají otázky v malých skupinkách a ve třetí části porovnávají, co se o sobě dozvěděli prostřednictvím toho, co zapsali. Je dobré nezařazovat jen jednu z částí, ale všechny, nebo přinejmenším první dvě.

#### Metody

Psaní. (Kreativní tvoření.)

#### Pomůcky

Propisky, pastelky, fixy, nůžky, lepidla, časopisy na stříhání, podložky, hudba (notebook a reproduktory).

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci se posadí na klidné, příjemné místo a v deníku si najdou připravené otázky u aktivity Sebeznam.

V dalších 45 minutách na ně odpovídají. Řekneme jim, že dále budou s otázkami pracovat.

Dvoustrana 1 - Bylo nebylo... Minulost, dvoustrana 2 - Přítomnost, dvoustrana 3 - Budoucnost.

### **2.2.3 Aktivita č. 3 (Sebeznam - 2. část) – 90 minut**

#### Forma a bližší popis realizace

Diskuzní aktivita v malých skupinkách, která navazuje na Sebeznam - 1. část. V této aktivitě si účastníci sdílí odpovědi na otázky týkající se minulosti, přítomnosti a budoucnosti a vzájemně si dávají zpětnou vazbu.

#### Metody

Diskuze.

#### Pomůcky

Stolečky, matračky, karty s rolemi, ubrusy, čaj a hrníčky, zvoneček, motivační příběh (Příloha č.6 - Sebeznam - Motivace, metodika).

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci si sednou ke stolečkům do skupinek po 3-5 lidech. Na začátek je necháme poslechnout si čtení z Alenky v říši divů. Pak se jich zeptáme, jestli vědí, co je to zpětná vazba. V deníku mají malé shrnutí, co to je a jak ji aplikovat. Můžeme je nechat text přečíst.



Jakmile jsou účastníci připravení, necháme je postupně probírat jednotlivé otázky ve skupinkách.

#### **2.2.4 Aktivita č. 4 (Sebeznam - 3. část) 22 minut**

##### Forma a bližší popis realizace

Každý účastník se ohlédne za tím, co si o sobě napsal v aktivitě Sebeznam - 1.část a co se dozvěděl v aktivitě Sebeznam - 2. část. S odstupem si na to udělá názor a zapíše si získané poznatky.

##### Metody

Sebereflexe.

##### Pomůcky

Prostor, propisky, pastelky, fixy, nůžky, lepidla, časopisy na stříhání, podložky, hudba (notebook, reproduktory).

##### Podrobně rozpracovaný obsah

Připravíme klubovnu a dáme účastníkům prostor porovnat to, co si o sobě napsali v 1. části Sebeznamu s tím, co se dozvěděli při 2. části. Mají čas si napsat poznámky, zamyslet se nebo s někým zkonzultovat, co se dozvěděli.

### **2.3 Tematický blok č. 3 (Ukončení dne) – 2 hodiny**

#### **2.3.1. Téma č. 1 (Večerní rituál 1) – 45 minut**

##### Forma a bližší popis realizace

Společné zakončení dne. Shrneme aktivity celého dne a vyzveme účastníky, aby spolu sdíleli, co jim den přinesl.

##### Metody

Slovní projev.

##### Pomůcky

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

##### Podrobně rozpracovaný obsah

Lektor uklidní účastníky, nechá je pohodlně se usadit a pak vyjmenuje aktivity celého dne. Může doplnit vlastními postřehy.

Následně nechá putovat „mluvící předmět“ a každý z účastníků má možnost sdělit ostatním, jak den prožil on.

Je možné doplnit např. krátkým příběhem, citátem, společnou písničkou apod.



### **2.3.2. Téma č. 2 (Večerní rituál 2) – 45 minut**

#### Forma a bližší popis realizace

Společné zakončení dne. Projdeme aktivity celého dne a vyzveme účastníky, aby spolu sdíleli, co jim den přinesl.

#### Metody

Slovní projev.

#### Pomůcky

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

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Lektor uklidní účastníky, nechá je pohodlně se usadit a pak vyjmenuje aktivity celého dne. Může doplnit vlastními postřehy.

Následně nechá putovat „mluvící předmět“ a každý z účastníků má možnost sdělit ostatním, jak den prožil on.

Je možné doplnit např. krátkým příběhem, citátem, společnou písničkou apod.

### **2.4 Tematický blok č. 4 (Ranní start) – 2 hodiny**

#### **2.4.1. Aktivita č. 1 (Od narození do smrti) – 15 minut**

##### Forma a bližší popis realizace

Aktivita pro probuzení účastníků po ránu. Účastníci hrají kámen-nůžky-papír a procházejí jednotlivými vtipnými fázemi života, až do smrti. Zní to možná morbidně, ale opak může být pravdou. K aktivitě přistupujeme normálně a s citem vnímáme naladění skupiny.

##### Metody

Didaktická hra.

##### Pomůcky

Místnost s kobercem nebo matrací.

##### Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci si dávají kámen-nůžky-papír mezi sebou, tak, aby prošli všemi životními fázemi až do smrti. Podle toho, jestli vyhrají, nebo prohrají se posunou ve vývoji tam a nebo zpět.

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

##### Forma a bližší popis realizace

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



## Metody

Zpětná vazba.

## Pomůcky

Místnost, matrace, mluvicí předmět, otázky.

## Podrobně rozpracovaný obsah

Aktivita, při které se s odstupem podíváme na předešlý den a nastartujeme se do toho nového. Přivítáme účastníky, popřejeme jim dobré ráno, zjistíme, jak se vyspali apod. Pak se ptáme na otázky k aktivitám z minulého dne. Ke každé aktivitě máme nachystané záchytné otázky. (Zpětná vazba se může vyvíjet i jiným – potřebným směrem). Tím účastníky opět vtáhneme do témat z předešlého dne, naladíme je na program a můžeme pak navázat další aktivitou.

### **2.4.3. Aktivita č. 3 (Moudrost věků) – 15 minut**

#### Forma a bližší popis realizace

Aktivita pro probuzení účastníků po ránu. Účastníci mají za úkol zkompletovat všeobecně známé pranostiky za pomoci pantomimy.

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Lístečky s pranostikami podle počtu účastníků (Příloha č.7 - Moudrost věků - Pranostiky, metodika), hudba (notebook, reproduktory).

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci si vylosují každý jeden lísteček. Na každém lístečku je část nějaké všeobecně známé lidové pranostiky nebo moudra. Každý účastník začne pantomimou předvádět, čeho se týká jeho lísteček a snaží se najít další část svojí pranostiky. (Např.: Jeden účastník má „Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu“ a druhý „až se ucho utrhne“ a podobně.)

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

#### Forma a bližší popis realizace

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

#### Metody

Zpětná vazba.

#### Pomůcky

Místnost, matrace, mluvicí předmět, připravené otázky.

#### Podrobně rozpracovaný obsah



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

## 2.5 Tematický blok č. 5 (Moje cesta životem) – 9 hodin

### 2.5.1. Aktivita č. 1 (Moje cesta) – 180 minut

#### Forma a bližší popis realizace

Jedná se o simulační hru, při které si účastník vyzkouší prožít následujících 20 let svého života. Účastník má na výběr několik životních oblastí, ve kterých může plnit úkoly, a podle toho se plní jeho simulovaný život. Stráví většinu času vzděláváním, prací, bude budovat své vztahy s rodiči, partnerem či příteli, nebo se bude věnovat seberozvoji či hromadit majetek? To je na každém z nich. Následně zreflektuje, jak je s životem, který si hrou vytvořil, spokojen a řekne ostatním, čeho dosáhl. V tu chvíli se také může nechat inspirovat „životy“ ostatních účastníků. Nakonec si zaznamená poznámky do deníku, kde se zamýšlí nad svou budoucností a může se hrou poučit.

Hraje každý sám za sebe, aktivita je spíš klidná, účastníci se pohybují po domě a v jeho blízkém okolí.

#### Metody

Didaktická hra, zpětná vazba, situační metoda.

#### Pomůcky

Prostory, Označení oblastí (Příloha č.8 - Moje cesta - Označení oblastí, metodika), Náhody pro účastníky (Příloha č.9 - Moje cesta - Náhody, metodika), Materiály k jednotlivým oblastem (Příloha č.10-14), tužky, propisky, pastelky, lepidla, nůžky, podložky. Signální zařízení.

Účastníci si přinesou deníky.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci se sejdou v klubovně, přinesou si deníky. Vysvětlíme pravidla a po dotazech si účastníci vylosují obálky pro začátek své cesty. Obálky si nalepí do deníku, poté je otevrou a najdou zde “něco do začátku”. Každá obálka je jiná, obsahuje jiný vklad, některé obsahují náhodu, u většiny je zde maturita u jiných ne, někdo může mít nějaký majetek nebo kamaráda. Pak mají čas naplánovat si, čeho by v životě chtěli dosáhnout.

Po zaznění signálu vyrazí na svou cestu - podle toho, čeho chtějí v životě dosáhnout, stejným signálem hru ukončíme.

### 2.5.2. Aktivita č. 2 (Hora Hodnot) – 135 minut

#### Forma a bližší popis realizace

Aktivita probíhá ve skupině, ale každý hraje sám za sebe. Aktivita se zabývá výběrem zásadních hodnot a simulace jejich získávání pro svůj život.



Aktivita je zamýšlena jako fyzicky náročná, nicméně jestli bude účastník běhat a jak dlouho to vydrží, záleží jen a pouze na něm. Aktivita se odehrává ve členitém terénu (kopečky, ne úplně rovný les nebo louka do kopce).

### Metody

Didaktická hra, zpětná vazba.

### Pomůcky

Pro každého hráče 14 lístečků pro záznam hodnot, podložku na psaní, propisku. 14 klobouků nebo jiných nádob pro kartičky, tyčky 60 cm dlouhé, klubko provázku, šátky na svázání nohou.

4 pytlíky s kartičkami 1, 2, 3, 4

2 pytlíky označené číslem 2 s možnostmi ANO, ANO ALE, NE

2 pytlíky označené číslem 3 s možnostmi NE, NE, ANO

Označení míst (Příloha č.15 - Hora Hodnot- Označení míst, metodika) a Losovací popisky (Příloha č.15 - Hora Hodnot- Označení míst, metodika), hodnoty pro inspiraci (Příloha č.17 - Hora Hodnot- Hodnoty - inspirace, metodika).

### Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci se rozmístí tak, aby měl každý dost osobního prostoru, a obdrží podložku, lístečky a něco na psaní. Mají s sebou deníky. Dostanou 25 minut na výběr 14ti hodnot, které jsou pro ně v životě nejzásadnější. Tyto hodnoty si napíší do deníku a také je napíší na lístečky.

Když mají hodnoty zapsané v deníku a naházené v kloboucích, klobouky odneseme na nejvyšší terénní bod.

V dalších 60 minutách hráči vybírají vždy jednu hodnotu, tu v deníku zakroužkují a běží k **Zrcadlu duševního rozpoložení**. Zde si hráč vylosuje jedno ze čtyř čísel a podívá se, co to pro něj znamená, na listinu s vysvětlivkami.

Podle toho, co si vylosoval, běží dál, buď do prostoru konečného rozhodnutí, nebo se vrací.

Když získá hodnotou, kterou si zakroužkoval, vloží lísteček do deníku, vybírá další hodnotu, kterou chce získávat, a běží znovu.

## **2.5.3. Aktivita č. 3 (Konec a začátek) – 90 minut**

### Forma a bližší popis realizace

Aktivita u které jsou účastníci motivováni se zamyslet. Mají možnost zhodnotit, co jim kurz dal a zamyslet se nad tím, jaké další kroky ve svém životě podniknou.

### Metody

Didaktická hra (sebereflexe).

### Pomůcky

Fáborky na označení trasy, označení stanovišť s úkoly (Příloha č.18 - Konec a začátek - Stanoviště, metodika) pomůcky na stanoviště, ohniště, posezení u ohně, svíčky pro účastníky, sirky.



### Podrobně rozpracovaný obsah

Aktivita začíná cestou na hřbitov. U hřbitova stojí postava, která jim dá zadání, sirky a svíčku. Účastníci vstupují jednotlivě na hřbitov a hledají hrob, který je jim něčím sympatický, nebo je na něm povědomé jméno... U tohoto hrobu se zastaví. Zapálí svíčku a položí ji na hrob.

Co by se honilo hlavou někomu, kdo by ti přišel zapálit svíčku? (Zamysli se nad tím, jak na tebe budou vzpomínat lidé kolem tebe.)

Až budou připraveni, opustí hřbitov zadní brankou a pokračují po fáborkách na trasu s různými úkoly, které je dovedou až k ohni, kde je delší zastavení. Mohou si sednout k ohni, popovídat si s někým dalším, nebo se jen dívat do plamenů, něco si zapsat...

Nakonec se vydají další cestou zpátky. Osoba před hřbitovem jim řekne, že minulost nelze změnit, ale lze se z ní poučit a vyrovnat se s ní (odpuštění). A že jsou zase u hřbitova. Ať jdou znovu k tomu hrobu, kde prve byli. A ať si uvědomí, že je jen na nich, jak se na ně bude vzpomínat.

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

### 2.5.1. Aktivita č. 1 (Uzavření) – 90 minut

#### Forma a bližší popis realizace

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

#### Metody

Reflexe, ústní a písemná - doplnění dotazníků.

#### Pomůcky

Fotky z kurzu, nůžky, lepidla, dotazníky, psací potřeby, podložky, velký flip, tři klobouky, hodně malých lístečků, fixy, hudba (jako podklad) a vhodný, klidný prostor.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Necháme účastníky posadit, následně si do deníků zhodnotí kurz - účastníci si mohou nalepit fotky do deníku (dostanou je vytisknuté od lektorů), pak vyplní dotazníky, na flip chart napíší, co se jim vybaví, když si na kurz vzpomenou, do klobouků hází nejlepší, nejhorší a nejpřínosnější aktivitu a pak společně sdílíme, jak kdo kurz prožil, co si z něj odnáší.

## 2.7 Tematický blok č. 7 (Navazující hodiny ve škole) – 2 hodiny

### 2.7.1. Aktivita č. 1 (1.hodina) – 45 minut

#### Forma a bližší popis realizace

Promítnutí fotek a povídání na principu aktivity Seznam - 2. část.

#### Metody

Diskuze.



## Pomůcky

Deníky, fotky z kurzu na promítání, otázky, na které se budeme ptát.

## Podrobně rozpracovaný obsah

Prvních 15 minut promítnutí fotek z kurzu.

Sednou si do lavic po 3-5 lidech, vždy na 10 minut se zadá jedno téma, které mají probrat, mohou se libovolně měnit vždy po skončení otázky. Na otázku mají vždy 10 minut ve skupince.

## DOKTORÁT

Napiš do deníku (nebo na list papíru) aktuální čas.

NAPIŠ ESEJ NA PŘIBLIŽNĚ A6, PROČ CHCEŠ

DÁLE STUDOVAT?

CO JSI OCHOTEN STUDIUM OBĚTOVAT?

JAK DLOUHO TI TOTO STUDIUM ZABERE - V KOLIKA LETECH

BUDEŠ MÍT ÚSPĚŠNĚ TITUL?

NA ČEM BUDEŠ BĚHEM STUDIA PRACOVAT?

JAK BUDEŠ OPEČOVÁVAT SVÉ VZTAHY BĚHEM STUDIA?

(RODIČE, PARTNER, PŘÁTELE)

PSANÍ BY TI MĚLO ZABRAT MAXIMÁLNĚ 8 MINUT.

## **2.7.2. Aktivita č. 2 (2.hodina) – 45 minut**

### Forma a bližší popis realizace

Dáme účastníkům vytisknuté kalendáře a necháme je, aby si je vyplnili tím, co budou dělat. Pak je necháme prolistovat deníky a vyzveme je, zda nezapomněli na nic z toho, co by chtěli stihnout...

### Metody

Psaní.

### Pomůcky

Kalendáře (Příloha č.19 - Navazující hodiny ve škole - kalendáře), psací potřeby, dotazníky.

### Podrobně rozpracovaný obsah

Dáme účastníkům vytisknuté kalendáře a necháme je vyplnit je a projít si deníky, zda jim tam nic důležitého nechybí. Následně je necháme sdílet, co si naplánovali.





## 3 Metodická část

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

Metodický blok Seznámení je prvním blokem celého programu. Je tím prvním, co účastníci zažijí a slouží k odpoutání účastníků od toho, co je trápí doma či ve škole a k upoutání k tomu, čím budou žít na programu. Je složen ze tří aktivit, které je mají postupně zaskočit, pobavit a nakonec seznámit s lektory a kurzem.

#### 3.1.1 Aktivita č. 1 (Do Králičí nory)

##### Charakteristika

První aktivita, kterou účastníci zažijí, má za úkol je trochu překvapit a vzbudit zvědavost, co že se bude dít dál.

##### Cíl aktivity

Účastník je vtažen do tématu programu a je zvědavý, co se bude dále dít.

##### Pomůcky

Králičí nora, kostýmy pro lektory inspirované Alenkou v říši divů.

##### Příprava

Připravíme kostýmy pro lektory (inspirace Alenkou v říši divů) a králičí noru (průlez by měl být vysoký jako pod menším stolem, aby bylo možno prolézt, ale bez batohu).

##### Motivace

Je slovní, a k tomu i kostýmy lektorů. Vítejte mezi námi! Je to už nějaký čas, co mezi nás zavítala jedna z vás, Alenka. A my bychom rádi přivítali v naší říši vás, abychom se společně podívali, co všechno se může stát v říši za zrcadlem...

##### Pravidla

„Toto je nora našeho pana Králíka! Je nezbytné, abyste se všim, co budete v nejbližší době potřebovat, prosoukali touto norou až k nám.“ A s těmi slovy první z lektorů proleze dovnitř.

Druhý lektor pokračuje: „Ano, ano, není jiné cesty, ale pan Králík se dušoval, že je bezpečná a určitě nezabloudíte a nevylezete rozhodně někde, kde byste nechtěli, tak šup, šup!“ Pobízí účastníky dovnitř.

##### Metodické poznámky

Je potřeba předem informovat učitele, že norou půjdou také.

##### Reflexe

Není potřeba reflexe.

#### 3.1.2 Aktivita č. 2 (Prohledání Říše za zrcadlem)

##### Charakteristika

Jednoduchá aktivita pro seznámení s místem, kde se kurz bude odehrávat.



### **Cíl aktivity**

Účastník ví, jak vypadá prostředí, ve kterém se nachází a zná základní informace o domě.

### **Pomůcky**

Otázky pro účastníky (Příloha č.1 - Prohledání Říše za zrcadlem - Otázky pana Králíka), propisky, podložky.

### **Příprava**

Vytisknout papír s otázkami, které mají účastníci zjistit. Dále rozdáme do týmu propisku a podložku.

### **Motivace**

Než se v naší říši budeme cítit jako doma, musíme vědět, co nás může potkat, kam se můžeme uchýlit a co se nám kde může přihodit. Proto zde máme tyto listy, na které vám náš pan Králík sepsal, co je dobré znát.

### **Pravidla**

„Rozdělte se do skupinek po 2-3 lidech.

Pan Králík, aby vám usnadnil pohyb po zdejší říši, sestavil seznam všeho, co byste měli znát, pokud se zde chcete pohybovat bezpečně .

Projděte všechna místa ze zadání, odpovězte na všechny otázky a odpovědi si napište do tohoto listu. Až to budete mít, zamiřte do naší nory, která je v klubovně.

Bud'te tam nejpozději za 25 minut.

Po celou dobu se nesmíte rozdělit. Když tu byla Alenka, velmi litovala, že nemá parťáka, tak si z ní vezměte příklad a nikam nechod'te sami!“

### **Metodické poznámky**

Snažíme se, aby se účastníci neshlukovali nebo naopak nerozdělovali.

### **Reflexe**

Není potřeba.

### **3.1.3 Aktivita č. 3 (Zahájení kurzu)**

#### **Charakteristika**

Seznámení s pravidly domu, harmonogramem, vyplnění dotazníků a začátek práce s deníky.

### **Cíl aktivity**

Účastník se seznámí s tím, jak bude kurz probíhat.

### **Pomůcky**

Dotazník, deník (Příloha č.2 - Deník Chuť na život), podložka, propisky, tužky, nálepky na jmenovky. Podklady pro pravidla a harmonogram, hudba (notebook, reproduktory).



## **Příprava**

Připravíme místo nebo místnost, kde bude aktivita probíhat. Necháme hrát nějakou příjemnou hudbu, nachystáme si dotazníky, podložky, propisky, tužky, nálepky na jmenovky. Doporučujeme mít nachystaná pravidla v pozitivním jednoduchém duchu a harmonogram.

Vytiskneme a sešijeme každému jeho deník.

## **Motivace**

Sdělíme účastníkům, jak to bude probíhat, že se na kurzu s námi podílejí svým zapojením, energií, kterou do toho vloží. A že teď na začátek se pokusíme sladit v tom, co od kurzu očekáváme.

Necháme účastníky hádat pravidla podle obrázků na papírech a vždy nakonec celý list shrneme a pravidla upřesníme. Pokud mají účastníci nějaké otázky či poznámky, probereme je.

Pokračujeme harmonogramem kurzu. Ukážeme účastníkům Místo ztišení. Nakonec necháme účastníky rozdělit do pokojů, kde budou ubytováni.

## **Pravidla**

Posadíte se a vyrobte si jednoduchou jmenovku.

Jakmile mají všichni jmenovku, krátce se představíme.

Rozdáme dotazníky, představíme téma a vysvětlíme, proč máme dotazníky.

Jakmile budete mít anonymní dotazník vyplněný, odložte ho zde (označené místo) a vezměte si svůj deník.

Nyní si otevřete deníky, projděte si je a pak si, prosím, vyplňte to, na co se těšíte a na co ne.

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

Teď víme, na co se těšíte, co byste nechtěli a zkusíme s tím něco udělat. Pojdme se podívat na to, jak to tady chodí.

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

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

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

Představíme harmonogram.

Představíme Místo Ztišení.

Nakonec necháme účastníky rozdělit do pokojů.

## **Metodické poznámky**

Budme příjemní a dobře si vše poznamenejme - první dojem je důležitý. Pokud budou mít účastníci pocit, že není důležité, aby se u nás cítili dobře či že mohou něco ovlivnit, mohou se hůře motivovat a celkově mít větší odstup.

V průběhu se ptejme, jestli všichni rozumí a stíhají. Pokud je potřeba, zařadíme přestávku.



## **Reflexe**

Není potřeba reflektovat.

## **3.2 Metodický blok č. 2 (Jsme tu spolu)**

Metodický blok Jsme tu spolu je zaměřen na skupinu, upevnění vazeb a sladění se. Účastníci mají během aktivit Jde to líp a Seznam možnost se lépe poznat, sdílet spolu a přiblížit se jeden k druhému, i když v aktivitách je velký důraz kladen zejména na to, že jsme každý jiný, vynikáme v něčem jiném a jinak vnímáme svět kolem sebe.

### **3.2.1 Aktivita č. 1 (Jde to líp!)**

#### **Charakteristika**

Rychlá, dynamická, týmová, strategická hra podporující spolupráci a komunikaci v malé skupince.

#### **Cíl aktivity**

Účastník zažije spolupráci při plnění krátkých úkolů v malé skupině a má povědomí, zda v něčem vyniká.

Účastník lépe pozná své spolužáky a má možnost zjistit, v čem vynikají oni.

#### **Pomůcky**

Karty s označením stanovišť (Příloha č.3 - Jde to líp! - Karty stanovišť), vytištěné materiály pomůcky k jednotlivým stanovištím (Příloha č.4 - Jde to líp! - Stanoviště inspirace, metodika), které jsou samostatně sepsané (Příloha č.5 - Jde to líp! - Zadání, metodika), stopky pro každý tým. Je vhodné odměnit nejlepší výkony (možno použít např. láhve na pití, bloky, pytlíky na domácí obuv, gumičky a podobné praktické drobnosti).

#### **Příprava**

Každé stanoviště je potřeba označit kartou se zadáním a tabulkou rekordů.

Na každém stanovišti musí být pomůcky pro plnění daného úkolu. Některá stanoviště vyžadují přítomnost lektora (učitele) - je označeno v přílohách.

Účastníci by měli být ve sportovním oblečení.

#### **Motivace**

Tým, který bude mít na konci hry nejvíce nejlepších výsledků (rekordů), získá týmový zmrzlinový pohár!

#### **Pravidla**

Zde v areálu najdete 20 různých stanovišť. Na každém je jiný úkol. Některá jsou pro jednotlivce, jiná pro celý tým. I v případě plnění úkolu pro jednotlivce musí být na stanovišti celý tým.

Vítězí tým s nejvíce rekordy. Jako rekord je brán nejlepší dosažený výsledek na daném stanovišti.

Vždy před opuštěním stanoviště запиšte název svého týmu do karty. Pokud jste dosáhli rekordu, napište i rekord, jinak pište jen název týmu.

Vždy se pohybujte se svým týmem. Vybrané stanoviště můžete plnit jen v případě, že jste u něj všichni.

Stejné stanoviště můžete plnit jen pokud mezi tím navštívíte jiné a pokusíte se o rekord tam.



Nelze znovu plnit stanoviště, kde držíte rekord.

Svému zdraví dejte vždy přednost před rekordem.

### **Metodické poznámky**

Hra je postavená na fair-play. Některá stanoviště vyžadují přítomnost lektora nebo učitele, aby bylo možné je plnit (čtení zadání, pouštění písniček).

Pro hru je potřeba velký a různorodý prostor.

Pokud nemáme stopky a účastníci budou používat vlastní mobil, je nutné je upozornit, ať na něj dávají pozor a na akčnější úkoly je dají do bezpečí a ať je nevyužívají k ničemu jinému než měření času.

Když po účastnících vyžadujeme výkon, je vhodné zvolit nějakou odměnu za nejlepší výsledek (viz pomůcky). Odměny lze použít dle vlastního uvážení, mají spíš symbolický význam.

### **Reflexe**

Není potřeba hru podrobně rozebírat, pokud nenastal nějaký problém. Je dobré se druhý den ráno ve shrnutí dne zeptat, jak se jim hrálo, co je bavilo nebo naopak nebavilo, co bylo pro jejich tým těžké a co byla „pohoda“, a nechat účastníky, aby si navzájem sdíleli zážitky.

## **3.2.2 Aktivita č. 2 (Sebeznam - 1. část)**

### **Charakteristika**

Aktivita, při které má účastník čas a prostor se zamyslet nad tím, co prožil v minulosti, jaký je nyní a jak vnímá svou budoucnost. Kromě toho, že se zamyslí, má možnost si hlavní myšlenky zapsat do deníku.

### **Cíl aktivity**

Účastník popíše svou minulost.

Účastník se aktivně zamyslí nad tím, jaký je v přítomnosti a kam chce směřovat v budoucnosti.

### **Pomůcky**

Propisky, pastelky, fixy, nůžky, lepidla, časopisy na stříhání, podložky, hudba (notebook a reproduktory).

### **Příprava**

Připravíme klubovnu, na zem dáme matrace, nachystáme příjemnou tichou hudbu, pro každého účastníka nachystáme propisky, pastelky, podložku.

Účastníci si přinesou své deníky. Pokud účastníci nemají deníky, vytiskneme jim stránky z deníku.

### **Motivace**

Na první fázi motivujeme slovně, například: „Pokud chcete, aby vám chuť do života nic neotrávil, měli byste si nejprve uspořádat svou minulost, přítomnost i budoucnost, viz pravidla.“

### **Pravidla:**

„Najděte si nějaké příjemné místo a sedněte si, lehněte si, jak chcete.“



Otevřete si deníky na stránce s aktivitou Sebeznam.

Teď máte čas na to, shrnout svou minulost, přítomnost a zamyslet se nad svou budoucností. Vyplňte odpovědi na dvoustraně Minulost, Přítomnost, Budoucnost. Kdo jste? Co už jste zažili? Odkud kráčíte a kam? Na vypracování máte 45 minut. Dejte si záležet. K tomu, co teď budete tvořit, se vrátíme. Buďte k sobě upřímní. Můžete použít propisky, fixy, pastelky, vystříhnout si něco a nalepit.

Vyplňte nejprve alespoň jednu otázku na každé stránce, pak se klidně vraťte k dalším otázkám.

S odpověďmi budeme dále pracovat.“

### **Metodické poznámky**

Je potřeba vytvořit příjemné prostředí, kde bude mít každý dostatečné soukromí.

### **Reflexe**

Reflexe aktivity probíhá v její třetí části.

### **3.2.3 Aktivita č. 3 (Sebeznam - 2. část)**

#### **Charakteristika**

Diskusní aktivita v malých skupinkách, která navazuje na Sebeznam - 1. část. V této aktivitě si účastníci sdílí odpovědi na otázky týkající se minulosti, přítomnosti a budoucnosti a vzájemně si dávají zpětnou vazbu.

#### **Cíl aktivity**

Účastník zformuluje své zkušenosti a názory a vyzkouší si sdělit je dalším lidem.

Účastník prezentuje svůj názor ostatním a přijímá názor druhých na svou osobu.

#### **Pomůcky**

Stolečky, matračky, kartičky s rolemi, ubrusy, čaj a hrníčky, zvoneček, motivační příběh (Příloha č.6 - Sebeznam - Motivace, metodika).

#### **Příprava**

Připravíme místo, kde se aktivita bude odehrávat, v našem případě klubovnu, kde dáme matrace okolo stolečků tak, aby vzniklo příjemné prostředí. Na stolky dáme hrníčky, svíčky a ubrusy.

V pozadí může znít nějaká hudba, ideálně Strauss. Po ruce máme zvoneček.

#### **Motivace**

Přečteme jako motivaci úryvek z Alenky v říši divů - Čaj o páté u Březňáka a Kloboučníka (chtěla jsem říct a řekla jsem).

#### **Pravidla**

„Sedněte si na nějaké příjemné místo u stolečku.

Poslechněte si, co vás čeká... (přečteme úryvek z Alenky, strana, řádky.)



Ted', stejně jako v Alence, i vy můžete ovlivnit, co a jak bude řečeno.  
Víte, co to je zpětná vazba? Pokud nemáte tušení, v deníku máte malé shrnutí.

Jak to bude probíhat? Nejprve vám řeknu, která stránka se bude rozebírat. Z této stránky si vy vyberete jednu otázku, která vám sedí a chcete o ní mluvit.

Po zazvonění zvonečku jeden z vás přečte otázku a svou odpověď na ni (můžete ji rozvést více, než máte napsáno). Následně se všichni u stolečku zamyslí nad tím, jakou otázku dotyčný vybral a co na ni odpověděl.

Poté se všichni postupně vyjádří k tomu, co slyšeli - překvapila vás odpověď, nebo naopak přesně toto byste čekali? Je něco, co byste chtěli dodat nebo se zeptat? Pokud budete mluvit o minulosti - jak se na vás podepsala, když o přítomnosti, sedí vám to k danému člověku, nebo ho vnímáte jinak? A budoucnost - co si myslíte o plánech a nápadech, které si dotyčný napsal? Zkuste mu přiblížit svůj pohled na jeho odpověď... Jakmile všichni řeknou svůj názor či dojem na odpověď prvního, pokračuje další u stolečku.

V okamžiku, kdy uslyšíte zvoneček, čas na tuto stránku vypršel. Rozhlédněte se kolem, vyberte si další stoleček. Probereme další stránku. Systém je stejný.

Takto projdeme všech šest stran."

### **Metodické poznámky**

Je třeba brát zřetel na to, jak moc se budou chtít účastníci sdílet a jak budou schopní a ochotní dát si zpětnou vazbu na to, co o sobě napsali.

### **Reflexe**

Sebeznam - 3. část je reflexí dvou předchozích a probíhá s odstupem, nejlépe druhý den ráno.

### **3.2.4 Aktivita č. 4 (Sebeznam - 3. část)**

#### **Charakteristika**

Seberefektivní aktivita, završení Aktivit Sebeznam 1. a 2. část. Účastník v této aktivitě srovnává odpovědi na svou osobu s názory druhých a zamýšlí se, jak ovlivnily jeho názor.

#### **Cíl aktivity**

Účastník má možnost srovnat názory spolužáků se svými vlastními a zjistit, jak ho tyto názory ovlivňují.

#### **Pomůcky**

Prostor, propisky, pastelky, fixy, nůžky, lepidla, časopisy na stříhání, podložky, hudba (notebook, reproduktory).

#### **Příprava**

Připravíme klubovnu, na zem dáme matrace, pro každého účastníka nachystáme propisky, pastelky, podložku. Do pozadí můžeme pustit klidnou hudbu.

Účastníci si přinesou své deníky. Pokud účastníci nemají deníky, dostanou pracovní listy Sebeznam.



## **Motivace**

„Máte za sebou již dvě části aktivity Sebeznam. V první jste si psali do deníků odpovědi na otázky, ve druhé jste měli možnost říct ostatním, co jste si napsali a dostat na to zpětnou vazbu. Co jste se dozvěděli? Změnilo to nějak váš pohled na věc? Teď máte možnost zapsat si poznámky do deníku.“

## **Pravidla**

„Najděte si nějaké příjemné místo, každý tak, aby měl soukromí.“

Teď si vytáhněte deník. Projděte si otázky, na které jste se včera ostatních ptali. Otázky si libovolně označte.

U každé z nich si připište poznámku, co jste se od ostatních dozvěděli. Projděte si všechny, na které jste dostali nějakou odpověď.

Jak se cítíte? Bylo pro vás příjemné, či nepříjemné slyšet názor na to, co jste si o sobě napsali? Dozvěděli jste se něco nového? Překvapil vás nějaký názor? Jak?“

## **Metodické poznámky**

Necháme účastníkům prostor, aby se zamysleli. Nevyvíjíme tlak, aby odpovídali. Důležité je, aby si uvědomili, co se dozvěděli a poznamenali si to.

## **Reflexe**

Tato část je reflexí dvou předchozích částí.

## **3.3 Metodický blok č. 3 (Ukončení dne)**

Tento blok zařazujeme na konci dne jako uklidňující rituál. Slouží ke zklidnění a uvědomění toho, co se během dne událo, účastníci mají možnost spolu sdílet.

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

#### **Charakteristika**

Večerní rituál je aktivitou na konec dne, slouží ke zklidnění, reflektování toho, co účastník prožil a pro sdílení mezi účastníky.

#### **Cíl aktivity**

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

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

#### **Pomůcky**

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

#### **Příprava**

Nachystáme všem pohodlné sezení (např. na matracích), jako podkres pustíme klidnou hudbu.

## **Motivace**

Není třeba.





## **Pravidla**

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

Připomeňme si, co jsme dnes všechno zažili:

Po přivítání na náměstí jsme odešli na základnu, kde jsme prolezli Králičí norou, museli jste pak prozkoumat naši říši za zrcadlem. Pomohli jste nám vyplněním dotazníků, seznámili jsme se s pravidly a udělali jste si první zápis do deníků - co od tohoto kurzu čekáte, co byste chtěli a nechtěli zažít. Ubytování a oběd a pak už odpolední program. Aktivita Jde to líp!, kde jste si mohli vyzkoušet získat co nejvíce rekordů, následoval Sebeznam 1. část - odpověděli jste do deníků na spoustu otázek, některé byly jednoduché, jiné zapeklité. Po večeři pak povídání a získávání zpětné vazby na odpovědi v denících. A teď jsme zde - na našem malém rituálu k zakončení dne. Máte možnost ostatním říct, jak jste tento den prožili, co pro vás bylo zajímavé, jestli nastala nějaká situace, kdy byste chtěli třeba někomu poděkovat nebo je něco, na co byste chtěli upozornit, čeho jste si všimli a jestli třeba nastal nějaký okamžik, se kterým máte dnešek spojený.

Pošlu teď tento předmět (v našem případě parníček z aktivity Jde to líp!) a když k vám předmět doputuje, máte možnost říct, jaký ten dnešní den pro vás byl.”

*Když předmět přijde zpět k nám, shrneme den za sebe (sdělíme vlastní dojmy z tohoto dne).*

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

## **Metodické poznámky**

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

## **Reflexe**

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

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

#### **Charakteristika**

Ukončení dne je aktivitou na konec dne, slouží ke zklidnění, reflektování toho, co účastník prožil a pro sdílení mezi účastníky.

#### **Cíl aktivity**

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

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

#### **Pomůcky**

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

#### **Příprava**

Nachystáme všem pohodlné sezení (např. na matracích), jako podkres pustíme klidnou hudbu.



## **Motivace**

Není třeba.

## **Pravidla**

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

Připomeňme si, co jsme dnes všechno zažili:

Ráno jsme se potkali na snídani a v klubovně, kde jsme začali malou rozcvičkou, pokračovali ohlédnutím za včerejším dnem a pak jste měli možnost uzavřít aktivitu Sebeznam. Poté nás již čekala velká simulační aktivita Moje cesta, kterou jsme si po obědě vyhodnotili. Pak jsme již vyrazili ven a vy jste mohli ukázat, jak to v životě máte s hodnotami a bojovali jste o ty nejdůležitější ve vašem životě. Po umytí v rybníce jsme se vrátili zpět a čekala nás večeře. A po večeři Konec a Začátek, kdy jste mohli uzavřít to, co jste si dnes zahráli.

A teď jsme zde - na našem malém rituálu k zakončení dne. A vy máte možnost ostatním říct, jak jste ten den prožili, co pro vás bylo zajímavé, jestli nastala nějaká situace, kdy byste chtěli třeba někomu poděkovat nebo je něco, na co byste chtěli upozornit, čeho jste si všimli a jestli třeba nastal nějaký okamžik, se kterým máte dnešek spojený.

Pošlu teď tento předmět (v našem případě kartičku z aktivity Hora Hodnot) a když k vám předmět doputuje, máte možnost říct, jaký ten dnešní den pro vás byl.”

*Když předmět přijde zpět k nám, shrneme uplynulý den za sebe (sdílíme vlastní dojmy z tohoto dne).*

Děkuji vám za pěkný den a těším se s vámi na další. Abyste byli plní sil na vše, co vás zítra čeká, je potřeba dodržet večerku. Ráno můžete od 8 hodin přicházet na snídani a v 9:00 začínáme program v této klubovně. Navíc se ráno musíte sbalit, informace o tom, co vše je potřeba udělat, najdete na dveřích před vašimi pokoji. Dobrou noc.”

## **Metodické poznámky**

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

## **Reflexe**

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

## **3.4 Metodický blok č. 4 (Ranní start)**

Tradiční začátek dne, slouží pro pěkné společné zahájení dne.

### **3.4.1 Aktivita č. 1 (Od narození do smrti)**

#### **Charakteristika**

Aktivita pro probuzení účastníků po ránu.

#### **Cíl aktivity**

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



## **Pomůcky**

Místnost s kobercem nebo matrací.

## **Příprava**

Nachystáme volný prostor v klubovně, aby se po něm dalo volně pohybovat.

## **Motivace**

Slovní: „Dobré ráno. Máme tady tematickou rychlou aktivitu. Znáte všichni kámen-nůžky-papír? Na tomto principu je tato krátká hra založená. Všichni se jednou narodíme, prožijeme život a pak umřeme. Abyste to jasně pochopili, vyzkoušíme si to nanečisto.“

## **Pravidla**

Pokaždé, když se potkáte s někým ve stejné životní fázi, stříhnete si s ním. Když vyhraje, posunete se o životní fázi dál, když prohraje, o životní fázi zpět.

Začnete jako mimina. Mimina se válí po zemi, vydávají neartikulované zvuky a pohybují se jako sudy. Další fází jsou batolata. Batolata lezou po čtyřech a říkají jednoduchá slova jako „Jé, bába, máma, gága“ apod.

Malé děti chodí jako káčata a šišlají.

Děti běhají všude kolem.

Mladiství chodí pomalým krokem, tváří se „drsně“, pročešávají si vlasy a zdraví se zásadně nějakým drsným pozdravem jako např. „Čus kámo“, „Zduř“, „Tě péro“ a podobně.

Dospělí se pohybují rychlými kroky a mají na hlavě klobouk, zdraví se podáním ruky, slovy „Dobrý den“, „Těší mě“ a podobně.

Postarší lidé chodí šouravými kroky, komentují všechny mladší kategorie: „Jo, když jsem já byl mladý, tak děti běhaly rychleji, ty klobouky jsou nevkusné, ti mladí dnes neví, co je slušnost...“ apod.

Staří lidé chodí shrbení nebo se někde raději posadí, usmívají se, pozorují okolí, občas pohladí děti, často vzpomínají na svůj život.

A pak umřou.

Kdo prožil celý život, lehne si na zem a čeká, až „umřou“ i všichni ostatní.

## **Metodické poznámky**

Životní fáze, jak jdou za sebou, a jejich projevy pověsíme na zeď, aby je účastníci viděli. Aktivitu uvedeme s nadsázkou (slouží k pobavení a odreagování).

Během ověření tuto aktivitu účastníci přijali velice dobře a hodně se u toho nasmáli.

## **Reflexe**

Není potřeba.

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

#### **Charakteristika**

Ranní společné shrnutí předešlého dne a start toho nového.



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

**MSMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## **Cíl aktivity**

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

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

## **Pomůcky**

Místnost, matrace, mluvicí předmět, otázky.

## **Příprava**

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

## **Motivace**

Není potřeba.

## **Pravidla**

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

Jak jste se cítili, když jste vystoupili z autobusu na náměstí a tam jsme byli my, v kostýmech?

Když jsme stáli u Králičí nory, jak moc se vám tam chtělo vlézt?

Co jste čekali, že bude následovat, když jste prolezli norou?

Jaké bylo, když jsme vás nechali prozkoumávat naši říši, úplně neznámé prostředí?

Narazili jste na něco během včerejšku, co v otázkách nebylo a teď vám to vrtá hlavou?

A co pravidla? Je vše OK?

Jak se vám líbí deníky? Máte nějaký tip, aby pro vás byly zajímavější?

Sedněte si, prosím, do skupinek, jak jste byli v aktivitě Jde to líp!

Zeptám se na pár otázek, vy se ve skupince poradte a pak vyberte jednoho, kdo za skupinku odpoví.

Jaké stanoviště pro vás bylo nejtěžší?

Jaké stanoviště vás nejvíce bavilo?

Na kterém stanovišti jste byli nejvícekrát?

Jak jste se domlouvali, kam půjdete? Měli jste někoho, kdo vedl tým? Koho?

Jak jste spokojeni se svými výkony? Měli jste někde rekord? Kde?

A teď zase každý sám za sebe:

Před večerí jste odpovídali na otázky Seznam. Byla nějaká otázka, která vám utkvěla v paměti?

Jaká?

Které otázky pro vás byly nejtěžší? Minulost, budoucnost, nebo přítomnost?

A jaké pak bylo si o nich povídat?

Která otázka pro vás byla nejzajímavější?

Změnili jste na některou názor, odpovídali byste teď jinak?

Moc díky, pojdme teď na další aktivitu... Následuje Seznam - 3. část.

## **Metodické poznámky**

Aktivity, které měly samostatnou reflexi, spíše pouze připomeneme. Zaměříme se na ty, u kterých bylo potřeba, aby se nejprve ulehly.



## **Reflexe**

Aktivitu nereflktujeme, protože je sama reflexí.

### **3.4.3 Aktivita č. 3 (Moudrost věků)**

#### **Charakteristika**

Aktivita pro probuzení účastníků po ránu.

#### **Cíl aktivity**

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

#### **Pomůcky**

Lístečky s pranostikami podle počtu účastníků (Příloha č.7 - Moudrost věků - Pranostiky, metodika), hudba (notebook, reproduktory).

#### **Příprava**

Nachystáme volný prostor v klubovně, aby se po něm dalo volně pohybovat.

#### **Motivace**

Uvedeme aktivitu: Dobré ráno. Máme tady opět tematickou rychlou aktivitu. Tady na lístečcích mám přísloví...

#### **Pravidla**

„Každý si teď vylosujete jeden lísteček, na kterém je nějaká lidová pranostika, moudro nebo všeobecně známý citát.

Až zazní povel, začnete pantomimou předvádět svou část pranostiky a snažíte se najít její další část. Někdy může jít o dvojici, někdy i o čtveřici.

Jakmile si budete myslet, že jste se našli, sednete si ve své dvojici nebo skupince na zem.

Pak ostatním předvedete, co máte, a oni budou hádat, o jakou pranostiku jde.

Po celou dobu nemluvíte.”

#### **Metodické poznámky**

Pustíme hudbu, ideálně něco veselého. Pokud je třeba, hraje jeden z lektorů s účastníky.

## **Reflexe**

Není potřeba.

### **3.4.4 Aktivita č. 4 (Ranní servis 2)**

#### **Charakteristika**

Ranní společné shrnutí předešlého dne a start toho nového.



## **Cíl aktivity**

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

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

## **Pomůcky**

Místnost, matrace, mluvicí předmět, otázky.

## **Příprava**

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

## **Motivace**

Není potřeba.

## **Pravidla**

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

Jak se vám líbila včerejší rozcvička?

Když teď řeknu „Moje cesta“, shrňte tuto aktivitu jedním slovem. (Pošleme mluvicí předmět.)

Kdo z vás nad touto aktivitou ještě přemýšlel?

Je něco, co vám tato aktivita přinesla?

Byla pro vás nějaká souvislost mezi aktivitami Moje cesta a Hora Hodnot? Pokud ano, v čem?

Když se teď zamyslíte nad aktivitou Hora Hodnot, přinesla vám něco?

Jak moc vážně jste do této aktivity šli?

A kolik jste nakonec zvládli vybojovat hodnot?

Kolikrát jste se podrobili Velké životní zkoušce?

Museli jste už někdy o nějakou svou hodnotu bojovat?

Myslíte si, že budete muset bojovat v budoucnu o nějakou hodnotu?

A je nějaká hodnota, pro kterou byste se plazili bahnem třeba i stokrát?

Jak se vám líbila večerní cesta?

Dala vám něco? Co?

Byl okamžik, kdy jste se na tuto aktivitu chtěli vykašlat? V jakém místě to bylo?

Změnilo se něco po této aktivitě? Někáká odpověď v Sebeznamu, nějaký kus Mojí cesty, nebo v Hoře Hodnot?

Moc díky za váš čas, pojdme se posunout k další aktivitě...”

## **Metodické poznámky**

Aktivity, které měly samostatnou reflexi spíše pouze připomeneme. Zaměříme se na ty, u kterých bylo potřeba, aby se nejprve ulehly.

## **Reflexe**

Aktivitu nereflektujeme, protože je sama reflexí.



### 3.5 Metodický blok č. 5 (Moje cesta životem)

Jedná se o nejrozsáhlejší blok, kdy na sebe tři aktivity navazují a postupně motivují účastníka hlouběji se zamyslet nad svým životem, hodnotami, tím, jak investuje čas a připomíná, že času nemáme neomezeně a jednou nám dojde. S odborníky jsme se shodli, že uvědomění vlastní smrtelnosti může a často pozitivně ovlivňuje rozhodování o naší budoucnosti. A to tím způsobem, že když připustíme a přijmeme fakt, že náš čas je omezený, rozhodujeme se zodpovědněji o tom, jak se svým časem naložíme.

#### 3.5.1 Aktivita č. 1 (Moje cesta)

##### Charakteristika

Simulační hra, ve které účastníci zkusí nanečisto prožít následujících 20 let svého života. Aktivita má několik oblastí, ve kterých účastníci plní různé úkoly, které mohou mít dopad v reálném životě účastníka. Mohou například zavolat někomu z rodiny, napsat kamarádovi, někdy se musí vypořádat s náhodnou situací, která je v životě potká. A také si mohou vyzkoušet získat titul na vysoké škole, vypořádat se s nabídkou pracovního trhu, zamyslet se nad tím, jakého partnera by v životě chtěli a podobně.

##### Cíl aktivity

Účastník se zamyslí nad svou budoucností a vyzkouší si plnění svých cílů nanečisto.

Účastník se pokusí zhodnotit, čeho dosáhl.

Účastník si vyzkouší, jaké to je veřejně se ocenit za dosažené úspěchy a zhodnotit svá životní zklamání.

##### Pomůcky

Prostory, Označení oblastí (Příloha č.8 - Moje cesta - Označení oblastí, metodika), Náhody pro účastníky (Příloha č.9 - Moje cesta - Náhody, metodika), Materiály k jednotlivým oblastem (Příloha č.10-14) na oblasti, tužky, propisky, pastelky, lepidla, nůžky, podložky. Signální zařízení.

Účastníci si přinesou deníky.

##### Příprava

Nachystat prostory, označit oblasti (nalepení názvu oblasti) a pravidla jednotlivých oblastí k názvům.

Na každou oblast přinést pomůcky viz Přílohy v pomůčkách.

##### Motivace

Uvedeme slovy: „Už vás někdy napadlo, jaké by to bylo prožít si svůj vlastní život nanečisto? Nyní nás čeká malá simulace. Vaším úkolem bude strávit následující hodinu a půl simulací vašich dalších 20 let života. Pojďte do toho naplno a uvidíte, co všechno o sobě zjistíte.“

##### Pravidla

Začneme vysvětlovat slovy: „Nyní nás čeká malá simulace. Vaším úkolem bude strávit následující hodinu a půl simulací dalších 20 let vašeho života. Jak?“

V domě je nachystáno několik životních oblastí, které můžete, ale nemusíte projít. Moc vám doporučujeme navštívit všechny a zjistit, co v nich máte možnost získat.



Na hru budete mít 90 minut. V tomto čase uběhne vašich dvacet let života. Vždy po pěti letech vám to oznámíme zvukovým signálem, abyste věděli, kolik je vám přibližně let. Jeden rok zabere cca 4 a půl minuty.

Vy se v tomto čase pokuste naplnit vše, co byste v daných letech vašeho života reálně chtěli zvládnout. Po budově se bude pohybovat Náhoda. Ta vám do života může přinést zábavu, smutek, události, které se lidem v životě náhodou dějí. Náhoda vás potká a dá vám vylosovat lístek s náhodnou událostí. Tyto věci nemůžete ignorovat, musíte se k nim nějak postavit a vyřešit je. Berte to jako výzvu. Třeba vás nic takového v životě nepotká, ale co přesně se nám stane, nevíme. Vliv náhody může pořádně zamávat i s dobře naplánovaným životem.

Zde máte seznam všech oblastí:

**Vzdělání.** Jestliže nechcete své vzdělání ukončit maturitou, doporučuji se věnovat této oblasti. Mějte na paměti, že pokud se chcete věnovat studiu na vysoké škole, bude to náročné, hodně toho napíšete a budete se muset rozhodnout, na jakou školu a obor půjdete.

**Práce.** Pokud si chcete vydělat nějaké peníze prací, pracovní trh čeká možná právě na vás. Dobře si přečtěte podmínky, za jakých můžete pracovat. V případě, že je nesplníte, je možné, že nedostanete zapláceno a svůj čas tam promarníte zbytečně. Proto si dobře přečtěte zadání této oblasti.

**Obchody a investice.** Chcete nějak smyslně či nesmyslně utratit své peníze? Chcete si něco koupit? Ať se jedná třeba o nový mobil nebo o dům, zajděte právě sem.

**Vztahy.** Nechcete životem projít sami, bez rodiny, partnera či přátel? V tom případě věnujte svůj čas právě této oblasti. A pozor, možná bude těžší, než vypadá.

**Seberealizace.** Chcete cestovat, věnovat se koníčkům, číst knihy, chodit do divadla...? To vše najdete zde. Ale pozor, zde není žádné zadání. Najdete zde inspiraci, ale co konkrétně budete dělat, je jen a jen na vás.

**Chill plac.** Pokud potřebujete vydechnout, chcete jen tak relaxovat či přemýšlet, můžete si zajít sem a odpočívat dle libosti.

Jaká bude vaše životní cesta, ovlivňujete vy, nikdo jiný.

Na cestu si s sebou vezměte hodinky se stopkami nebo mobil, deník a propisku. Pokud vám dojde místo v deníku, můžete si vzít další listy na záznam vaší cesty, které najdete na stanovišti Vzdělání.

Nezapomeňte, že když uslyšíte zvukový signál, uplynulo 5 let vašeho života. Jakmile bude signál dvojitý, je konec, uplynulo 20 let a vy se odeberete do své klubovny, kde si zhodnotíte, jak ta vaše cesta proběhla.

Nyní jste v životě za pár let těsně před maturitou. A až hra skončí, bude vám přibližně 40 let.

Máte nějaké otázky k oblastem a k tomu, jak hra funguje? Mějte, prosím, ohled na to, že se jedná pouze o simulaci a že ne všechno lze do hry zahrnout. Pokud chcete dokázat něco, co nenajdete, vyhledejte nejbližšího lektora a on vám poradí, kde danou věc naleznete, případně vám pomůže váš nápad realizovat.





Jako první si každý přijďte pro obálku. Podívejte se dovnitř. Máte tu něco do začátku. V klidu si to projděte a jakmile zazní první zvukový signál, můžete vyrazit. Po zaznění dvojitého signálu je konec a sejdem se zde.”

### **Metodické poznámky**

Každé stanoviště je viditelně označeno, v případě složitějšího rozmístění dáme na viditelné místo mapu s rozmístěním stanovišť.

Varianta: Na cestu životem vychází s obálkou (v níž mají vklad a přidávají si tam další věci, které získají). Další možnou variantou je, že jsme na program zakoupili batůžky, s kterými účastníci procházeli životem. Tuto pomůcku si mohli nechat a bude jim tak připomínat, že na každou cestu je potřeba se připravit, sbalit si potřebné věci, plánovat a rozmyšlet.

### **Reflexe**

Reflexe probíhá hned po aktivitě nebo jen s malou přestávkou. Je důležitou součástí aktivity a bez ní se nenaplní cíle aktivity tak, jak by měly.

Sedneme si do kroužku, každý před sebe položí deník, kde má nalepeno, co ve hře získal a v obálce věci, které si nechce nalepit. Všechny věci si před sebe vyskládá.

Postupně každý začíná větou „Nechci se chlubit, ale...” a vyjmenuje, čeho všeho dosáhl. Připojí komentář, jak moc je spokojen a jak se mu podařilo naplnit svou představu o životě.

### **Pak se lektor zeptá na několik otázek „do placu”:**

Ukažte, jak moc jste hru brali vážně.

Ukažte na škále, jak moc jste spokojeni s tím, čeho jste dosáhli.

Která z oblastí pro vás byla nejsložitější? Můžeme se doptat, proč.

Kde jste strávili nejvíce času? Můžeme se doptat, proč.

Je něco, co si myslíte, že se vám v životě nestane?

Jaká oblast pro vás byla nejméně reálná? A jaká naopak nejvíce?

Kdybyste teď hráli hru znovu, postupovali byste stejně, nebo byste něco změnili?

Je něco, co víte, že v životě chcete dokázat?

Jak moc vás tato aktivita ovlivnila?

### **3.5.2 Aktivita č. 2 (Hora Hodnot)**

#### **Charakteristika**

Aktivita, ve které si účastníci vyzkouší sepsat hodnoty, které jsou pro ně důležité a následně o ně budou bojovat. Během aktivity mohou přehodnocovat a některé hodnoty vyřadit.

#### **Cíl aktivity**

Účastník se zamyslí nad hodnotami ve svém životě.

Účastník zažije pocit boje o hodnoty, na kterých mu záleží.

Účastník má možnost přestavět důležitost hodnot ve svém životě.



## Pomůcky

Pro každého hráče 14 lístečků pro záznam hodnot, podložku na psaní, propisku.

14 klobouků nebo jiných nádob pro kartičky, tyčky 60 cm dlouhé, klubko provázku, šátky na svázání nohou.

4 pytlíky s kartičkami 1, 2, 3, 4

2 pytlíky označené číslem 2 s možnostmi ANO, ANO ALE, NE

2 pytlíky označené číslem 3 s možnostmi NE, NE, ANO

Označení míst (Příloha č.15 - Hora Hodnot- Označení míst, metodika) a Losovací popisky (Příloha č.15 - Hora Hodnot- Označení míst, metodika), hodnoty pro inspiraci (Příloha č.17 - Hora Hodnot- Hodnoty - inspirace, metodika).

## Příprava

Označíme místo **Zrcadlo duševního rozpoložení**, usadíme zde lektora, na toto místo dáme papír s vysvětlivkami a pytlíky s možnostmi 1,2,3,4.

Označíme místo **Prostoru pro konečné rozhodnutí**, usadíme zde lektora, na toto místo dáme papír s vysvětlivkami 2 a pytlíky 2 s možnostmi ANO, ANO ALE, NE a pytlíky 3 NE, NE, ANO.

Hráčům rozdáme seznam hodnot, 14 karet a něco na psaní.

## Motivace

Uvedeme scénkou: Dva lektori, kteří se náhodně potkali při cestě na jednu Horu. Jeden má v životě jen kariéru a druhý zase jen pomoc potřebným, ale ani jeden z nich nemá přátele. A tak se po krátké diskuzi rozhodnou jít na tu Horu spolu. Na konci aktivity se tito lektori opět objeví, přichází spolu, smějí se, přátelsky si povídají a dohodou se, že si dají vědět, jak budou doma a že pak spolu vyrazí opět na další horu.

## Pravidla

Vyberte si 14 hodnot, které jsou pro vás v životě důležité a запиšte si je do deníku. Na pořadí nezáleží. Jakmile budete mít vybráno a zapsáno v deníku, napište tyto hodnoty na 14 lístečků, které pak vhodíte do klobouků. Hodnota, která je v deníku na řádce 1, patří do klobouku označeného číslem 1. Navíc tyto kartičky nějak ozdobte, napište na ně své jméno nebo nějakou značku, ať si poznáte ty své.

Jakmile budou všichni mít hotovo, pokračujeme:

Vždy si vyberete hodnotu, o kterou chcete bojovat, v deníku si ji zakroužkujete a vyrazíte k Zrcadlu duševního rozpoložení, kde losujete jednu ze čtyř možností. Podle toho, co si vylosujete:

**1** Jdete rovnou pro hodnotu. Je to jednoduché, život je vám nakloněn a můžete hodnotu jednoduše získat.

**2** V životě se objevují drobné komplikace a udržení hodnoty v životě není zcela ideální. Jdete na stanoviště Konečné rozhodnutí a losujete z pytlíku 2. Pokud vytáhnete Ano, jdete pro hodnotu a máte ji. Když vytáhnete Možná, svážete si nohy k sobě a pro hodnotu musíte doskákat či se doplazit. Když vytáhnete Ne, jdete znovu k Zrcadlu duševního rozpoložení a losujete znovu.



**3** V životě se objevuje více komplikací a vůbec není jisté, že se vám hodnoty podaří jednoduše dosáhnout. Jdete na stanoviště Konečné rozhodnutí a losujete z pytlíku 3. Pokud vytáhnete Ano, jdete pro hodnotu a máte ji. Když vytáhnete Ne, jdete znovu k Zrcadlu duševního rozpoložení a losujete znovu.

**4** Vracíte se zpět. Život je proti vám, nedaří se vám dosáhnout svých hodnot. Pokud se přesto chcete pokusit hodnotu získat, lze to jedině tak, že podstoupíte Životní zkoušku plnou útrap. Konkrétně se jedná o to, že zde (ukážeme na místo, kde je připravena dráha pro plížení) se proplížíte touto cestou, aniž byste zavadili o provázek. Pokud se vám to podaří, můžete znovu běžet k Zrcadlu duševního rozpoložení a pokusit se znovu hodnotu získat.

Rozumíte zadání? Je jen na vás, kolik hodnot do svého života získáte a které to budou.

Když se rozhodnete nějakou hodnotu vzdát, kdykoliv se vraťte z cesty k deníku, hodnotu tam škrtněte a zakroužkujte jinou, kterou se pokusíte získat.

### **Metodické poznámky**

Celou dobu se snažíme účastníky motivovat, aby boj o hodnoty nevzdávali.

### **Reflexe**

Získali jste všechny hodnoty, které jste chtěli?

Jaké bylo, když jste nemohli získat nějakou pro vás důležitou hodnotu?

Když jste zjistili, že všechny hodnoty nezvládnete získat, jak jste přehodnocovali, které jsou ty nejdůležitější? Měli jste to rozmyšlené od počátku?

Kdo si vylosoval možnost 4? Šli jste do zkoušky, nebo jste to vzdali?

Je nějaká hodnota, o kterou jste již museli v životě bojovat? Jaké to je?

Jste si teď jistější v tom, jaké hodnoty jsou pro vás důležité?

### **3.5.3 Aktivita č. 3 (Konec a začátek)**

#### **Charakteristika**

Zážitková aktivita, která navazuje na aktivity Moje cesta a Hora Hodnot, při které by měl účastník zhodnotit svůj život a rozhodnout se něco ze svého života vypustit a naopak něco v něm posílit.

#### **Cíl aktivity**

Účastník se zamyslí nad blízkou i vzdálenější budoucností. Minulost nelze změnit, ale je možné se z ní poučit.

#### **Pomůcky**

Fáborky na označení trasy, označení stanovišť s úkoly (Příloha č.18 - Konec a začátek - Stanoviště, metodika) pomůcky na stanoviště, ohniště, posezení u ohně, svíčky pro účastníky, sirky.

#### **Příprava**

Připravíme trasu, viditelně ji označíme, nachystáme pět stanovišť, svíčky a zadání.



## **Motivace**

Uvedeme slovy: „Tak jako Alenka spadla do králičí nory, spadli jste vy sem k nám. Podívejte se okolo sebe a najděte cestu ven.“

## **Pravidla**

Dnes jste si vyzkoušeli simulaci dalších 20 let svého života, zažili jste boj o své hodnoty, které jsou pro vás v životě důležité. Teď se můžete zamyslet nad tím, jak životem budete kráčet, jaká bude vaše životní cesta, až k jejímu konci. Každý se dobře oblečte, budete nějakou dobu venku. Sejdeme se u hlavního vchodu. Lektor vás dovede na začátek hry, který bude na hřbitově. Před hřbitovem na vás čeká postava, která vám řekne, co dál.

## **Metodické poznámky**

Tento program se dotýká emocí spojených s lidskou existencí, tudíž je potřeba zvážit jeho zařazení i způsob motivace, provedení apod. V případě silného emočního vypětí účastníka by měl lektor být připraven podat „první psychologickou pomoc“, případně doporučit odborníka.

V případě, že tomuto programu neodpovídá nastavení skupiny, je lepší zařadit jiný program. Například nějaký tematicky vhodný film s diskuzí (k programu Chuť na život by se například mohl hodit film Nedotknutelní).

Ne každý bude v pohodě se hřbitovem, ne každý půjde sám někam lesem. Je nutné dávat pozor na to, jak na tom účastníci jsou po psychické stránce a pokud to vypadá, že je toho na ně moc, popovídat si s nimi, pomoci jim situaci odlehčit či zvládnout. Pokud chtějí, mohou počkat na stanovišti s lektorem a pak projít trasu s ním. Lektoři jdou s posledním účastníkem, aby zajistili, že se všichni v pořádku dostanou až k ohni.

Pokud nemáme v blízkosti hřbitov, zbudujeme malý pomníček, kde mohou účastníci nechat hořet svou svíčku.

Dbáme všech bezpečnostních pravidel při manipulaci s ohněm.

## **Reflexe**

Reflexe proběhne citlivě další den ráno.

## **3.6 Metodický blok č. 6 (Závěrečný blok)**

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

### **3.6.1 Aktivita č. 1 (Uzavření)**

#### **Charakteristika**

Závěrečná aktivita, kterou uzavřeme kurz. Účastníci nejprve sami hodnotí do deníků, pak na flip chart a do klobouků, následně vyplní dotazníky a nakonec společně kurz uzavřeme.

#### **Cíl aktivity**

Účastník má povědomí o tom, co se naučil nebo dozvěděl v uplynulých dnech, své myšlenky zformuluje a napíše.



## **Pomůcky**

Fotky z kurzu, nůžky, lepidla, dotazníky, psací potřeby, podložky, velký flip, tři klobouky, dostatečné množství malých lístečků, fixy, hudbu (jako podklad) a vhodný klidný prostor.

## **Příprava**

Připravíme klubovnu, matrace dáme do kruhu, pustíme příjemnou hudbu (notebook a reproduktory), nalepíme flipchart a rozmístíme klobouky, nachystáme dotazníky, fotky, nůžky, lepidla, podložky a psací potřeby.

## **Motivace**

Uvedeme slovy: „A je tu úplný konec. Jaký kurz byl? Nyní je čas řádně ho zhodnotit. Pojdme si říct, jak jsme kdo kurz prožili a co si s sebou odvezeme domů.“

## **Pravidla**

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

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

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

Aby se vám lépe přemýšlelo, jsou tu malé fotky, které si do deníku můžete nalepit.

Jakmile si vše zapíšete, necháme účastníky, aby si sdíleli, co si z kurzu odnášejí.

Další, co nás čeká, jsou dotazníky. Ty už znáte. Vyplňte je, prosím, svědomitě - na základě toho, co napíšete, budeme kurz dále upravovat. Buďte spravedliví. Pokud se vám něco nelíbilo, napište to, pokud bylo něco dobré, napište to také.

Jakmile budete mít dotazníky, běžte na velký flipchart napsat něco, s čím máte tento kurz spojený, stačí jedna věta, jednoduché heslo, jak chcete.

Na místě, kde vidíte klobouky, napište na malé lístečky jednu aktivitu, která se vám nejvíc líbila, pak jednu aktivitu, kterou byste klidně vypustili a jednu aktivitu, jež pro vás osobně byla nejpřínosnější. Pokud chcete, dopište na lísteček i proč.

Nakonec si lehněte do kroužku a zamyslete se nad celým kurzem. Jaký byl? přinesl něco? Co si odnášíte? Zkuste to v pár větách shrnout. Co bylo dobré, co ne, co vám něco dalo a co už máte vyřešené.

## **Metodické poznámky**

Netlačíme na účastníky, nemusíme dodržet „mluvení po kolečku“, pokud víme, že by někdo mohl mít problém mluvit před ostatními. Pozitivní dojem z kurzu vytváří v podstatě poslední vzpomínky, proto si nechceme vynucovat od nikoho odpovědi. Účastníci by měli mít čas a prostor v klidu kurz uzavřít.

## **Reflexe**

Tato aktivita je reflexí kurzu, tudíž již žádná další reflexe není potřeba.



## 3.7 Metodický blok č. 7 (Navazující hodiny ve škole)

Tematický blok č. 7 je realizován ve dvou hodinách ve škole. Cíle dvou navazujících hodin ve škole: Účastníci si připomenou pobyt na kurzu a s odstupem zhodnotí, jaký dopad měl program na jejich hodnotový žebříček, budou mít čas zamyslet se nad reálným rozdělením času a konfrontovat ho s výsledky aktivit, které prožili.

### 3.7.1 Aktivita č. 1 (1. hodina)

#### Charakteristika

Hodina zaměřená na připomenutí kurzu.

#### Cíl aktivity

Účastník si vzpomene, co na kurzu prožil.

#### Pomůcky

Deníky, fotky z kurzu na promítnutí (dataprojektor), otázky, na které se budeme ptát.

#### Příprava

Roztřídíme fotky, abychom je mohli promítnout. Připomeneme účastníkům, že si mají přinést deníky.

#### Motivace

Pojďme se spolu ohlédnout za kurzem...

#### Pravidla

Nejprve si společně promítneme fotky z kurzu.

Po promítnutí fotek:

Vytvořte skupinky o 3-5 lidech. Budete mít vždy jedno téma a 10 minut na to, abyste jej probrali, po deseti minutách vám řeknu a vy se, prosím, prostřídejte ve skupinkách.

Celkem projdeme tři otázky.

1. otázka: Srovnej to, co sis o sobě napsal do deníku v aktivitě Seznam - budoucnost s tím, co jsi reálně dělal v aktivitě Moje cesta. V čem je to stejné a v čem se to liší?
2. otázka: Podívej se na aktivitu Hora hodnot. Jak jsi spokojen s tím, jaké hodnoty jsi v aktivitě získal? A jak to máš v reálném životě? Jakých hodnot se ti daří dosahovat snadno a u kterých je to těžké? Máš v životě nějakou hodnotu, o kterou musíš bojovat?
3. otázka: Zamysli se nad tím, jaký byl kurz, co bylo pro tebe nejzajímavější, jaké okamžiky ti na kurzu nejvíce daly?

#### Metodické poznámky

Netlačíme na účastníky, necháme jim čas na rozmluvení.



## **Reflexe**

Není potřeba.

### **3.7.2 Aktivita č. 2 (2. hodina)**

#### **Charakteristika**

Hodina zaměřená na rozplánování dalšího času a vyplnění dotazníků.

#### **Cíl aktivity**

Účastník si naplánuje 3 měsíce.

#### **Pomůcky**

Kalendáře (Příloha č.19 - Navazující hodiny ve škole - kalendáře), psací potřeby, dotazníky.

#### **Příprava**

Vytiskneme kalendáře a dotazníky.

#### **Motivace**

„Máš nějaký plán do Vánoc? Jaký?“

#### **Pravidla**

Dostal jsi kalendář. Co máš v plánu na podzim? Co chceš stihnout do konce roku?

Rozepiš si svoje plány na prázdniny do svého kalendáře.

Projdi si, co tě čeká a s jakými termíny nepohneš, napiš si je jednou barvou.

Napiš si, co máš v plánu dělat a sám sis to vybral - zase jiná barva.

A teď si prolistuj deník, podívej se na své hodnoty z Hory hodnot, podívej se na to, jak jsi byl spokojen s tím, jak se ti podařila Moje cesta. A taky se podívej na to, co sis zapsal k Sebeznamu u budoucnosti.

Zamysli se nad tím, jestli jsou ve tvém diáři všechny věci, které bys tam chtěl mít.

Koho bys chtěl navštívit, s kým bys chtěl něco podniknout, kam by ses chtěl podívat, co se chceš naučit, co chceš zažít...

Napiš si vše do diáře, co bys mohl a chtěl udělat, tak, abys byl spokojen.

Až budeš mít podrobně zapsaný podzim až do konce roku, rozvrhni si i zbytek školního roku, stačí jen rámcově. Diář si kdykoliv aktualizuj.

#### **Metodické poznámky**

Bylo by dobré znát termíny např. prázdnin, aby si je účastníci mohli označit.

## **Reflexe**

Není potřeba.



## Seznam použité literatury

- PELÁNEK, Radek. Příručka instruktora zážitkových akcí. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-353-6.
- REITMAYEROVÁ, Eva a BROUMOVÁ, Veronika. Cílená zpětná vazba. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-2620-988-1.
- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- EYRE, Linda a EYRE, Richard. Jak naučit děti hodnotám. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-360-9.
- PASSIG, Kathrin a LOBO, Sascha. Odložím to na zítra: jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-666-7.
- BOSCO, Jan. Můj život pro mladé: vzpomínky zakladatele salesiánů. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-247-8.
- HRKAL, Jan, Radek HANUŠ, Daniela SOBKOVÁ ZOUNKOVÁ a Veronika HILSKÁ, ed. *Zlatý fond her: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Praha: Portál, 2013. ISBN 80-7178-153-3.
- CARROLL, Lewis. Alenka v kraji divů a za zrcadlem. 3. vyd. Praha: Albatros, 1983.
- Dostupné na [www.mlp.cz/cz](http://www.mlp.cz/cz) jako ebook.

### **Knihy zakoupené pro inspiraci k tématu *Chuť na život pro účastníky*:**

- DOLEJŠOVÁ, Kristýna. Bez filtru. Copyright 2017. Publikována v rámci projektu ZaNormalniHolky.
- JAKOUBKOVÁ, Gabriela. Tak znovu. 1. vyd. Vlkov: Helena Rezková, 2019. ISBN 978-80-88182-13-9.

### **Tvorba kurzů vychází z publikací:**

- Kolektiv pedagogických pracovníků OD. *Orientační dny - Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj*. Střední školy. Fryšták: DIS SKM, 2012.
- Kolektiv pedagogických pracovníků OD. *Orientační dny - Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj*. Základní školy. Fryšták: DIS SKM, 2012.
- Kolektiv autorů OD. *Interaktivní rozvoj klíčových kompetencí*. Metodika a aktivity v průřezových tématech Osobnostní a sociální výchova a Multikulturní výchova. Fryšták: DIS SKM, 2008.

## Odkaz na materiály k realizaci programu

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





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

Příloha č. 1 Tématický blok č. 1 Seznámení - Prohledání říše  
za zrcadlem – Otázky pana Králíka

Co je nutné zjistit o říši za zrcadlem?

Nejprve pojmenujte svůj tým....

Kolik pokojů pro hosty je ve druhém patře?

V jídelně u okýnka je obrázek. Co na něm je?



Seznamte se s někým, koho zde potkáte a dřív jste ho nikdy neviděli. Napište si jeho jméno a nějakou informaci o něm.

Jaká místnost je pod hnědou klubovnou? Jaký je v ní nejzajímavější předmět?

Zjistěte, zda je do hnědé klubovny z jídelny kratší cesta po hlavním, nebo po únikovém schodišti.

Co je vyobrazeno na oknech kaple?

Jaká je otevírací doba v baru ve všední dny?

Co znamená zkratka DIS?



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

**MSMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

**Příloha č. 2 – Tematický blok 1 Seznámení – Deník** (*Je zobrazen k náhledu, příloha je pro dodržení grafické správnosti uložena ve formátu pdf.*)



**CHUŤ NA ŽIVOT**

FRYŠTÁK 2021



**DENÍK** .....

Deníček..

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

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

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

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



1

2

**OMĚ**

CO JE PRO MĚ TYPICKÉ

.....  
 .....

JAKOU MÁŠ OBLÍBENCŮ..

BARVU ..... JÍDLŮ .....  
 KNIHU ..... NÁPOJ .....  
 POHÁDKU ..... ZMRZLINU .....  
 HRDINU ..... ZVÍŘE .....

OBLÍBENÝ CITÁT NEBO MOTTO

.....  
 .....

*Nic jim to nebude platno strkat sem hlavy a říkat: „Drahoušku, pojd' k nám sem nahoru! Podívám se jenom vzhůru a řeknu: „Kdo tedy jsem? To mi řekněte napřed, a teprve jestliže se mi bude líbit být tou osobou, vyjdu ven; jestliže ne, zůstanu zde dole, dokud nebudu někým jiným.“*

3

**OKURZU**

Jaké máš otázky, když víš, že téma je "Chuť na život"?

.....  
 .....

Na co se opravdu těšíš? Co bys chtěl zažít?

.....  
 .....

A co na kurzu fakt nechceš?

.....  
 .....

4

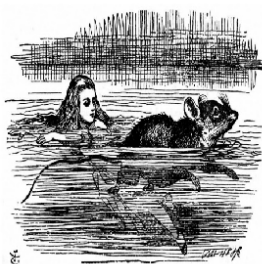


EVROPSKÁ UNIE  
 Evropské strukturální a investiční fondy  
 Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
 MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Zpět na vazba - jakse to dělá a kčenuje to dobré?



... A přece bych si přála, abych vám mohla ukázat naši Míndu: myslím, že byste si zamilovala kočky, kdybyste ji viděla. To je vám takové mírné, drahé zvířátko," pokračovala Alenka, polo k myši a polo k sobě, plovajíc v louži, "a tak pěkně sedí u krbu a přede a olizuje si pacičky a umývá se - a je tak teploučká a měkoučká na chování - a tak ohromně dovede chytat myši - ó, prosím za odpuštění!" zvolala znovu, neboť tentokrát byla Myš celá zježená a Alenka cítila, že musí být doopravdy uražena.

Zpět na vazba je proces sdělování, kdy jeden zpět nou vazbu poskytuje a druhý přijímá. Při poskytování zpět né vazby je vhodné nejít komunikační rovnováhu - mělo by jít o dialog, v němž bude moci příjemce popsat své jednání a vyjádřit své pocity a zážitky. Zpět na vazba není hodnocení!

### Jak zpět nou vazbu dávat?

Uvědom si, co chceš říct.  
Zajisti, že ten druhý ji chce slyšet.  
Najdi vhodný čas a místo (mezi 4 očima, dostatek času...).  
Mluv ze svého pohledu (Viděl jsem, cítil jsem, myslím si...).  
Mluv o určitém chování, ne o osobě.  
Použij konkrétní formulace (Třikrát jsi přišel pozdě).  
Poukaž na důsledky (Toto jsem viděl a pak jsem se takto cítil...).  
Hledej řešení společně v dialogu.

5

Každý j sme dítětem svých rodičů a vnukem svých prarodičů.

Jak bys popsal své rodiče nebo prarodiče jednou větou? Vyber si 3 ze svých předků a popiš je

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

S kým z rodiny toho máš nejvíc společného? A co konkrétně máte společného?

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

Jaká situace nebo zážitek ve svém životě bys označil za takový, že tě změnil? Nebo naopak utvrdil v tom, jaký jsi?

.....  
.....

Jaký den bys chtěl prožít znovu, přesně tak, jak se udál? A proč?

.....  
.....

7

## SEBEZNAM

### Bylo nebylo...

Když se řekne "silný zážitek z dětství" - co se Ti vybaví?

.....  
.....

Parat uješ si nějaký čin, na který jsi byl jako dítě hrdý? Jaký?

.....  
.....

A naopak, je něco, co Tě jako dítě fakt mrzelo?

.....  
.....

Do kolika let jsi věřil na Ježíška? A jak ses dozvěděl, jak to je?

A co Mikuláš? A že děti nosí čáp?

.....  
.....

Cím jsi chtěl být, když jsi byl malý? Jak se to u tebe měnilo v průběhu času?

.....  
.....

### Když se překlíná do přítomnosti

Jaké jsou typické rysy Tvé povahy, které považuješ za kladné?

.....  
.....

Kdybys mohl vyměnit jednu svou vlastnost za jinou, která by to byla? A proč?

.....  
.....

Teď se zamysli z jiných stánky.

Jakých vlastností si vážíš na lidech okolo sebe?

.....  
.....

A jaké vlastnosti Tě na jiných lidech vytáčí?

.....  
.....

Čemu se rád věnuješ? Co Tě dokáže uklidnit?

.....  
.....

.....  
.....

6

8



Je nějaký předmět, do kterého se musíš nutit, aby ses ho učil?

Co tě motivuje, aby ses do něj učil?

---

---

---

Jaké koníčky jsi dříve měl, ale nechal jsi jich? Proč jsi jich nechal?

---

---

---

Co Ti dělá v životě radost? Jsi šťastný?

---

---

---

Představ si, že jsi sepsal svůj život jako knihu. Jaký je název této knihy?

---

---

---

Na co chceš, aby se ptala tato otázka?

---

---

---

9

Co by tě mohlo odradit, zpomalit, nebo Ti úplně znemožnit dosáhnout tvého cíle?

---

---

---

Když se řekne "já za 5 let" - co vidíš?

---

---

---

Je nějaká osoba, kterou si spojuješ se svou budoucností?

Proč?

---

---

---

Je něco, co jsi někomu neřekl a dotud tě to mrzí?

---

---

---

Jak si představuješ svůj pohřeb?

---

---

---

11

## Výhled dle

Máš v životě nějaké rituály? Denní, týdenní, měsíční, roční?

---

---

---

Jakou máš životní filozofii?

---

---

---

Na čem poslední dobou pracuješ?

---

---

---

Máš nějaké dlouhodobé cíle, na kterých pracuješ? Jaké?

---

---

---

A nějaké cíle, na kterých jsi ještě nezačal pracovat? Proč jsi zatím nezačal?

---

---

---

10

## První den je za námi.



Jaký byl?

Přinesl nějakou

dobrou myšlenku?

Přivedl tě k otázce,

kteřá nikde nepadla?

Překvapilo tě dnes

něco?

Tady je prostor pro smutí.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

12



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

MSMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

**Hora Hodnot**

*"Úplně s vámi souhlasím," řekla Věvodkyně; "a z toho plyne mravní naučení - ,Buď takovou, jakou by ses přála zdát` nebo, chcete-li, abych to řekla jednodušeji - ,Nikdy si nepředstavuj, že nejsi jinaká, než co by se jiným mohlo zdát, že to, co jsi, či co jsi byla, nebo mohla být, nebylo jinaké než to, Co jsi byla, by se jim bylo zdálo být jinakým.`"*

	Mé hodnoty:	Získávání	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

**Druhý den už je pryč.**



J aký byl? Přinesl něj akou  
zaj íravou myšlenku?  
Překvapilo tě na dnešku něco?  
Napadla tě otázka, kt erá  
nikde nezazněla?  
Tady je prostor pro smut í  
dnešního dne.

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



O čem tento kurz vlastně byl?

Zkus to napsat. I když jsme o tom vlastně pořád mluvili, je těžké to shrnout na tři řádky... : )

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

Co ti tento kurz přinesl?

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

Je nějaká myšlenka, nad kterou budeš přemýšlet, když už budeš doma?

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

Je něco, co chceš ve svém životě změnit? Co? Kdy to máš v plánu? Jak? Proč?

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

17

První den

Pád do králičí nory.....

Jde to líp! .....

Seznam popis .....

Večerní povídání .....

Druhý den

Rozcvička .....

Servis .....

Moje cesta .....

Hora hodnot .....

Nabídka .....

Cesta vede... ..

Třetí den

Rozcvička .....

Servis .....

Hodnocení .....

Domů..



18

**Je to za námi!**

Skončí tím všechno? Možná..

Můžeš si tu napsat závazek do budoucna. Jenže tě nebude nikdo motivovat nebo ti připomínat nějakou výzvu či předsevzetí, které jsi si vybral.

Je to jen na tobě, jak naložíš s tím, co máš za sebou a kam nasměruješ to, co je před tebou..

Ať se ti daří a prožíváš takový život, jaký chceš žít!

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



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



19

CARROLL, Lewis. Alenka v kraji divů a za zrcadlem. 3. vyd. Praha: Albatros, 1983.

Dostupné na [www.mlp.cz/cz](http://www.mlp.cz/cz) jako ebook.



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Příloha č. 3. – Tematický blok 2 – Jsme tu spolu I – Jde to líp!

1. Na jedno nadechnutí čti přiložený text co nejdéle. (Text je na druhé straně složek). Stopujte čas. Jakmile se znovu nadechneš nebo už tě nebude slyšet, zastavte stopky.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



2. Sněž co nejvíce piškotů za 30 sekund.

Jíst můžeš pouze po jednom, a to tak,

že spolkneš jeden a teprve potom si dáš druhý. Mezi piškoty nelze pít!!!

Po uplynutí času nesmí být v puse zbytky pokud jsou -1 piškot.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek





3. Sepiš co nejvíce vyjmenovaných slov.

(Ostatní ti nesmí radit.)

Kontrola u lektora.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



4. Postavte co nejvyšší věž ze sirek.

Do tabulky zapište počet pater (1 patro = sirky na stejné úrovni), které jste zvládli postavit, aniž by věž spadla, tzn., pokud vám věž spadne, poslední patro se nepočítá.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



5. Na co nejméně pokusů doplívni luštěninu od vyznačené čáry do latoru.

Zapiš počet pokusů.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



6. Udělej co nejvíc nožiček s kopačkem, aniž by ti spadl míč na zem (střídání nohou, kolena, hlavička i rameno je povoleno; ruka ne).



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



7. Za 1 minutu správně zodpovězte  
co nejvíce otázek vědomostního  
kvízu.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



8. Za 2 minuty poskládejte  
co nejvíce origami parníčků.  
(ne lodiček!)

Návod je z druhé strany :)



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



9. Obházejte vyznačené území  
s frisbee na co nejméně hodů.

Musíte se střídat.

Pokud frisbee spadne na zem,  
úkol nebyl splněn.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



10. Rozpoznej co nejvíce ptáků podle jejich zpěvu. (Pokud neuhodnete, dozvíte se správnou odpověď, ale musíte na jiné stanoviště.)



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek





11. Za 30 sekund napiš co nejvíce osobností národního obrození. (Ostatní nemohou radit.) Lektor vám řekne, kteří jsou správně. Zapište si body. (Osobnost správně = 1 bod)



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



12. Vyluštěte za co nejkratší čas  
libovolné sudoku.

(Kontrola u lektora.)

Při dalším pokusu zvolte odlišné  
sudoku.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



13. Udělejte co nejvíc týmových dřepů. (1 dřep všech lidí z týmu najednou = 1 týmový dřep.)  
Zapište počet týmových dřepů.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

14. Udrž co nejdelsí dobu koště (jeho horní část) na otevřené dlani, aniž by se dotýkalo čehokoliv jiného. Ty musíš celou dobu stát v kruhu. Spusťte stopky po položení koštěte na dlaň. Čas se stopne při pádu koštěte nebo vystoupení z kruhu.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



15. Hod' na jednu sedmi kostkami  
 a zapiš součet. Vyhrává nejvyšší číslo.  
 Můžeš házet pouze jednou.  
 (Příště hází za tým někdo jiný.)



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



16. Zůstaňte stát na označené podložce (ano, celý tým), co nejdélší dobu. Čas stopujete od chvíle, kdy jsou všichni na podložce, až do chvíle, než někdo odejde.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



17. Za co nejkratší dobu naskládej všechny kamínky do kelímku, aniž by se potopil.  
Spusťte stopky položením prvního kamínku.  
Kamínky skládej po jednom.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



18. Vezmi nohou štětec, namoč jej do barvy a vybarvi celou kružnici. Ostatní tě nemohou přidržovat a nesmíš použít ani ruce nebo sedět. (Kruh musí být celý zamalovaný a měří se čas od uchopení štětce.)



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek





19. Postavte se co nejrychleji tak, aby se celý tým dotýkal země pouze dvěma rukama a jednou nohou po dobu 5 s. (Měří se čas hned od přečtení tohoto textu.)



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



20. Uhodněte co nejvíce názvů

skladeb, které uslyšíte

během 2 minut.

(Pokud nevíte, jedete dál, počítá se počet uhodnutých.)



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



21. Naplňte označenou nádobu co nejrychleji vodou. Žádnou nádobu nepřemísťujte. Po splnění úkolu uveďte stanoviště do původního stavu. Zapište svůj čas.



Třída		Třída	
Tým	Výsledek	Tým	Výsledek



## Pro lektora - Materiál ke stanovištím

● Každý tým potřebuje stopky a každé stanoviště musí mít zadání s tabulkou + propisku pro každý tým.

### 1) mluvení na jeden nádech

- nic navíc

### 2) jezení piškotů / minuta

- dostatek piškotů

### 3) vyjmenovaná slova

- seznam vyjmenovaných slov je v příloze
- stanoviště vyžaduje kontrolu lektora

### 4) věž ze sirek

- alespoň 5-8 balíčků sirek

### 5) plivání hrášku

- něco na plivání: hrášek, fazole, třešně...
- pásmo na odměření vzdálenosti

### 6) nožičky

- kopačák

### 7) kvíz na 30 s

- otázky pro lektora, který je zadává
- lektor se snaží otázky číst co nejrychleji a stopuje čas
- pokud týmu vyprší čas nebo odpoví špatně, nedozví se správnou odpověď a příště tým začíná od otázky 1, lektor však může pokládat otázky zkráceně

### 8) origami parníčky

- měl by tam být obrázkový návod (je dále v příloze)
- A6 papíry (hodně)

### 9) frisbee

- frisbee
- vyznačení oblasti, kterou mají obházet

### 10) zpěv ptáků – poznávačka

- Jednotliví ptáci - lze přehrávat i z mobilu (vyzkoušet dopředu)
- pokud tým neví, dozví se správnou odpověď, ale musí jít na jiné stanoviště a pak se mohou vrátit. Začínají ale opět od zpěvu 1
- stanoviště vyžaduje lektora

### 11) Národního obrozenci

- Stejný lektor jako u vyjmenovaných slov

### 12) sudoku

- sudoku v příloze
- něco na psaní

### 13) dřepy

- nic navíc

### 14) koště na dlani

- koště



15) naplnění láhve 1,5l

- 1,5l láhev
- zdroj pitné vody

16) házení kostkami

- 7x hrací kostka

17) stání na místě

- nic navíc

18) kamínky v kelímku, který se nesmí potopit

- kamínky, které v součtu vždy potopí kelímek (nesplnitelný úkol)
- kelímek na kamínky
- větší láhev nebo kbelík s vodou, do kterého dají tento kelímek

19) kružnice štětcem za použití nohy

- natisknuté kružnice na A4/A5 x-krát
- černá tempera + štětec

20) Příšerky po dobu 5s - dvě ruce, jedna noha

- nic navíc

21) skladby – poznávačka

- Skladby vybrat a nachystat si je pro přehrání např. do telefonu (vyzkoušet dopředu)
- pokud tým neví, dozví se správnou odpověď, ale příště začínají opět od skladby 1
- Stanoviště vyžaduje lektora



## MOŘSKÁ ČTVERYLKA

Falešná Želva zhluboka povzdechla a přejela si hřbetem jedné pracky oči. Podívala se na Alenku a pokusila se promluvit, avšak na několik okamžiků jí vzlykot dusil hlas. „Úplně jako kdyby měla v hrdle kost,“ řekl Gryfon a začal s ní třásti a bouchati ji do zad. Konečně nabyla Falešná Želva hlasu a se slzami, které jí stékaly po tváři, pokračovala:

„Snad jste ani nestrávila mnoho svého života pod mořem („To jsem nestrávila,“ řekla Alenka)

a snad jste ani nikdy nebyla představena mořskému raku - -“ (Alenka už začala: „Ó, jednou jsem okusila - -“, ale rychle se zarazila a řekla: „Ne, nikdy.“) „- a nemůžete si tedy ani představit, jak krásná věc je Čtverylka Mořských Raků?“

„Ne, to opravdu nemohu,“ řekla Alenka. „Jaký je to tanec?“

„Nu,“ řekl Gryfon, „napřed se postavíte do řady podél mořského břehu - -“

„Do dvou řad?“ zvolala Falešná Želva. „Tuleni, želvy a tak dále; a pak, když jste vyčistili

břeh od mořských ježků a podobné havěti -“

„To obvykle zabere nějakou chvíli,“ přerušil ji Gryfon. „- - uděláte dva kroky vpřed - -“

„Každá máte mořského raka za tanečníka?“ volal Gryfon.

„Ovšem,“ řekla Falešná Želva, „dva kroky dopředu, každá se svým tanečníkem -“

„--vystřídáte mořské raky a uděláte dva kroky vzad v tomtéž pořádku,“ křičel Gryfon.

„- a pak, víte,“ pokračovala Falešná Želva, „hodíte -“

„Své raky?“ zavýskl Gryfon, vyskakuje do vzduchu. „--jak nejdále do moře můžete -“

„Plavete za nimi?“ zaječel Gryfon.



„Uděláte v moři kotrmelec?“ vřískala Falešná Želva, divoce kolem poskakujíc.

„Opět vystřídáte tanečníky?“ řval Gryfon.

„Zpátky na břeh, a - to je celá první figura,“ řekla Falešná Želva, klesajíc náhle hlasem; a obě

stvoření, která tu byla poskakovala jako šílená, usedla opět velmi smutně a tiše a pohlížela na Alenku.

„Je to jistě velmi pěkný tanec,“ řekla Alenka nejistě.

„Chtěla byste ho kousek vidět?“ otázala se Falešná Želva.

„Ó zajisté, velice,“ řekla Alenka.

„Zkusme první figuru?“ řekla Falešná Želva Gryfonovi. „Můžeme se obejít bez mořských raků, víte. Kdo bude zpívat?“

„Oh, vy zpívejte,“ řekl Gryfon, „já už zapomněl slova.“ Začali tedy vážně a slavnostně tančiti kolem Alenky, tu a tam jí šlapajíce na prsty, když se k ní dostali příliš blízko, a mávajíce si do taktu předními tlapami; a Falešná Želva k tomu prozpěvovala velmi pomalu a smutně.

CARROLL, Lewis. Alenka v kraji divů a za zrcadlem. 3. vyd. Praha: Albatros, 1983. Dostupné na [www.mlp.cz/cz](http://www.mlp.cz/cz) jako ebook.



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

**MS  
MT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Národní obrozenci:

Josef Dobrovský

František Martin Pelcl

Václav Thám

Antonín Ladislav Puchmajer

Šebestián Hněvkovský

Václav Matěj Kramerius

Matěj Kopecký

Josef Jungmann

Pavel Josef Šafařík

František Palacký

Ján Kollár

František Ladislav Čelakovský

Václav Kliment Klicpera

Josef Kajetán Tyl

Karel Jaromír Erben

Karel Havlíček Borovský

Božena Němcová

Karel Sabina

Josef Václav Frič

Karel Hynek Mácha

Jan Evangelista Purkyně

Karel Ignác Thám

Jan Svatopluk Pelcl

Magdalena Dobromila

Rettigová

## Vědomostní kvíz

1) Jak se jmenují kamarádi Harryho Pottera? (*Hermiona Grangerová a Ron Weasley*)

2) Kolik států mají Spojené státy americké?

(50)





3) Jaké je hlavní město Austrálie?

*(Canberra)*

4) Jak se jmenuje nejslavnější český hokejista s číslem 68 na zádech?

*(J. Jágr)*

5) Když stojíte na Karlově mostě v Praze,

díváte se na Labi nebo na Labe?  
*(na Vltavu)*

6) Kdy se odehrála bitva na Bílé hoře?

*(8. 11. 1620)*

7) Jmenujte alespoň tři evropské země, které nejsou v EU. *(Makedonie, Černá hora, Island, Norsko, Švýcarsko, Albánie, Bosna, Srbsko, Rusko, Bělorusko, VB, Ukrajina, Andora, Moldavsko, Monako)*

8) Kdo je autorem obrazu Mona Lisa?

*(Leonardo da Vinci)*

9) Kolik je planet sluneční soustavy?

*(8)*

10) Jakou barvu má černá skříňka v letadle?

*(oranžovou)*

11) Jak se jmenuje zakladatel sociální sítě Facebook?

*(Mark Zuckeberg)*

12) Kteří tři čeští hokejisté zemřeli při pádu letadla v ruské Jaroslavl?

*(J. Marek, K. Rachůnek, J. Vašíček)*

13) Jaký je nejtvrdší nerost?

*(diamant)*

14) Jak se jmenuje středisko na Floridě, zkoumající vesmír?

*(NASA)*

15) Která kniha na světě je nejčtenější?

*(Bible)*

16) Ve kterém měsíci se uskutečnila Velká říjnová revoluce?

*(v listopadu)*

17) Kolik měří nejvyšší budova světa? Tolerance 50 metrů.

*(828 m – Burdž Chalífa – Dubaj)*

18) Jak dopadl poslední boxerský zápas mezi bratry Kličkovými?

*Vyhrál Vitalij, nebo Vladimír?*

*(ani jeden – na přání matky proti sobě nikdy neboxovali)*

19) Jaká je hodnota tzv. Absolutní nuly?

*(-273,15 °C)*

20) Co zapříčinilo vstup USA do 2. světové války roku 1941?



(útok na Pearl Harbor  
Japonskem)

21) Kdo je držitelem světového  
rekordu na 100 m?

(Usain Bolt)

22) Kolik je na světě hor vyšších  
8000 m n. m.?

(14)

23) Který spisovatel napsal knihu  
Labyrint světa a ráj srdce?

(Jan Amos Komenský)

24) Jak se jmenuje vůbec první  
česká Superstar?

(Aneta Langerová)

25) Ve kterém roce vyhráli čeští  
hokejisté olympijské hry?

(1998, Nagano)

26) Kolik slaviců získal Karel  
Gott? Tolerance 5 slaviců.

(42)

27) Vyjmenujte chemické  
přípony?

(-ný, -natý, -itý, -ičitý, -ičný/  
ečný, -ový, -istý, -ičelý)

28) Jakou měnou se platí  
v Rusku?

(rubl)

29) Čí socha stojí jako pomník  
v Praze na Vítkově?

(Jan Žižka)

30) Kdy byl ukřižován Mistr Jan  
Hus?

(Hus nebyl ukřižován, ale upálen  
– 6. 7. 1415)

31) Kdo byl vůbec největším  
géníem na světě, kterému  
naměřili IQ 210?

(J. W. von Goethe)

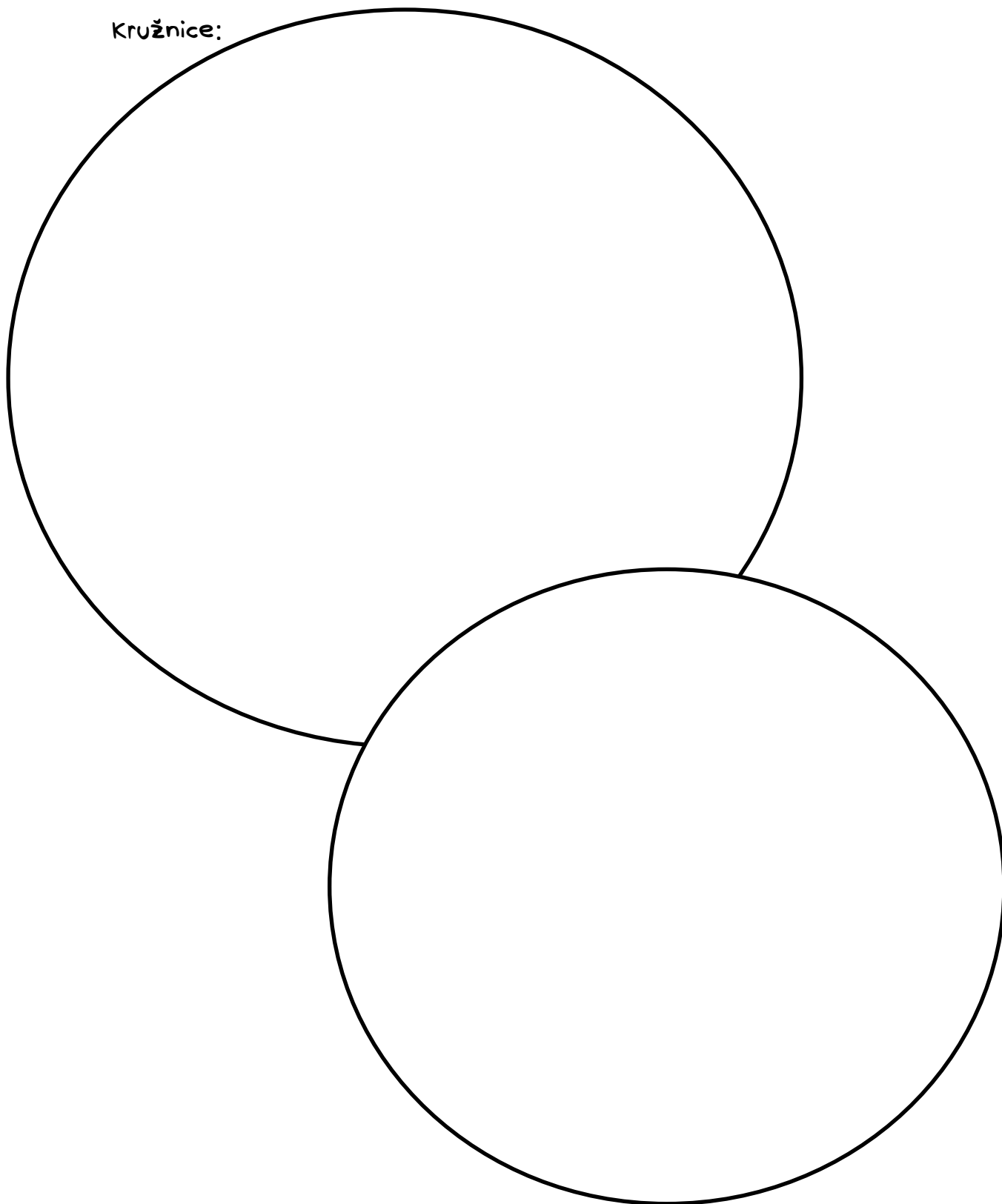
32) Jak dlouho trvala 100letá  
válka?

(116 let – (1337 – 1453))

33) Jaké je největší město  
Brazílie?



Kružnice:



Vyjmenovaná slova po B:

být, bydlet, obyvatel, byt,  
příbytek, nábytek, dobytek,  
zbytek, obyčej, bystrý, bylina,

kobyla, bůk, Přibyslav, bydlo,  
bytost, bystřina, býložravec,  
babyka, (Hrabyně, Bydžov,  
Zbyněk, Zbyslav)



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

### Vyjmenovaná slova po L:

slýšet, mlýn, blýskat se, polykat, plynout, plýtvat, vzlykat, lysý, lýtko, lýko, lyže, pelyněk, plyš, blýskavice, plyn, rozplynout se, plytký, lysina, vlýs, slynout, (Volyně, Lysolaje, Lysá)

### Vyjmenovaná slova po M:

my, mýt, myslit, mýlit se, hmyz, myš, hlemýžď, mýtit, zamykat, smýkat, dmýchat, chmýří, nachomýtnout se, Litomyšl myslivec, mýtina, smyk, smyčec, průsmyk, dmýchadlo, sumýš, mys, (Přemysl, Kamýk)

### Vyjmenovaná slova po P:

pýcha, pytel, pysek, netopýr, slepýš, pyl, kopyto, klopýtat, třpytit se, zpytovat, pykat, pýr, pýřit se, čepýřit se, ptakopysek, (Spytihněv)

### Vyjmenovaná slova po S:

syn, sýtý, sýr, syrový, suchravý, usychat, sýkora, sýček, syseľ, sýčet, sypat, (Bosyně, Suchrov, Sýslov)

### Vyjmenovaná slova po V:

vy, vysoký, výt, výskat, zvykat, žvýkat, vydra, výr, výžle, povyk, výheň a slova s předponou vy-, vý-

(vysočina, vyšší, výška, povúšit, zvýšit, převyšovat, zvyklost, návyk, zlozvyk, obvyklý, žvýkačka, přežvýkavec, vykat, cavuky, výškov, výtoň, výšehrad, výsočany)

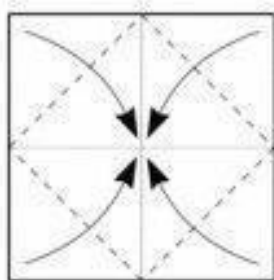
### Vyjmenovaná slova po Ž:

brzy, jazyk, nazývat, Ruzyně

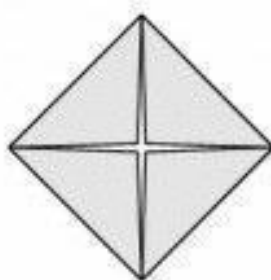


# Parník (tradiční)

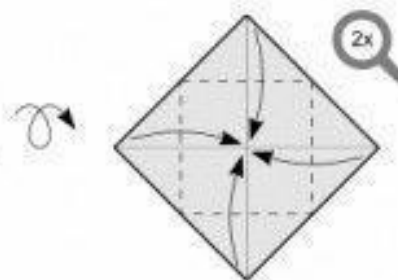
Nakreslil František Grebeníček (2000)  
www.origami.cz



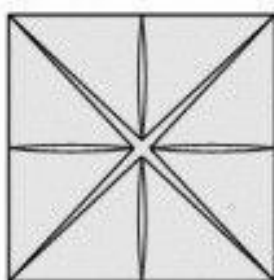
1) Blintz-fold.



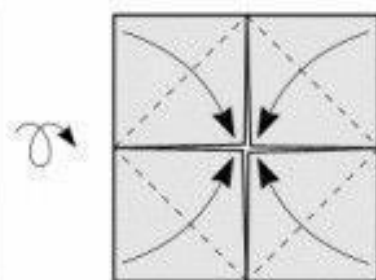
2) Otočit.



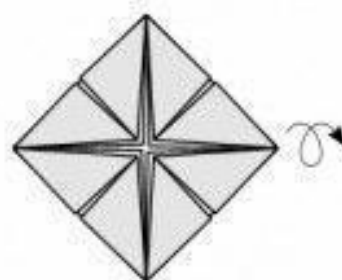
3) Druhý blintz-fold.



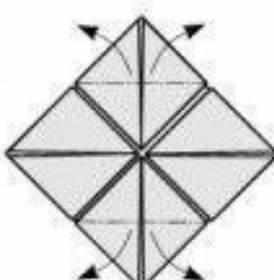
4) Otočit.



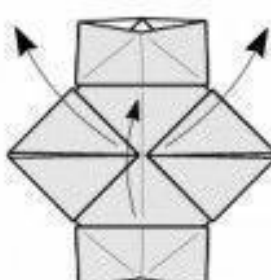
5) Třetí blintz-fold.



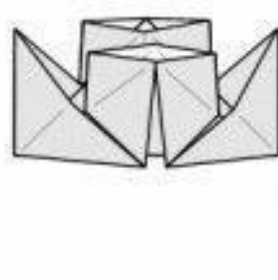
6) Otočit.



7) Rozevřít komíny.



8) Přeložit napůl a vytáhnout přídě a zádě.



9) Hotový parník.

parnik.gif (446×500) | Origami, Peace symbol, Geometric tattoo. Pinterest - Česká republika [online].  
Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/555772410245175535/>



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

### Pranostiky a rčení

Na Nový rok o slepičí krok

Na Tři krále o skok dále

Na Hromnice o hodinu více

Únor bílý – pole sílí

Březen – za kamna vlezem, duben – ještě tam budem.

Na svatého Jiří vylézají hadi a štíři

Svatá Anna – chladna z rána

Na svatou Kateřinu schováme se pod peřinu.

Svatá Lucie noci upije a dne nepřidá.

Boží mlýny melou pomalu, ale jistě.

Koho chleba jíš, toho píseň zpívej.

Dvakrát měř, jednou řež.

Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.

S poctivostí nejdál dojdeš.

V nouzi poznáš přítele.

Neštěstí ve hře, štěstí v lásce.

Jablko nepadá daleko od stromu.

Komu není rady, tomu není pomoci.

Bez peněz do hospody nelez.

Lepší vrabec v hrsti, nežli holub na střeše.



## Příloha č. 19 – Tematický blok č. 7 – Navazující hodiny ve škole – Kalendáře

Říjen 2021

	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
39	27	28 Den České státnosti	29	30	1. říj	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28 Den vzniku samostatného Československa	29	30	31

Listopad 2021

	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
44	1. lis	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17 Den boje za svobodu a demokracii	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30	1. pro	2	3	4	5



Prosinec 2021

48	PO 29	ÚT 30	ST 1. pro	ČT 2	PÁ 3	SO 4	NE 5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24 Štědý den	25 1. svátek vánoční	26 2. svátek vánoční
52	27	28	29	30	31	1. led Den obnovy samostatného českého státu Nový rok	2





## 5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů

### Příloha č. 4 – Tematický blok 2 – Jsme tu spolu I – Jde to líp!, Stanoviště inspirace, metodika MOŘSKÁ ČTVERYLKA

*Falešná Želva zhluboka povzdechla a přejela si hřbetem jedné pracky oči. Podívala se na Alenku a pokusila se promluvit, avšak na několik okamžiků jí vzlykot dusil hlas. „Úplně jako kdyby měla v hrdle kost,“ řekl Gryfon a začal s ní třásti a bouchati ji do zad. Konečně nabyla Falešná Želva hlasu a se slzami, které jí stékaly po tváři, pokračovala:*

*„Snad jste ani nestrávila mnoho svého života pod mořem („To jsem nestrávila,“ řekla Alenka) a snad jste ani nikdy nebyla představena mořskému raku - -“ (Alenka už začala: „Ó, jednou jsem okusila - -“ ale rychle se zarazila a řekla: „Ne, nikdy.“) „ - a nemůžete si tedy ani představit, jak krásná věc je Čtverylka Mořských Raků!“*

*„Ne, to opravdu nemohu,“ řekla Alenka. „Jaký je to tanec?“*

*„Nu,“ řekl Gryfon, „napřed se postavíte do řady podél mořského břehu - -“*

*„Do dvou řad!“ zvolala Falešná Želva. „Tuleni, želvy a tak dále; a pak, když jste vyčistili břeh od mořských ježků a podobné havěti -“*

*„To obvykle zabere nějakou chvíli,“ přerušil ji Gryfon. „- uděláte dva kroky vpřed - -“*

*„Každá máte mořského raka za tanečníka!“ volal Gryfon.*

*„Ovšem,“ řekla Falešná Želva, „dva kroky dopředu, každá se svým tanečníkem -“*

*„--vystřídáte mořské raky a uděláte dva kroky vzad v tomtéž pořádku,“ křičel Gryfon.*

*„- a pak, víte,“ pokračovala Falešná Želva, „hodíte -“*

*„Své raky!“ zavýskl Gryfon, vyskakuje do vzduchu. „--jak nejdále do moře můžete --“*

*„Plavete za nimi!“ zaječel Gryfon.*

*„Uděláte v moři kotrmelec!“ vřískala Falešná Želva, divoce kolem poskakujíc.*

*„Opět vystřídáte tanečníky!“ řval Gryfon.*

*„Zpátky na břeh, a - to je celá první figura,“ řekla Falešná Želva, klesajíc náhle hlasem; a obě stvoření, která tu byla poskakovala jako šílená, usedla opět velmi smutně a tiše a pohlížela na Alenku.*

*„Je to jistě velmi pěkný tanec,“ řekla Alenka nejistě.*

*„Chtěla byste ho kousek vidět?“ otázala se Falešná Želva.*



*„Ó zajisté, velice““ řekla Alenka.*

*„Zkusme první figuru!“ řekla Falešná Želva Gryfonovi. „Můžeme se obejít bez mořských raků, víte. Kdo bude zpívat?“*

*„Oh, vy zpívejte,“ řekl Gryfon, „já už zapomněl slova.“ Začali tedy vážně a slavnostně tančiti kolem Alenky, tu a tam jí šlapajíce na prsty, když se k ní dostali příliš blízko, a mávajíce si do taktu předními tlapami; a Falešná Želva k tomu prozpěvovala velmi pomalu a smutně.*

CARROLL, Lewis. Alenka v kraji divů a za zrcadlem. 3. vyd. Praha: Albatros, 1983. Dostupné na [www.mlp.cz/cz](http://www.mlp.cz/cz) jako ebook.



## Pro lektora - Materiál ke stanovištím:

Každý tým potřebuje stopky a každé stanoviště musí mít zadání s tabulkou + propisku pro tým.

### 1) mluvení na jeden nádech

- nic navíc

### 2) jezení piškotů / minuta

- dostatek piškotů

### 3) vyjmenovaná slova (zadavatel)

- seznam vyjmenovaných slov

je v příloze

- stanoviště vyžaduje kontrolu

lektora

### 4) věž ze sirek

- alespoň 5-8 balíčků sirek

### 5) plivání hrášku

- něco na plivání: hrášek, fazole, třešně...
- pásmo na odměření vzdálenosti

### 6) nožičky

- kopačák

### 7) kvíz na 30 s (zadavatel)

- otázky pro lektora, který

je zadává

- lektor se snaží otázky číst

co nejrychleji a stopuje čas

- pokud týmu vyprší čas, nebo

odpoví špatně, nedozví se

správnou odpověď a příště

tým začíná od otázky 1, lektor

ale může pokládat otázky

zkráceně

### 8) origami parníčky

- měl by tam být obrázkový návod

(obsažen v příloze)

- A6 papíry (hodně)

### 9) frisbee

- frisbee

- vyznačení oblasti, kterou mají

obházet

### 10) zpěv ptáků – poznávačka (zadavatel)

- Jednotlivé ptáky lze přehrávat i z mobilu (vyzkoušet dopředu)

- pokud tým neví, dozví se

správnou odpověď, ale musí

jít na jiné stanoviště a pak

se mohou vrátit, začínají však

opět od zpěvu 1

- stanoviště vyžaduje lektora

### 11) Národní obrozenci

(zadavatel)

- Stejný lektor jako

u vyjmenovaných slov

### 12) sudoku

- sudoku v příloze

- něco na psaní



**13) dřepy**

- nic navíc

**14) koště na dlani**

- koště, lano

**15) naplnění láhve**

- láhev
- zdroj pitné vody

**16) házení kostkami**

- 7x hrací kostka

**17) stání na místě**

- kobereček

**18) kamínky v kelímku, který se**

nesmí potopit

- kamínky
- kelímek na kamínky
- větší láhev nebo kbelík s vodou,

do kterého dají tento kelímek

**19) kružnice štětcem za použití nohy**

- natisknuté kružnice na A4/A5 x-krát
- černá tempera + štětec

**20) Příšerky po dobu 5 s - dvě ruce,  
jedna noha**

- nic navíc

**21) skladby – poznávačka**

**(zadavatel)**

- – lze přehrávat i z mobilu,  
libovolné skladby všeobecně

známé

- -pokud tým neví, dozví se  
správnou odpověď, ale příště  
začínají opět od skladby 1
- -Stanoviště vyžaduje lektora



## Příloha č. 6 – Tematický blok č. 2 – Jsme tu spolu I – Seznam, motivace, metodika

### POTRHLÁ ČAJOVÁ SPOLEČNOST

Před domem byl pod stromem prostřený stůl a u něho Zajíc Březňák a Kloboučník pili čaj; mezi nimi sedělo jakési spící zvířátko, o němž si Alenka řekla, že to bude jistě nějaký hlodavec (právě se o hlodavcích učili ve škole), ale nebyla si jista, zda sysel či plch. Na sysla se jí zdál příliš malý, o plchu zase si toho z přírodopisu mnoho nepamatovala, než že je malý a že se mu říká Sedmispáč, protože ve dne spí; a podle těchto dvou známek také hádala, že to asi bude Plch.

Malý Plch tedy seděl mezi Kloboučníkem a Březňákem a tvrdě spal; a ti se oň opírali lokty, rozmlouvajíce přes jeho hlavu.

„Velmi nepohodlné pro ubohého Sedmispáče,“ pomyslna si Alenka, „jenže, jelikož spí, tak je mu to asi jedno.“

Stůl byl veliký, a ti tři se tísnilo na jednom jeho konci. „Není místa! Není místa!“ volali, když viděli Alenku přicházeti. „Je tu spousta místa!“ řekla Alenka rozhorleně a sedla si do velké lenošky na jednom konci stolu.

„Nalejte si vína,“ řekl Zajíc Březňák povzbuzujícím tónem. Alenka se rozhlédla po stole, ale tam nebylo nic než čaj.

„Nevidím tu žádného vína,“ podotkla.

„Taky tu žádné není,“ řekl Zajíc Březňák.

„Pak to od vás nebylo příliš zdvořilé, nabízet mi je,“ řekla Alenka podrážděně.

„Od vás nebylo příliš zdvořilé, posadit se bez pozvání,“ řekl Zajíc Březňák.

„Nevěděla jsem, že je to váš stůl,“ řekla Alenka, „je prostřen pro mnohem víc než pro tři.“

„Měla byste se dát ostříhat,“ řekl Kloboučník. Již nějakou chvíli se na Alenku díval velmi zvědavě a toto byla prvá jeho slova.

„Neměl byste dělat osobní poznámky,“ řekla Alenka poněkud přísně, „je to velmi neslušné.“

Kloboučník otevřel zešíroka oči, uslyšev to, ale vše, co řekl, bylo: „Proč je havran jako psací stůl?“

„Nu, teď budeme mít nějakou legraci!“ pomyslna si Alenka, „jsem ráda, že začali dávat hádanky.“ -

„To, myslím, že uhodnu,“ řekla nahlas.

„Chcete říci, že myslíte, že na to dovedete najít odpověď?“ řekl Zajíc Březňák.

„Ano, to jsem chtěla říci,“ řekla Alenka.

„Pak byste měla říci, co jste říci chtěla,“ pokračoval Zajíc Březňák.

„To jsem řekla,“ odpověděla Alenka spěšně, „aspoň - aspoň chci říci, co říkám - a to je snad totéž, ne?“

„Ani trochu totéž,“ řekl Kloboučník. „To byste právě tak mohla říci, že ‚vidím, co jím‘ je totéž jako ‚jím, co vidím‘.“

„To byste stejně mohla říci,“ dodal Březňák, „že ‚líbí se mi, co dostanu‘ je totéž jako ‚dostanu, co se mi líbí‘.“

„To byste stejně mohla říci,“ dodal Sedmispáč, jenž se zdál mluvit ze spaní, „že ‚dýchám, když spím‘ je totéž jako ‚spím, když dýchám‘.“



# VZTAHY



# PRÁCE

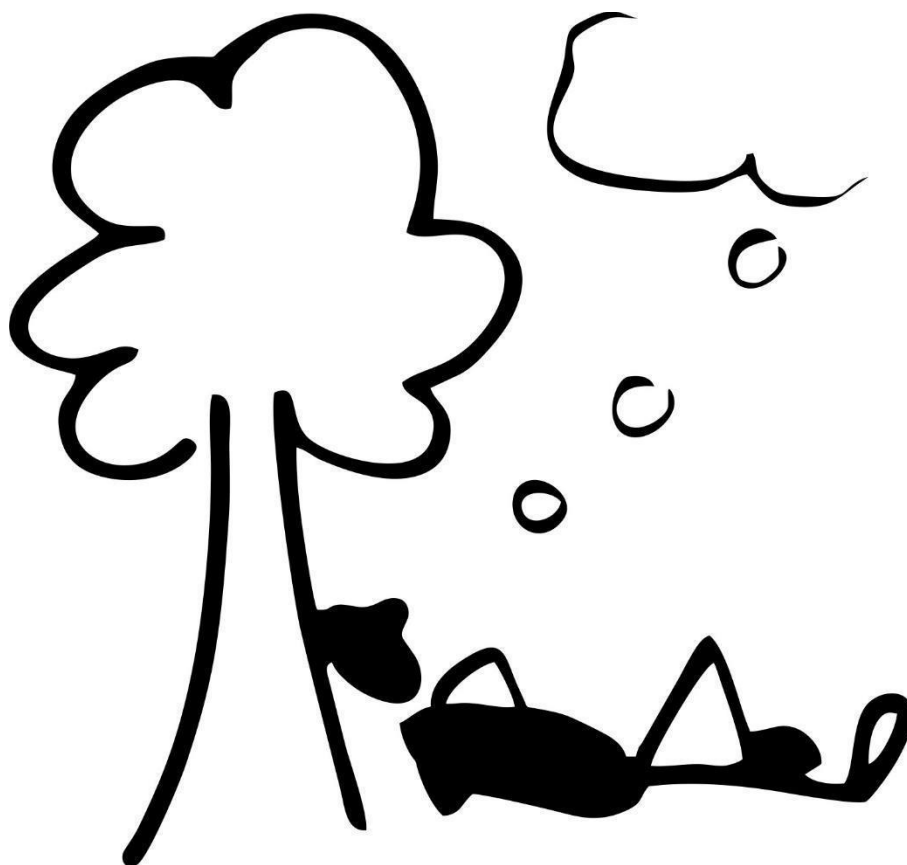


# OBCHODY a INVESTICE





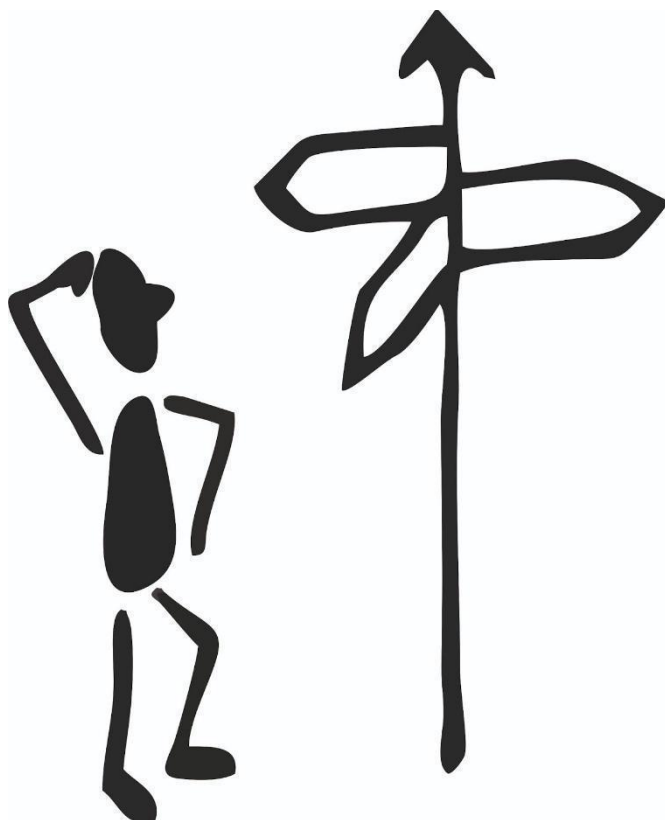
# CHILL MÍSTO



# VZDĚLÁNÍ



# SEBEREALIZACE



## Příloha č. 9 – Tematický blok č. 5 – Moje cesta životem – Moje cesta, Náhody, metodika

Dostal jsi stipendium na prestižní vysoké škole dle svého výběru a můžeš jít studovat na tuto školu zdarma.

Platí to jen pro první získaný titul na této škole. Musíš jít ale hned, ukaž tento lístek na stanovišti práce.

Máš nabídku práce v oboru nějakého svého koníčku (hra na hudební nástroj, zpěv, sport, umění). Rozhodni se, zda začneš pracovat (ale musíš jít hned, ukaž tento lístek na stanovišti práce), nebo půjdeš studovat.

Máš nabídku od svého kamaráda, který žije v zahraničí, vycestovat za ním, kdy tě letenka tam nebude nic stát, ale nemáš jistotu brigády nebo zaměstnání. Musíš jít ale hned, ukaž tento lístek na stanovišti Seberozvoj.

Rodiče přišli o zaměstnání a ty si musíš vybrat, zda půjdeš na 2 roky do práce, ale mzdu celou odneseš rodičům, nebo půjdeš studovat a rodiče budou žít ve velké nouzi.

Firma v oblasti, která tě zajímá, ti nabídla, že bude financovat tvé vzdělání, ale pouze v případě, že hned po dokončení vysoké školy nastoupíš na dobu délky tvého studia k nim do firmy. Rozhodni se, zda přijmeš jejich nabídku, nebo ne.

Zdědil jsi po rodinném příslušníkovi velmi hezký karavan, můžeš buď cestovat po Evropě, bydlet v něm, nebo třeba karavan prodat. Pokud se rozhodneš si jej nechat, v každé čtvrtině hry musíš zaplatit 200 za jeho údržbu.

Tvoji rodiče chtějí, abys šel studovat jinou vysokou školu, než chceš ty. V případě, že se rozhodneš, že půjdeš studovat školu, kterou chceš ty, školné je pro tebe dvojnásobné, neboť tě rodiče odmítají podporovat. Pokud budeš respektovat přání rodičů, nemůžeš jít na školu, kterou bys chtěl.

Dostal jsi stipendium na prestižní vysoké škole dle svého výběru a můžeš jít studovat na tuto školu zdarma.

Platí to jen pro první získaný titul na této škole. Musíš jít ale hned, ukaž tento lístek na stanovišti práce.

Máš nabídku práce v oboru nějakého svého koníčku (hra na hudební nástroj, zpěv, sport, umění). Rozhodni se, zda začneš pracovat (ale musíš jít hned, ukaž tento lístek na stanovišti práce), nebo půjdeš studovat.

Máš nabídku od svého kamaráda, který žije v zahraničí, vycestovat za ním, kdy tě letenka tam nebude nic stát, ale nemáš jistotu brigády nebo zaměstnání. Musíš jít ale hned, ukaž tento lístek na stanovišti Seberozvoj.

Rodiče přišli o zaměstnání a ty si musíš vybrat, zda půjdeš na 2 roky do práce, ale mzdu celou odneseš rodičům, nebo půjdeš studovat a rodiče budou žít ve velké nouzi.

Firma v oblasti, která tě zajímá, ti nabídla, že bude financovat tvé vzdělání, ale pouze v případě, že hned po dokončení vysoké školy nastoupíš na dobu délky tvého studia k nim do firmy. Rozhodni se, zda přijmeš jejich nabídku, nebo ne.



Zdědil jsi po rodinném příslušníkovi velmi hezký karavan, můžeš buď cestovat po Evropě, bydlet v něm, nebo třeba karavan prodat. Pokud se rozhodneš si jej nechat, v každé čtvrtině hry musíš zaplatit 200 za jeho údržbu.

Tvoji rodiče chtějí, abys šel studovat jinou vysokou školu, než chceš ty. V případě, že se rozhodneš, že půjdeš studovat školu, kterou chceš ty, školné je pro tebe dvojnásobné, neboť tě rodiče odmítají podporovat. Pokud budeš respektovat přání rodičů, nemůžeš jít na školu, kterou bys chtěl.

Našel jsi peněženku bez dokladů a v ní 200 korun. Pokud si peníze necháš, vyzvedni si patřičný obnos u obchodníka a tento lístek mu odevzdej. Pokud peněženku odevzdáš na policii, lísteček si nechej až do konce hry.

Našel jsi peněženku bez dokladů a v ní 300 korun. Pokud si peníze necháš, vyzvedni si patřičný obnos u obchodníka a tento lístek mu odevzdej. Pokud peněženku odevzdáš na policii, lísteček si nechej až do konce hry.

Našel jsi peněženku bez dokladů a v ní 400 korun. Pokud si peníze necháš, vyzvedni si patřičný obnos u obchodníka a tento lístek mu odevzdej. Pokud peněženku odevzdáš na policii, lísteček si nechej až do konce hry.

Našel jsi peněženku bez dokladů a v ní 500 korun. Pokud si peníze necháš, vyzvedni si patřičný obnos u obchodníka a tento lístek mu odevzdej. Pokud peněženku odevzdáš na policii, lísteček si nechej až do konce hry.

Našel jsi peněženku bez dokladů a v ní 1000 korun. Pokud si peníze necháš, vyzvedni si patřičný obnos u obchodníka a tento lístek mu odevzdej. Pokud peněženku odevzdáš na policii, lísteček si nechej až do konce hry.

Měl jsi nehodu, srazilo tě auto a máš zlomenou nohu. Musíš hodně odpočívat. Běž na 3 minuty na Chill plac.

Měl jsi nehodu, srazila tě tramvaj a máš zlomenou nohu a ruku. Musíš hodně odpočívat. Běž na 4 minuty na Chill plac.

Měl jsi nehodu, spadl jsi na kole a máš zlomenou ruku. Musíš hodně odpočívat. Běž na 3 minuty na Chill plac.

Měl jsi nehodu, spadl jsi ze schodů a máš něco s páteří, čeká tě dlouhá léčba. Odevzdej obchodníkovi 2000 korun. Pokud je nemáš, musíš si vzít půjčku. Musíš taky hodně odpočívat. Běž na 3 minuty na Chill plac.

Způsobil jsi dopravní nehodu, běž si hned na stanoviště Obchod hodit kostkou. Pokud ti padne: 1 - nebyl jsi pojištěný a musíš zaplatit 5000 za všechny opravy, 2-3 - pojistka pokryla jen něco a platíš 2000, 4-5 - platíš jen drobné opravy, tj. 500, pokud padne 6, jsi v pohodě a nic neplatíš. Pokud si před hodem na tomto stanovišti zaplatíš za právníka 500, můžeš si hodit dvakrát.



Způsobil jsi dopravní nehodu, běž si hned na stanoviště Obchod hodit kostkou. Pokud ti padne: 1 - nebyl jsi pojištěný a musíš zaplatit 5000 za všechny opravy, 2-3 - pojistka pokryla jen něco a platíš 2000, 4-5 - platíš jen drobné opravy, tj. 500, pokud padne 6, jsi v pohodě a nic neplatíš. Pokud si před hodem na tomto stanovišti zaplatíš za právníka 500, přičti si k hodu +1.

Potkal jsi holku svých snů. (Má 5 vlastností, které bys chtěl a žádnou, která tě vytáčí.) Pokud s někým chodíš, můžete se hned rozejít (nebo se můžeš hned rozvést). Tvá nová přítelkyně je přesně taková, jak sis ji představoval. Běž do oblasti Vztahy, najdi zadání Partner-1 a postupuj podle něj, jen si neházej.

Potkal jsi holku svých snů. (Má 5 vlastností, které bys chtěl a žádnou, která tě vytáčí.) Pokud s někým chodíš, můžete se hned rozejít (nebo se můžeš hned rozvést). Tvá nová přítelkyně je přesně taková, jak sis ji představoval. Běž do oblasti Vztahy, najdi zadání Partner-1 a postupuj podle něj, jen si neházej.

Potkal jsi holku svých snů. (Má 5 vlastností, které bys chtěl a žádnou, která tě vytáčí.) Pokud s někým chodíš, můžete se hned rozejít (nebo se můžeš hned rozvést). Tvá nová přítelkyně je přesně taková, jak sis ji představoval. Běž do oblasti Vztahy, najdi zadání Partner-1 a postupuj podle něj, jen si neházej.

Potkala jsi kluka svých snů. (Má 5 vlastností, které bys chtěla a žádnou, která tě vytáčí.) Pokud s někým chodíš, můžete se hned rozejít (nebo se můžeš hned rozvést). Tvůj nový přítel je přesně takový, jak sis ho představovala. Běž do oblasti Vztahy, najdi zadání Partner-1 a postupuj podle něj, jen si neházej.

Potkala jsi kluka svých snů. (Má 5 vlastností, které bys chtěla a žádnou, která tě vytáčí.) Pokud s někým chodíš, můžete se hned rozejít (nebo se můžeš hned rozvést). Tvůj nový přítel je přesně takový, jak sis ho představovala. Běž do oblasti Vztahy, najdi zadání Partner-1 a postupuj podle něj, jen si neházej.

Potkala jsi kluka svých snů. (Má 5 vlastností, které bys chtěla a žádnou, která tě vytáčí.) Pokud s někým chodíš, můžete se hned rozejít (nebo se můžeš hned rozvést). Tvůj nový přítel je přesně takový, jak sis ho představovala. Běž do oblasti Vztahy, najdi zadání Partner-1 a postupuj podle něj, jen si neházej.

Potkala jsi kluka svých snů. (Má 5 vlastností, které bys chtěla a žádnou, která tě vytáčí.) Pokud s někým chodíš, můžete se hned rozejít (nebo se můžeš hned rozvést). Tvůj nový přítel je přesně takový, jak sis ho představovala. Běž do oblasti Vztahy, najdi zadání Partner-1 a postupuj podle něj, jen si neházej.

Potkala jsi kluka svých snů. (Má 5 vlastností, které bys chtěla a žádnou, která tě vytáčí.) Pokud s někým chodíš, můžete se hned rozejít (nebo se můžeš hned rozvést). Tvůj nový přítel je přesně takový, jak sis ho představovala. Běž do oblasti Vztahy, najdi zadání Partner-1 a postupuj podle něj, jen si neházej.

Tví rodiče se chtějí přestěhovat a ty se máš přestěhovat s nimi. Pokud to uděláš, ztratíš svou práci a budeš si muset hledat novou. Také s kamarády se budeš vídat jen velmi málo. Pokud se s nimi nepřestěhuješ, můžeš za nimi jezdit jen několikrát do roka.



V práci máte nového šéfa. Je hrozný a nemá tě rád. Můžeš dát výpověď a začít jinde jinou práci, ale budeš muset začínat od nuly, nebo to vydržíš a budeš to v práci nesnášet.

V práci máte nového šéfa. Je hrozný a nemá tě rád. Můžeš dát výpověď a začít jinde jinou práci, ale budeš muset začínat od nuly, nebo to vydržíš a budeš to v práci nesnášet.

Máš nového kolegu, který se tě snaží sbalit. Je ti velmi nesympatický a všude tě pronásleduje. Můžeš změnit práci, ale budeš muset začínat od nuly, nebo to vydržíš a budeš to v práci nesnášet.

Máš nového kolegu, který se tě snaží sbalit. Je ti velmi nesympatický a všude tě pronásleduje. Můžeš změnit práci, ale budeš muset začínat od nuly, nebo to vydržíš a budeš to v práci nesnášet.

V práci máte nového šéfa. Je hrozný a nemá tě rád. Můžeš dát výpověď a začít jinde jinou práci, ale budeš muset začínat od nuly, nebo to vydržíš a budeš to v práci nesnášet.

V práci máte nového šéfa. Je hrozný a nemá tě rád. Můžeš dát výpověď a začít jinde jinou práci, ale budeš muset začínat od nuly, nebo to vydržíš a budeš to v práci nesnášet.

V práci tě začali pomlouvat kolegové. Promluvit si nezabírá. Můžeš změnit práci, ale budeš muset začínat od nuly, nebo to vydržíš a budeš to v práci nesnášet.

Máš neuvěřitelnou nabídku od jednoho ze svých kamarádů úplně zadarmo vycestovat do země, kterou jsi chtěl vždy navštívit. Pokud chceš odjet, musíš jet hned. Běž na stanoviště Seberealizace.

Usmálo se na tebe štěstí, dostala jsi práci svých snů. Běž do práce, najdi lektora na pracovním trhu a vyplň s ním, jak tvá práce vypadá. Je i velmi dobře platově ohodnocená.

Usmálo se na tebe štěstí, dostala jsi práci svých snů. Běž do práce, najdi lektora na pracovním trhu a vyplň s ním, jak Tvá práce vypadá. Je i velmi dobře platově ohodnocená

Usmálo se na tebe štěstí, dostala jsi práci svých snů. Běž do práce, najdi lektora na pracovním trhu a vyplň s ním, jak tvá práce vypadá. Je i velmi dobře platově ohodnocená.

Umřela ti babička a odkázala ti svůj byt. Běž k obchodníkovi a jeden byt dostaneš. Ale... Babička měla 11 koček, které měla strašně moc ráda. Nikdo, koho znáš, se koček nemůže ujmout. Pokud si kočky necháš, musíš se o ně starat a z každé výplaty odevzdáš 200 korun. Nebo je můžeš dát do útulku. Nebo zajít k řece...

Umřel ti prastrýc a odkázal ti svůj domek. Běž k obchodníkovi a jeden domek dostaneš. Ale měl 4 vlčáky, které měl strašně moc rád. Nikdo, koho znáš, se jich nemůže ujmout. Pokud si psy necháš, musíš se o ně starat a z každé výplaty odevzdáš 200 korun. Nebo je můžeš dát do útulku. Nebo je zajít vyvenčit a vrátit se bez nich...



Měla jsi sex se svým klukem a otěhotněla jsi. Rozhodni se, co uděláš. Pokud půjdeš na potrat, najdi doktora, pokud si dítě necháš, běž si pro dítě do Vztahů a házej si podle listu Partner - 4. Jak to řekneš lidem okolo sebe?

Měla jsi sex se svým klukem a otěhotněla jsi. Rozhodni se, co uděláš. Pokud půjdeš na potrat, najdi doktora, pokud si dítě necháš, běž si pro dítě do Vztahů a házej si podle listu Partner - 4. Jak to řekneš lidem okolo sebe?

Měla jsi sex se svým klukem a otěhotněla jsi. Rozhodni se, co uděláš. Pokud půjdeš na potrat, najdi doktora, pokud si dítě necháš, běž si pro dítě do Vztahů a házej si podle listu Partner - 4. Jak to řekneš lidem okolo sebe? Lístek si nechej.

Měl jsi sex se svou holkou a ta otěhotněla. Rozhodni se, co uděláš. Pokud si ji chceš vzít, běž hned do oblasti Vztahy a najdi list Partner - 3.

Tvoje kamarádka měla sex na párty a otěhotněla. Nedokáže se o sebe finančně postarat a chce jít na potrat. Rodinu nemá. Ještě váhá a svěřila se ti. Buď ji nech, nebo jí pomoz a dej jí peníze do začátku. Bude potřebovat 3000.

Tvůj partner ti byl nevěrný. Moc toho lituje a slibuje, že se to víckrát nestane. Co uděláš? Budeš mu věřit? Ukončíš vztah? Nebo...?

Tvůj partner ti byl nevěrný. Moc toho lituje a slibuje, že se to víckrát nestane. Co uděláš? Budeš mu věřit? Ukončíš vztah? Nebo...?

Tvůj partner ti byl nevěrný, líbal se na párty s někým cizím. Moc toho lituje a slibuje, že se to víckrát nestane. Co uděláš? Budeš mu věřit? Ukončíš vztah? Nebo...?

Tvá partnerka se na zábavě líbala s jiným. Moc toho lituje a slibuje, že se to víckrát nestane. Co uděláš? Budeš jí věřit? Ukončíš vztah? Nebo...?





# HLEDÁNÍ PARTNERA

Začni u listu Partner - 1

a postupuj podle instrukcí.



## Partner - 1

### HLEDÁNÍ PARTNERA PRO ŽIVOT

Být sám na život je těžké. Být na to ve dvou je mnohem lepší. Začni tedy něco dělat pro to, abys našel, nebo našla, někoho, s kým bys chtěl být. Nejdřív si musíš ujasnit, jakou osobu vlastně hledáš....

**Sepiš si** do deníku pod sebe podle důležitosti:

Do jednoho sloupečku:

Pět vlastností s čísly (1-5), které bys chtěl, aby měl tvůj budoucí partner. (POZITIVNÍ)

Do druhého sloupečku vedle:

Pět očíslovaných (1-5) vlastností, které bys u budoucího partnera raději nechtěl.

(NEGATIVNÍ)

### **A teď budeš házet kostkou.**

Nejprve si hodíš 3x na pozitivní vlastnosti.

Čísla, která ti padla, jsou čísla pozitivních vlastností, které má tvůj teoretický partner.

Pokud ti padne nějaké číslo 2x, pak vlastnost s tímto číslem je velmi výrazná.

Pokud ti padne 6, můžeš si vybrat kteroukoli z vybraných, nebo žádnou.

Hned po tom si hodíš úplně stejně na negativní vlastnosti.

Podívej se na partnera, kterého jsi potkal/a.

Byl by to dobrý partner? Chceš s takovým člověkem strávit zbytek života?

Přemýšlej o tom - vztah potřebuje čas. Běž do jakékoli jiné oblasti.

Pokud ses rozhodl, že takového partnera nechceš, můžeš si příště hodit znovu –

„jít na rande“ s někým dalším. Pokud ses rozhodl, že tento partner je ten pravý,

až se vrátíš, jdi rovnou na část Partner-2.

**Pokud již partnera máš, sepíš si jeho vlastnosti, které bereš jako pozitivní**

**a pak i ty, které bereš jako negativní. To stejné pak napiš pro sebe. U těch**

**negativních se zamysli. Co děláte proto, aby kvůli nim nevznikaly konflikty?**



## Partner - 2

### ACH, TY VZTAHY!

**Jsi připraven být tu pro někoho každý den? I když na něj nemáš náladu? I když tě štve?**

Vztahy jsou někdy fajn, někdy je to složité. Ať už člověk potká partnera sebelepšího, často je nucen obrnit se trpělivostí, dělat kompromisy nebo prostě ustoupit, aby vztah mohl fungovat. A mockrát jistě dojde na situace, kdy by se na to nejráději vykašlal. Ale péče a trpělivost se vyplatí. Nakonec...

Co tě nyní čeká?

Je to jednoduché. Vysypej před sebe na stůl krabičku sirek. Pořádně sirky promíchej. (Možná už je hromádka hezky nachystaná...)

A teď si **zavaž oči** a posbírej vysypanou krabičku sirek **PO JEDNÉ**

**LEVOU RUKOU**, jsi-li pravák (pravou rukou, jsi-li levák) zpět do krabičky.

Všechny sirky hlavičkou na jednu stranu, nakonec plnou krabičku danou rukou i zavři. **Nesmíš si pomáhat tělem nebo druhou rukou.**

Pokud jsi úkol zvládl, vezmi si lísteček s partnerem či partnerkou (můžeš si namalovat i vlastní portrét svého partnera). Lístečky jsou v obálce na stole.

Pokud ne, můžeš to zkoušet znovu.

Před tím, než se váš vztah posune dál, běž plnit úkol někde jinde, váš vztah se rozvíjí a zraje.

Příště, až se vrátíš, přijď v případě, kdy se budeš chtít ženit nebo vdávat.

Ne dřív .



## Partner - 3

### SVATBA

**Je to na celý život? Co když potkáš někoho, s kým se k sobě víc hodíte...?**

Rozhodl ses si ji vzít? Tak to bude zkouška ohněm - a to doslova.

Abys prokázal oddanost a ryzost svého charakteru, budeš muset splnit

následující **úkol**:

Vezmi si svíčku, polož ji na nataženou dlaň a sejdi s ní dolů, otevři hlavní dveře

vyjdi až ven k ohništi, obejdi ohniště a vrať se zpět. **Po celou dobu ti svíčka**

**nesmí zhasnout.**

Pokud to zvládneš, kup prstýnky - tvůj nebo tvá vyvolená souhlasí s tím,

že si tě vezme! Bude svatba! Hurááá!

Pokud ti svíčka zhasne, měli jste ve vztahu krizi. Běž nahoru a zkus to

ještě jednou, dostali jste další šanci.

Pokud ti svíčka zhasne i podruhé a potřetí, tvůj partner se s tebou rozešel

a ty si musíš hledat někoho nového. Ano, znovu na 1...

Je to smutné, ale občas se to stává.

Pokud si nechceš partnera brát a nechcete mít svatbu, i tak splň úkol,

jako důkaz toho, že i bez svatby jste spolu a váš vztah je pevný a překoná vše,

co vás potká.

Pokud chceš svatbu, zamysli se nad tím, jak by měla vypadat. Kolik lidí? Kde?

Možná si to zkus napsat. Víš vůbec, jak vypadala svatba někoho z rodiny?

Co třeba babička a děda nebo rodiče?



## Partner - 4

### DĚTI !!! ???

#### Jsi připraven být tu pro někoho každý den? Ve dne? V noci?

Opravdu chceš dítě? Je to starost. Pokud jsi si jistý nebo jistá, že založení rodiny je opravdu to, co chceš, tak si na lísteček napiš, jak bys chtěl vychovávat své dítě. Napiš 3 věci, které bys chtěl udělat stejně jako tvoji rodiče, prarodiče, nebo tety a strýci. A pak 3 věci, které bys svým dětem dělat nechtěl.

Stále jsi odhodlán mít dítě?

Pokud ano, hod' si kostkou.....

#### Padne-li ti:

**1** - ty, nebo tvá partnerka nemůže otěhotnět. Je to velmi těžké, běž na jiné stanoviště a sem se vrať až poté, co v životě vykonáš něco jiného. Pokud ti padla 1 znovu.... můžeš osudu pomoci. Hod' si znovu kostkou. Číslo, které ti padlo, je počet vyběhnutí celého hlavního schodiště. Jakmile schodiště vyběháš, můžeš se vrátit a hodit si znovu. Pokud se rozhodneš neběhat, už se o dítě s tímto partnerem nemůžeš vícekrát pokusit.

**2 - 3** narodila se holčička - vyber jí jméno

**4 - 5** narodil se chlapeček - vyber mu jméno

#### **6 - házíš znovu...**

Pokud ti jako druhé číslo padne 1 - narodily se vám trojčata holky, pokud ti padne 2 - trojčata kluci, 3 - dvojčata holky, 4 - dvojče holka-kluk, 5 - dvojčata kluci.

Padne-li ti **druhá 6**, pak házíš ještě jednou a postupuješ stejně jako u první šestky.

Padne-li ti **znovu šestka (potřetí)**, pak se vám narodilo dítě se zdravotním postižením – co budeš dělat? Nemůžeš teď jít do práce, protože se o něj musíš starat... Co uděláš?

Můžeš samozřejmě najít nějaký ústav....

Pokusit se o další dítě můžeš až poté, co splníš jakýkoli jiný úkol na nějakém jiném stanovišti.



## Rodiče a prarodiče

### 1. CO DĚLÁM PRO SVÉ RODIČE A PRARODIČE?

Vztahy s rodiči jsou někdy v pohodě a někdy svízelné, přece jen máme různé pohledy na život a jiná očekávání než ten druhý. Prarodiče zase občas nerozumí některým postojům a může být složité přesvědčit je o tom, že to, co děláme, je v pořádku.

Zamysli se a zapiš si, jaký vztah máš se svými rodiči a prarodiči.

(Případně s jiným členem rodiny, který je ti blízký.)

Je něco, zač jsi rád? A naopak něco, co tě mrzí?

V čem se nejvíc shodnete a kde naopak máte úplně jiné názory?

Čeho si na nich vážíš?

Věnuj svému zápisu nějaký čas. Pokud jsi spokojen a máš vše zapsáno, běž plnit jiné stanoviště. Ale pokud chceš na vztahu se svými blízkými pracovat, opět přijď a navaž úkolem 2.

### 2. CO VÍC MŮŽU DĚLAT PRO SVÉ RODIČE A PRARODIČE?

Chceš zlepšit svůj vztah s rodiči nebo prarodiči? Chceš dokázat, že ti na nich záleží? Zavolej jim a měj s nimi alespoň třímínutový hovor. Zjisti, jak se mají, co mají dnes v plánu...

A pokud chceš doopravdy pracovat na svých vztazích s nimi, rovnou se domluv na osobním setkání, na tom, s čím jim pomůžeš nebo jak společný čas strávíte.

**Je na Tobě, kolik času své rodině věnuješ nebo komu zavoláš.**



## Přátelé

„Přítel není ten, kdo tě polituje, přítel je ten, kdo ti pomůže.“

Otázkou ovšem není jen, koho můžeš nazvat svým přítelem, ale kdo může nazvat tebe přítelem svým...

### **Co děláš pro své přátele? Na čem stojí váš vztah?**

Teď si vyber. Můžeš svému příteli napsat, jak moc pro tebe znamená - poslat mu zprávu nebo mu vše napsat do dopisu, který mu sám předáš.

A pokud jsi opravdu otevřený člověk a máš nějakého kamaráda tady, najdi ho a řekni mu, co pro tebe znamená...

Nebo... vyrob svému příteli malý dárek, nějakou drobnůstku na památku toho, jak moc pro tebe znamená.

Pokud nechceš psát a dáreček by tvůj přítel určitě neocenil, tak mu zavolej.

Za každého přítele, kterému se budeš věnovat, si můžeš vzít jednu bavlnku a nalepit si ji do deníku.

**Je na tobě, kolik času svým přátelům věnuješ, zda si vzpomeneš na jednoho nebo na více.**



## Zaměstnání

Pokud chceš zaměstnání nebo brigádu, podívej se na nabídku práce.

(Je na nástěnce vedle tohoto zadání.)

Pokud se ti nějaká pracovní nabídka zamlouvá, **zkontroluj**, že máš

**potřebné vzdělání.**

Pokud ano, **sundej nabídku z nástěnky** a vezmi si ji k sobě.

Pak si vezmi Pracovní evidenci, do které vyplníš **čas začátku práce,**

**vzdělání a typ práce.**

Najdi pracoviště - buď je úkol v kanceláři (najdi označený stůl) a nebo v terénu - pokud je pro jeho plnění něco potřeba, budou na parapetu označené složky.

Práci vykonáváš tak, že plníš zadání, co nejlépe dovedeš. Pokud si nejsi jistý, v účtárně bude někdo, kdo ti poradí.

**MŮŽEŠ PRACOVAT, JAK DLOUHO CHCEŠ, MZDU DOSTANEŠ  
JEN ZA CELÉ DOKONČENÉ ROKY V PRÁCI (PO 4 MINUTÁCH),  
VYPLÁCÍ JI V ÚČTÁRNĚ.**

Mzda nebude vyplacena tomu, kdo:

- vykonává práci bez potřebné kvalifikace
- ztratí zadání (lísteček z nástěnky)
- nemá správně vyplněnou Pracovní evidenci





Pracovní evidence <span style="float: right;">(4 minuty= 1 odpracovaný rok)</span>				
Začátek	Konec	Odpracované roky	Vzdělání	Druh práce a hodnocení vedoucího pracoviště

Pracovní evidence <span style="float: right;">(4 minuty= 1 odpracovaný rok)</span>				
Začátek	Konec	Odpracované roky	Vzdělání	Druh práce a hodnocení vedoucího pracoviště

Pracovní evidence <span style="float: right;">(4 minuty= 1 odpracovaný rok)</span>				
Začátek	Konec	Odpracované roky	Vzdělání	Druh práce a hodnocení vedoucího pracoviště

Pracovní evidence <span style="float: right;">(4 minuty= 1 odpracovaný rok)</span>				
Začátek	Konec	Odpracované roky	Vzdělání	Druh práce a hodnocení vedoucího pracoviště

**Odpracované roky Dosažené vzdělání Pracovní pozice a hodnocení vedoucího**



**Práce:** BRIGÁDA  
**Potřebné vzdělání:** --  
**Mzda:** 400/úkol  
**Popis:** Přinést z Ateliéru ve dvojici stůl a k němu 4 židle. Jedná se o jednorázovou akci.

**Práce:** BRIGÁDA  
**Potřebné vzdělání:** --  
**Mzda:** 500/úkol  
**Popis:** Odnést do Ateliéru ve dvojici stůl a k němu 4 židle. Jedná se o jednorázovou akci.

**Práce:** BRIGÁDA  
**Potřebné vzdělání:** --  
**Mzda:** 500/úkol  
**Popis:** Odnést do Ateliéru ve dvojici stůl a k němu 4 židle. Jedná se o jednorázovou akci.

**Práce:** BRIGÁDA  
**Potřebné vzdělání:** --  
**Mzda:** 400/úkol  
**Popis:** Zamést chodbu v přízemí, smetí vyhodit do koše na baru. Smeták a smetáček s lopatkou vrátit na své místo u schodiště.

**Práce:** BRIGÁDA  
**Potřebné vzdělání:** --  
**Mzda:** 400/úkol  
**Popis:** Zamést chodbu ve druhém patře, smetí vyhodit do koše na baru. Smeták a smetáček s lopatkou vrátit na své místo u schodiště.

**Práce:** BRIGÁDA  
**Potřebné vzdělání:** --  
**Mzda:** 400/úkol  
**Popis:** Zamést chodbu v prvním patře, smetí vyhodit do koše na baru. Smeták a smetáček s lopatkou vrátit na své místo u schodiště.

**Práce:** Drobná administrativa  
**Potřebné vzdělání:** Střední škola s maturitou  
**Nástupní mzda:** 1400/rok  
**Popis:** Papír A4 nastříhat na lístečky velikosti A8 (16 lístečků z jedné A4).

**Práce:** Vedoucí pracoviště CUT  
**Potřebné vzdělání:** Bc. titul obor ekonomie nebo management, podnikání  
**Nástupní mzda:** 1800/rok  
**Popis:** Zajistit plynulé fungování pracoviště, zvýšit jeho efektivitu. Kompletovat vyrobené lístečky velikosti A8 po 100 kusech a zajistit je gumičkou.

**Práce:** Pedagog pro 1. stupeň ZŠ  
**Potřebné vzdělání:** Bc. titul obor pedagogika  
**Nástupní mzda:** 1800/rok  
**Popis:** Sepsat na papír A6: Co je pro děti na prvním stupni nejdůležitější? Co jim nejvíce ubližuje? Jak motivovat děti, které se nechťejí učit? Navrhnout ideální přístup a formu učení.

**Práce:** Pedagog pro 2. stupeň ZŠ  
**Potřebné vzdělání:** Bc. titul obor pedagogika  
**Nástupní mzda:** 1800/rok  
**Popis:** Sepiš kvíz o 10 otázkách z jednoho libovolného předmětu ZŠ (ideálně ten, jaký chceš učit), které musí žák 9. třídy znát. Stručně. Správné odpovědi zapiš z druhé strany. Bude použito.

**Práce:** Pedagog pro 2. stupeň ZŠ  
**Potřebné vzdělání:** Bc. titul obor pedagogika  
**Nástupní mzda:** 1800/rok  
**Popis:** Sepiš kvíz o 10 otázkách z jednoho libovolného předmětu ZŠ (ideálně ten, jaký chceš učit), které musí žák 9. třídy znát. Stručně. Správné odpovědi zapiš z druhé strany. Bude použito.

**Práce:** Ekologický výzkum  
**Potřebné vzdělání:** VŠ titul přírodověda  
**Nástupní mzda:** 1800/rok  
**Popis:** Projít si dům a navrhnout změny pro lepší EKO fungování objektu. Navržené změny napsat na papír.

**Práce:** Psycholog na pracovišti  
**Potřebné vzdělání:** Mgr. titul, obor psychologie



**Nástupní mzda:** 2000/rok

**Popis:** Psychologické vyšetření zaměstnanců. Vezmi si papír A5 a složky a projdi zaměstnance. Zjisti jejich psychický stav. Zapiš jejich pocity z práce, kterou dělají, jak se cítí a co teď v životě řeší. Možno pracovat několik let v kuse.

**Práce:** Psycholog na pracovišti

**Potřebné vzdělání:** Mgr. titul, obor psychologie

**Nástupní mzda:** 2000/rok

**Popis:** Psychologické vyšetření zaměstnanců. Vezmi si papír A5 a složky a projdi zaměstnance. Zjisti jejich psychický stav. Zapiš jejich pocity z práce, kterou dělají, jak se cítí a co teď v životě řeší. Možno pracovat několik let v kuse.

**Práce:** Fotograf

**Potřebné vzdělání:** Bc. FAMU

**Nástupní mzda:** 1800/rok

**Popis:** Půjč si fotoaparát a udělej fotky svých spolužáků na všech stanovištích, která tu jsou.

**Práce:** Lékař

**Potřebné vzdělání:** MUDr.

**Nástupní mzda:** 2500/rok

**Popis:** Udělej zdravotní prohlídky všem na pracovišti. Na pracovišti KREO si vezmi papír a podložku a zapiš rodinnou anamnézu všech prohlédnutých jedinců. Nepoužívej jména, jen název pracoviště a číslo pacienta.

**Práce:** Lékař

**Potřebné vzdělání:** MUDr.

**Nástupní mzda:** 2500/rok

**Popis:** Udělej zdravotní prohlídky všem na pracovišti. Na pracovišti KREO si vezmi papír a podložku a zapiš rodinnou anamnézu všech prohlédnutých jedinců. Nepoužívej jména, jen název pracoviště a číslo pacienta.

**Práce:** Právní poradce, koncipient

**Potřebné vzdělání:** Mgr. titul, obor právo

**Nástupní mzda:** 2000/rok

**Popis:** Právní rady zaměstnancům. Vyber tři informace o pracovních vztazích, které ostatním předáš.

**Práce:** Právní poradce, koncipient

**Potřebné vzdělání:** Mgr. titul, obor právo

**Nástupní mzda:** 2000/rok

**Popis:** Právní rady zaměstnancům. Vyber tři informace o pracovních vztazích, které ostatním předáš.

**Práce:** Bezpečnost

**Potřebné vzdělání:** Bc. titul, obor bezpečnost

**Nástupní mzda:** 1800/rok

**Popis:** Projdi pracoviště a sepiš, co by bylo dobré změnit na jednotlivých pracovištích, aby byli zaměstnanci spokojenější a práce byla efektivnější a bezpečnější.

**Práce:** Zásobování

**Potřebné vzdělání:** SŠ s maturitou

**Nástupní mzda:** 1500/rok

**Popis:** Projdi pracoviště a zjisti, zda mají pracovníci všechno, co pro svou práci potřebují, zda je všeho dostatek a v potřebné kvalitě. Pokud něco chybí, informuj osobu v úctárně a zajisti dodání materiálu.

**Práce:** Zásobování

**Potřebné vzdělání:** SŠ s maturitou

**Nástupní mzda:** 1500/rok

**Popis:** Projdi pracoviště a zjisti, zda mají pracovníci všechno, co pro svou práci potřebují, zda je všeho dostatek a v potřebné kvalitě. Pokud něco chybí, informuj osobu v úctárně a zajisti dodání materiálu.

**Práce:** BRIGÁDA

**Potřebné vzdělání:** Středoškolské

**Mzda:** 700/úkol



**Popis:** Zamést pracoviště a projít stoly, odpad vyhodit do koše na baru, materiál povalující se tam, kde nemá, uklidit.

**Práce:** Lékař

**Potřebné vzdělání:** MUDr.

**Nástupní mzda:** 2500/rok

**Popis:** Udělej zdravotní prohlídky všem na pracovišti. Na pracovišti KREO si vezmi papír a podložku a zapiš rodinnou anamnézu všech prohlédnutých jedinců. Nepoužívej jména, jen název pracoviště a číslo pacienta.

**Práce:** Projektant

**Potřebné vzdělání:** Mrg. titul, stavárna

**Mzda:** 2000/rok

**Popis:** Nakresli obrázek rodinného domu typu bungalov na kartičku velikosti A7. Ať je hezky barevný a výrazný. Zezadu napiš jméno a rok. (Dům bude zalaminován a nabízen k prodeji na dalších kurzech.) Využij pracoviště KREO.

**Práce:**

**Potřebné vzdělání:**

**Mzda:**

**Popis:**

**Práce:** Projektant

**Potřebné vzdělání:** Mrg. titul, stavárna

**Mzda:** 2000/rok

**Popis:** Nakresli obrázek rodinného domu typu s garáží a bazénem na kartičku velikosti A7.

Ať je hezky barevný a výrazný. Zezadu napiš jméno a rok. (Dům bude zalaminován a nabízen k prodeji na dalších kurzech.) Využij pracoviště KREO.

**Práce:** Catering

**Potřebné vzdělání:** SŠ s maturitou

**Nástupní mzda:** 1400/rok

**Popis:** Projdi další stanoviště a zjisti, zda mají lektoři a učitelé všechno, co je potřeba. Pokud budou mít zájem, přines jim z baru vodu, šťávu a nebo objednávku na jejich účet.

**Práce:** Sociální pracovník

**Potřebné vzdělání:** Bc. titul obor sociální

**Mzda:** 1600/rok

**Popis:** Udělej anketu a zeptej se co nejvíce lidí na otázku: Je správné dát svoji babičku/dědu do domova důchodců, i když tam nechce? A co když se už o sebe nepostarává (je senilní)? Vymysli tři různé situace, do jakých se může dostat starý člověk a jeho rodina a zjisti názor na řešení takové situace v rámci ankety.

**Práce:**

**Potřebné vzdělání:**

**Mzda:**

**Popis:**

**Práce:**

**Potřebné vzdělání:**

**Mzda:**

**Popis:**



## VZDĚLÁNÍ - podmínky

### **SŠ s maturitou nebo gymnázium - maximálně 8 minut, zdarma**

- napíšou esej maximálně na A6 na téma, z čeho budou maturovat. Jakého předmětu se nejvíc bojí, jestli je pro ně lepší ústní, nebo písemné zkoušení a jak se budou na maturitu připravovat.

### **Vysoká škola - BAKALÁŘSKÉ STUDIUM - maximálně 10 minut, zaplatí 500 Kč, musí mít notebook a maturitu**

- napsat esej na cca A6, proč chtějí jít na vysokou školu, jaký obor chtějí studovat, jakou chtějí mít práci a proč si myslí, že je důležité pro tuto práci studovat na vysoké škole, co by je mohlo odradit od studia na vysoké škole.

### **Vysoká škola - navazující MAGISTERSKÉ - maximálně 8 minut, zaplatí 500 Kč, musí mít notebook a bakalářský titul**

- napsat esej na cca A6, jak dlouho jim podle nich studium bude trvat a kde na něj vezmou peníze, mají za sebou už tři roky. K čemu magisterský titul? V čem jim titul pomůže? Nějaký Erasmus během studia? Kam? Budou při studiu i pracovat?

### **Vysoká škola - MAGISTERSKÉ nenavazující - lékaři - maximálně 16 minut, zaplatí 800 Kč, musí mít notebook a maturitu**

- napsat esej na cca A6, proč chtějí jít na vysokou školu, jaký obor chtějí studovat, jakou chtějí mít práci a proč si myslí, že je důležité pro tuto práci studovat na vysoké škole, co by je mohlo odradit od studia na vysoké škole

### **Vysoká škola - DOKTORSKÉ STUDIUM - maximálně 8 minut, nic neplatí, musí mít notebook a magisterský titul**

- napsat esej na cca A6 či víc, proč chtějí stále pokračovat na vysoké škole, jaký obor chtějí studovat, jakou chtějí mít práci a jak dlouho jim podle nich studium bude trvat a kde na něj vezmou peníze. Nějaký Erasmus během studia? Kam? Na čem budou při studiu pracovat?



## BAKALÁŘSKÉ STUDIUM

Napiš si do deníku (nebo na list papíru) aktuální čas.

Odpověz na tyto otázky:

Proč chceš jít na vysokou školu?

Do kterého města na jakou vysokou školu chceš jít?

Jaký obor chceš studovat, na jaké fakultě?

Jaké zaměstnání chceš pak vykonávat? Lze jej vykonávat

bez vysoké školy?

Co by tě mohlo odradit dostudovat tuto vysokou školu?

PSANÍ BY TI MĚLO ZABRAT MAXIMÁLNĚ 10 MINUT.

### Bakalářský studijní program

Bakalářské studium (bakalářský cyklus) se uskutečňuje v bakalářském studijním programu (6 v ISCED; Bachelor's degree, bakalářská kvalifikace). Ten je zaměřen především na přípravu k výkonu povolání a ke studiu v navazujícím magisterském studijním programu. Bezprostředně se v něm využívají soudobé poznatky a metody; obsahuje též v potřebném rozsahu teoretické poznatky. Standardní doba studia včetně praxe je 3–4 roky. Studium se řádně ukončuje státní závěrečnou zkouškou, jejíž součástí je zpravidla obhajoba bakalářské práce. Absolventi získávají akademický titul bakalář (Bc.), či bakalář umění (BcA.). [10]



## NAVAZUJÍCÍ MAGISTERSKÉ STUDIUM

Napiš si do deníku (nebo na list papíru) aktuální čas.  
Odpověz na tyto otázky:

Na jaký bakalářský obor navazuješ?

Pokračuješ na stejné vysoké škole a fakultě?

Podporují tě doma ve vybraném oboru studiu?

Kde vezmeš na studium prostředky?

Jaké zaměstnání chceš pak vykonávat?

Chceš během studia jet na nějaký ERASMUS,  
nebo vycestovat?

Co by tě mohlo odradit dostudovat tuto vysokou školu?

PSANÍ BY TI MĚLO ZABRAT MAXIMÁLNĚ 8 MINUT.

### Magisterský studijní program

Magisterské studium (magisterský cyklus) se uskutečňuje v magisterském studijním programu (7 v ISCED; Master's degree, magisterská kvalifikace). Ten je zaměřen na získání teoretických poznatků i praktických poznatků založených na soudobém stavu vědeckého poznání, výzkumu a vývoje, na zvládnutí jejich aplikace a na rozvinutí schopností k tvůrčí činnosti; v oblasti umění je zaměřen na náročnou uměleckou přípravu a rozvíjení talentu. Pokud navazuje na bakalářský studijní program, trvá standardně 1–3 roky. V případech, kdy to vyžaduje charakter studijního programu (např. právo, lékařství či umění), nenavazuje magisterský studijní program na bakalářský studijní program; v tomto případě je standardní doba (celistvého, resp. souvislého) studia 4–6 let. (Čtyřleté obory mohou být typické pro některé umělecké obory, šestileté pro některé lékařské obory.) Studium se řádně ukončuje státní závěrečnou zkouškou, jejíž součástí je obhajoba diplomové práce. V oblasti všeobecného lékařství, zubního lékařství a veterinárního lékařství a veterinární hygieny se studium řádně ukončuje státní rigorózní zkouškou. Absolventi získávají akademické tituly magistr (Mgr.), magistr umění (MgA.), inženýr (Ing.), inženýr architekt (Ing. arch.), doktor medicíny (MUDr.), doktor zubního lékařství (MDDr.), nebo doktor veterinární medicíny (MVDr.); absolventi s titulem magistr (Mgr.) mohou navíc v téže oblasti studia vykonat rigorózní zkoušku (v takovém případě je její součástí obhajoba rigorózní práce) a tedy mohou následně získat titul doktor práv (JUDr.), doktor filozofie (PhDr.), doktor přírodních věd (RNDr.), doktor farmacie (PharmDr.), licenciát teologie (ThLic.), nebo doktor teologie (ThDr.).[11]



## MAGISTERSKÉ STUDIUM NENAVAZUJÍCÍ - LÉKAŘI

Napiš si do deníku (nebo na list papíru) aktuální čas.

Odpověz na tyto otázky:

Do kterého města na jakou vysokou školu chceš jít?

Jaká bude tvá specializace?

Jak dlouho ti bude studium trvat, kolik budeš mít let,

až dostuduješ?

Pojedeš během studia na nějaký ERASMUS?

Kam bys chtěl jet na praxi? A jaká je tvá vysněná práce?

Podporují tě doma ve vybraném studiu?

Z čeho budeš studium platit?

PSANÍ BY TI MĚLO ZABRAT MAXIMÁLNĚ 16 MINUT.

### Magisterský studijní program

Magisterské studium (magisterský cyklus) se uskutečňuje v magisterském studijním programu (7 v ISCED; Master's degree, magisterská kvalifikace). Ten je zaměřen na získání teoretických poznatků i praktických poznatků založených na soudobém stavu vědeckého poznání, výzkumu a vývoje, na zvládnutí jejich aplikace a na rozvinutí schopností k tvůrčí činnosti; v oblasti umění je zaměřen na náročnou uměleckou přípravu a rozvíjení talentu. Pokud navazuje na bakalářský studijní program, trvá standardně 1–3 roky. V případech, kdy to vyžaduje charakter studijního programu (např. právo, lékařství či umění), nenavazuje magisterský studijní program na bakalářský studijní program; v tomto případě je standardní doba (celistvého, resp. souvislého) studia 4–6 let. (Čtyřleté obory mohou být typické pro některé umělecké obory, šestileté pro některé lékařské obory.) Studium se řádně ukončuje státní závěrečnou zkouškou, jejíž součástí je obhajoba diplomové práce. V oblasti všeobecného lékařství, zubního lékařství a veterinárního lékařství a veterinární hygieny se studium řádně ukončuje státní rigorózní zkouškou. Absolventi získávají akademické tituly magistr (Mgr.), magistr umění (MgA.), inženýr (Ing.), inženýr architekt (Ing. arch.), doktor medicíny (MUDr.), doktor zubního lékařství (MDDr.), nebo doktor veterinární medicíny (MVDr.); absolventi s titulem magistr (Mgr.) mohou navíc v téže oblasti studia vykonat rigorózní zkoušku (v takovém případě je její součástí obhajoba rigorózní práce) a tedy mohou následně získat titul doktor práv (JUDr.), doktor filozofie (PhDr.), doktor přírodních věd (RNDr.), doktor farmacie (PharmDr.), licenciát teologie (ThLic.), nebo doktor teologie (ThDr.).[11]





## DOKTORÁT

Napiš do deníku (nebo na list papíru) aktuální čas.  
NAPIŠ ESEJ NA PŘIBLIŽNĚ A6, PROČ CHCEŠ DÁLE  
STUDOVAT?

CO JSI OCHOTEN STUDIUM OBĚTOVAT?

JAK DLOUHO TI TOTO STUDIUM ZABERE - V KOLIKA LETECH

BUDEŠ MÍT ÚSPĚŠNĚ TITUL?

NA ČEM BUDEŠ BĚHEM STUDIA PRACOVAT?

JAK BUDEŠ OPEČOVÁVAT SVÉ VZTAHY BĚHEM STUDIA?

(RODIČE, PARTNER, PŘÁTELÉ)

PSANÍ BY TI MĚLO ZABRAT MAXIMÁLNĚ 8 MINUT.

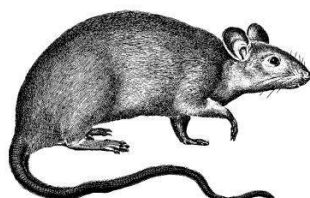
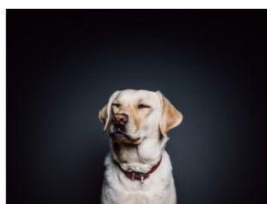
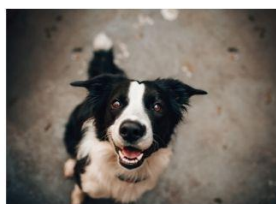
### Doktorský studijní program

Doktorské studium (doktorský cyklus) se uskutečňuje v doktorském studijním programu (8 v ISCED; Doctor's degree, Doctoral degree, Doctorate, doktorská kvalifikace). Ten je zaměřen Na vědecké bádání a samostatnou tvůrčí činnost v oblasti výzkumu nebo vývoje nebo Na samostatnou teoretickou a tvůrčí činnost v oblasti umění. Standardní doba studia je 3–4 roky. Studium v doktorském studijním programu probíhá podle individuálního studijního plánu (ISP) pod vedením školitele. Studium se řádně ukončuje státní doktorskou zkouškou a veřejnou obhajobou disertační práce, kterými se prokazuje schopnost a připravenost k samostatné činnosti v oblasti výzkumu nebo vývoje nebo k samostatné teoretické a tvůrčí umělecké činnosti. Disertační práce musí obsahovat původní a uveřejněné výsledky nebo výsledky přijaté k uveřejnění. Absolventům studia v doktorských studijních programech se uděluje akademický titul doktor (Ph.D.). (Uděluje se ve všech oborech, kupř. včetně umění či teologie.) Studium v doktorském studijním programu sleduje a hodnotí oborová rada ustavená podle vnitřního předpisu vysoké školy nebo její součásti, která má akreditovaný příslušný studijní program. Pro studijní programy ze stejné oblasti studia mohou vysoké školy nebo jejich součásti na základě dohody vytvořit společnou oborovou radu. Předsedou oborové rady je garant doktorského studijního programu.[12]



Příloha č. 13 Tematický blok č. 5 – Moje cesta životem – Moje cesta, Obchod, metodika







  
DŮM IGNÁCE  
STUHLÉHO

# FUNDRAISER

ÚČEL:  
ČÁSTKA:



*Datum a podpis:*



  
DŮM IGNÁCE  
STUHLÉHO

# CERTIFIKÁT O DOBROVOLNICKÉ ČINNOSTI

OBOR:  
DÉLKA TRVÁNÍ:



*Datum a podpis:*



# CERTIFIKÁT PRO LEKTORA KURZU



TÉMA:  
DÉLKA TRVÁNÍ:



*Datum:*

*Podpisy účastníků:*



# CESTOVNÍ DENÍK



LOKALITA:  
DÉLKA POBYTU:  
ÚČEL POBYTU:



*Datum vystavení:*

*Podpis:*



# OSVĚDČENÍ



.....



*Datum a podpis:*



# SPONZOR



ÚČEL:

ČÁSTKA:



*Datum a podpis:*

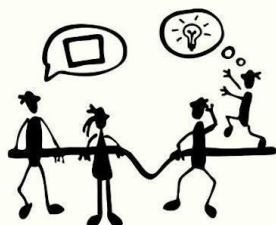


# CERTIFIKÁT O ABSOLVOVÁNÍ VZDĚLÁVACÍHO KURZU S TÉMATEM



.....

DĚLKA TRVÁNÍ:



*Datum a podpis:*





## Zrcadlo duševního rozpoložení

## Prostor konečného rozhodnutí

# VELKÁ ŽIVOTNÍ ZKOUŠKA PLNÁ ÚTRAP



## Zrcadlo duševního rozpoložení

**1** Nic ti nestojí v cestě, okolí tě podporuje ve tvých názorech, v tom, co děláš, vidíš smysl.

**Můžeš jít pro hodnotu bez další zastávky.**

**2** Do cesty se ti připlétají denní starosti a není pro tebe jednoduché myslet jen na svůj cíl.

**Jdi učinit konečné rozhodnutí a losuj z pytlíku 2.**

**3** Máš spoustu starostí, které musíš řešit, nevíš kam dřív skočit a okolí úplně nesouhlasí s tím, co děláš.

**Jdi učinit konečné rozhodnutí a losuj z pytlíku 3.**

**4** Okolí je zásadně proti tobě, denní starosti ti přerůstají přes hlavu a nedokážeš si najít čas na to udělat si v hlavě pořádek.

**Hodnota**, pro kterou jsi šel, již během hry nebude jen tak **dosahitelná, vrať se zpět**. Hodnotu získáš jen přes **VELKOU ŽIVOTNÍ ZKOUŠKU PLNOU ÚTRAP**.



## Pytlík 2

**ANO, můžeš jít pro hodnotu, pokračuj.**

*Máš jasno, tato hodnota se může stát jedním z pilířů  
tvého života.*

**ANO, ALE... na další cestu si svaž nohy k sobě.**

*Můžeš jít dál, ale cesta není úplně jednoduchá  
občas se ozve okolí, které vyvrací to, co je  
pro tebe nyní důležité, a ty máš nutkání vše  
přehodnocovat.*

**NE, nyní hodnotu získat nemůžeš.**

**Ted' se musíš vrátit, nicméně se o získání hodnoty  
můžeš pokusit znovu.**

Vyskytly se problémy, které je teď potřeba vyřešit,  
život se ti obrací vzhůru nohama a nevíš jak dál.



### Pytlík 3

**ANO, můžeš jít pro hodnotu, pokračuj.**

*Máš jasno, tato hodnota se může stát jedním z pilířů  
tvého života.*

**NE, nyní hodnotu získat nemůžeš.**

**Ted' se musíš vrátit, nicméně se o získání hodnoty  
můžeš pokusit znovu.**

*Vyskytly se problémy, které je teď potřeba vyřešit,  
život se ti obrací vzhůru nohama a nevíš jak dál.*





## Seznam zastavení - pro zadávajícího

### Konec

**Pomůcky:** svíčky a sirky

Před hřbitovem bude stát tmavá postava, aby objasnila případné dotazy nebo nejistoty.

### 1. zastavení - buď se mnou

**Pomůcky:** Velké množství drobností - hraček, předmětů.

Účastník si z velkého množství různých věcí vybere jednu, kterou s sebou ponese po celou dobu. Je to něco, co mu asociuje něco dobrého, co v životě zažil a vždy to bude s ním. Tuto situaci si zapíše do deníku.

### 2. zastavení - sněž mě

**Pomůcky:** misky s nějakými drobnými pokrmy - sušenky, oříšky, ovoce.

Účastník se zamyslí nad tím, co by chtěl, aby v něm rostlo. Něco, čeho si sám na sobě váží a chce to v sobě kultivovat, pak, až má vybráno, napíše si toto do deníku a vybere si něco malého na sněžení, aby to v sobě posílil. Pokračuje dál.

### 3. zastavení - vypij mě

**Pomůcky:** Flakónek nebo malá sklenička pro každého. Pro ozvláštňení můžeme použít potravinářské barvivo. Lístečky.

Účastník si vybere jednu věc, kterou by chtěl v sobě zmenšit, nebo ji odstranit. Tu si napíše na lísteček a pak vypije malý flakónek. Pak pokračuje dál.

### 4. zastavení - ochraň mě

**Pomůcky:** Trasa vytyčená provázkem, lžice, pingpongové míčky.

Účastník si vybere jednoho člověka ve svém životě, který je mu drahý a kterého by chtěl chránit. Někoho, kdo pro něj hodně znamená. Napíše si do deníku jméno toho člověka a k jeho jménu si napíše „Budu tě chránit“. Pak si vezme pingpongový míček na lžici a musí projít jeden úsek po provázku, aniž by mu míček spadl.



## 5. zastavení - odpust' mi

**Pomůcky:** Podložky, plastelína.

Účastník si vzpomene na nějakou situaci v životě, kterou vnímá jako tu, kdy by chtěl, aby mu někdo odpustil nebo kdy se snaží odpustit někomu. Pak vymodeluje z plastelíny něco, co mu situaci připomíná.

## 6. zastavení - oheň

**Pomůcky:** Ohniště s ohněm, karty srdcové královny.

Na tomto stanovišti se dějí tři věci.

Do hořícího ohně mohou účastníci odhodit lísteček s tím, co chtějí, aby se zmenšilo.

Plastelínový výtvar mohou vyměnit za kartu srdcové královny, kterou si nechají, aby odpustili sami sobě, nebo si ji vezmou, aby ji jednou dali člověku, kterému chtějí odpustit, nebo kterého chtějí o odpuštění požádat.

Mohou si sednout k ohni, popovídat si s někým dalším nebo se jen dívat do plamenů, něco si zapsat...

## Začátek

**Jen zadání,** opět stojí u hřbitova postava. Ty, kdo opouští hřbitov, posílá zpátky do klubovny.



## Konec

Zde si vezmi jednu svíčku a sirky.  
Jdi na hřbitov. Tam najdi jeden hrob,  
nějaký, který ti bude sympatický.  
A představ si, že je to tvůj hrob.  
Zapal na tom hrobě svíčku a chvíli  
zde postůj. Vypadal by tvůj hrob  
podobně? Co by se honilo hlavou  
člověku, který by ti přišel zapálit  
svíčku? A kdo by ten člověk nejspíš  
byl? Až budeš mít dost, vyraž zadní  
brankou a pak dále po fáborcích  
na další cestu.





## 1. zastavení - buď se mnou

Zde si vyber jednu věc, se kterou si spojíš něco, co jsi v životě prožil.

Tuto věc poneseš celou dobu s sebou. Do deníku si napiš, proč sis vybral tuto věc, co ti připomněla.

Pokračuj dál.

## 2. zastavení - sněž mě

Zde se zamysli nad tím, co chceš, aby v tobě rostlo. Něco, co můžeš ovlivnit a kultivovat. Jakmile budeš mít vybráno, napiš si to do deníku a abys růst podpořil, vyber si jednu pochoutku, kterou sníš.

Pak pokračuj.



### **3. zastavení - vypij mě**

Vyber jednu vlastnost, kterou  
bys na sobě chtěl zmenšit,  
nebo odstranit.

Napiš ji na malý lísteček. Abys to  
spláchnul, vypij jeden flakónek.

Pak pokračuj dál.

### **4. zastavení - ochraň mě**

Vyber jednoho člověka, který pro  
tebe hodně znamená a kterého bys  
chtěl v životě ochraňovat. Napiš si  
jeho jméno do deníku. A pak projdi  
trasu po provázku, a při tom měj  
na lžici pingpongový míček, který ti  
nesmí spadnout. Když dokážeš  
projít celou trasu, pokračuj dál.



## 5. zastavení - odpusť mi

Jistě máš ve svém životě nějakou situaci, kdy bys chtěl, aby ti někdo odpustil. Nebo kdy bys mohl odpustit ty někomu. A nebo... Možná bys mohl odpustit sám sobě.

Vymodeluj z plastelíny něco, co ti danou situaci připomíná. Tento výrobek vezmi s sebou. A pokračuj.



## 6. zastavení - oheň

Zde můžeš do ohně odhodit lísteček,  
na kterém je něco, co bys na sobě  
rád zmenšil.

Plastový výtvar z předchozího stanoviště  
znič, udělej z něj kuličku. Pokud jsi  
připraven odpustit nebo o odpuštění  
požádat, odlož kuličku do krabičky  
a vezmi si kartu se srdcovou královnou.  
Pokud nejsi připraven, jen odlož kuličku.  
Můžeš zde s ostatními strávit nějaký čas,  
ale pak vyraž dál, cesta tě přivede zpět,  
tam kde vše skončilo...



## Začátek

Opět jsi zde. Opět jdi ke hrobu, kde jsi zapálil svíčku. Zase tam chvíli postůj.

A pak se pořádně nadechni, zavři oči a uvědom si, že nic neskončilo. Co se událo za zrcadlem, v říši divů, je v říši divů. Ty teď vyjdeš ven a začneš znovu.

Znovu prožiješ 20 let svého života, znovu budeš bojovat o své hodnoty a jednou, až nadejde tvůj čas, někdo přijde ke tvému hrobu. A co se mu bude honit hlavou, ovlivníš jen ty. Tak běž.



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

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


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

Odborné a didaktické posudky programů jsou zde:

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

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

Program je uveřejněn na metodickém portálu RVP.CZ.  
(<https://digifolio.rvp.cz/user/view.php?id=12634>)

 **Klára Hránková** <klara.hrankova@npi.cz> 13:40 (před 1 hodinou) ☆ ↶ ⋮  
komu: Hublová, mně ▾

Dobrý den, paní Zlámalíková,

dovoluji si reagovat na Váš dotaz níže.

Děkujeme za zájem publikovat článek na našem portálu. Je pro nás však důležité, aby měl článek metodicko-didaktický charakter – usilujeme o to, aby článek co nejlépe posloužil učitelům (naším uživatelům). Článek by měl mít ideálně cca 4 normostrany. Inspirujte se prosím [články](#) našich autorů.


V příloze zasílám manuál pro vložení článku. Pro vložení článku je důležité registrovat se na portál.

Upozorňuji, že články prochází ještě korekturou a máme nějaký harmonogram při zveřejňování (urgentní případy atd.). Takže pokud máte nějaký termín, do kdy musíte mít nejpozději zveřejněno, vložte články min. 2 týdny před touto potřebou. Termín mi prosím dejte vědět.

V případě nejasností se na mě obraťte.

Děkuji a přeji pěkný den.

jak vytvořit článek rvp? Externí Doručená pošta x

 **Dagmar Zlámalíková** <zlamalikova@disfrystak.cz> 9:07 (před 6 hodinami) ☆ ↶ ⋮  
komu: pavlina.hublova ▾

Dobrý den paní Hublová,

nejsem na portálu rvp příliš zběhlá (navíc je v novém kabátě). Potřebovala bych poradit, jak vytvořit článek a tím více zviditelnit naše digifólio.

Na digifóliu sdílíme 9 nově vytvořených programů (včetně videonávodů) pro rozvoj kompetencí pro demokratickou kulturu.



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



Předem děkuji za odpověď.  
Dagmar Zlámalíková  
[zlamalikova@disfrystak.cz](mailto:zlamalikova@disfrystak.cz)  
+420 732 723 077



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



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

## 9 Nepovinné přílohy

Žádné.

