

**Kdo najde přítele, najde poklad**



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



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 .....	7
1.9	Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace .....	7
1.10	Materiální a technické zabezpečení.....	11
1.11	Plánované místo konání .....	11
1.12	Způsob vyhodnocení realizace programu v období po ukončení projektu.....	11
1.13	Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu .....	12
1.14	Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití.....	13
2	Podrobně rozpracovaný obsah programu: Kdo najde přítele, najde poklad .....	14
2.1	Tematický blok č. 1 (Seznámení) – 2x 45 min.....	15
2.2	Tematický blok č. 2 (Průzkum přátelství) – 5x 45 min.....	16
2.3	Tematický blok č. 3 (Vztahy s humorem) – 2x 45 + 22 min.....	19
2.4	Tematický blok č. 4 (Drobné ranní aktivity) – 45 min.....	20
2.5	Tematický blok č. 5 (Co ne/vím o vztazích?) – 2x 45 min.....	21
2.6	Tematický blok č. 6 (Pro přátelství se musíš rozhodnout) – 5x 45 min.....	22
2.7	Tematický blok č. 7 (Cesta na hlubinu přátelství) - 2x 45 + 23 min.....	24
2.8	Tematický blok č. 8 (Drobné ranní aktivity) – 45 min.....	25
2.9	Tematický blok č. 9 (Péče o přátelství) –2x 45 min. ....	26
2.10	Tematický blok č. 10 (První navazující hodina ve škole) – 45 min.....	27
2.11	Tematický blok č. 11 (druhá navazující hodina ve škole) – 45 min. ....	28
3	Metodická část .....	29
3.1	Metodický blok č. 1 (Seznámení).....	29
3.2	Metodický blok č. 2 (Průzkum přátelství).....	32
3.3	Metodický blok č. 3 (Vztahy s humorem).....	37
3.4	Metodický blok č. 4 (Drobné ranní aktivity) .....	40
3.5	Metodický blok č. 5 (Co ne/vím o vztazích?).....	42
3.6	Metodický blok č. 6 (Pro přátelství se musíš rozhodnout).....	44
3.7	Metodický blok č. 7 (Cesta na hlubinu přátelství).....	47



3.8 Metodický blok č. 8 (Drobné ranní aktivity) .....	50
3.9 Metodický blok č. 9 (Péče o přátelství) .....	52
3.10 Metodický blok č. 10 - 1. navazující hodina ve škole .....	53
3.11 Metodický blok č. 11 - 2. navazující hodina ve škole .....	55
Seznam použité literatury .....	57
4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu.....	59
5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů .....	112
6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi .....	116
7 Příloha č. 4 - Odborné a didaktické posudky programu .....	116
8 Příloha č. 5 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu .....	116
9 Nepovinné přílohy .....	117



# 1 Vzdělávací program a jeho pojetí

## 1.1 Základní údaje

<b>Výzva</b>	Budování kapacit pro rozvoj škol II
<b>Název a reg. číslo projektu</b>	Programy pro školy - rozvoj kompetencí pro demokratickou kulturu CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008149
<b>Název programu</b>	Kdo najde přítele, najde poklad
<b>Název vzdělávací instituce</b>	Salesiánský klub mládeže, z.s. Dům Ignáce Stuchlého
<b>Adresa vzdělávací instituce a webová stránka</b>	P. Ignáce Stuchlého 26/27, Fryšták 763 16 www.disfrystak.cz
<b>Kontaktní osoba</b>	Thomas Strohbach
<b>Datum vzniku finální verze programu</b>	30. 11. 2021
<b>Číslo povinně volitelné aktivity výzvy</b>	Aktivita č. 7
<b>Forma programu</b>	Třídenní pobytový kurz + 2 následné vyučovací hodiny ve škole
<b>Cílová skupina</b>	Žáci 8. a 9. ročníků základních škol, resp. tercie a kvarty víceletých gymnázií
<b>Délka programu</b>	26 hodin (24 + 2 vyučovací hodiny ve škole)
<b>Zaměření programu (tematická oblast, obor apod.)</b>	Podpora rozvoje kritického myšlení s cílem chránit děti a mládež před manipulací vedoucí k rizikovému chování, podpora aktivit vedoucí k aktivnímu osobnímu rozvoji a k ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické).
<b>Tvůrci programu</b>	František Horsák, Monika Bochenská, Jiří Šumbera, Mgr. Jana Karolová, Mgr. Libor Podešva, Mgr. Miluše Václavková, Mgr. Lenka Kebrlová
<b>Odborný garant programu</b>	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

Zdravé vztahy jsou základem pro harmonický rozvoj osobnosti v psychické i sociální rovině. Program „Kdo najde přítele, najde poklad“ se věnuje mezilidským vztahům se zaměřením na mezilidskou komunikaci, toleranci, respekt a zdravé sebeprosazení. Díky programu si žáci osvojí základní sociální dovednosti a uvědomí si význam kamarádských a přátelských vztahů v životě.

## 1.3 Cíl programu

Hlavní cíl celého programu zaměřeného na oblast vztahů, především přátelských, pro cílovou skupinu žáků základních škol, je následující:

Účastník reflektuje svoje nejbližší vztahy a uvědomuje si, že je potřeba se jim věnovat. Účastník zažije, jak může s přáteli naplnit svůj čas (hra, zábava, sport, sdílení, odpočinek). Pomocí diskuzí se seznámí s tématy, která souvisejí s přátelstvím, láskou, partnerstvím a sexualitou.

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

- Účastník se aktivně zapojuje do programu, který je zaměřen na pozitivní vnímání přátelství v běžných situacích (společná hra, zábava, spolupráce apod.).
- Účastník charakterizuje vlastní vztahy a má povědomí o tom, že se v průběhu života mění.
- Účastník definuje své nejbližší vztahy a má povědomí o tom, že je potřeba se jim věnovat.
- Účastník diskutuje o tématech přátelství/láska (sexualita a prožívání romantických vztahů).
- Účastník pojmenuje hlavní rysy svých vztahů a rozezná, zda je s nimi spokojený.

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

### Kompetence k učení

Vybírá si vhodné strategie ke splnění zadaných aktivit. Na konci vyhodnotí správnost použití strategie. Učí se přemýšlet a reflektovat vztahovou oblast - přátelství, kterou doteď vnímal jako samozřejmost. Prohloubí pohled na utváření vztahů mezi lidmi (konkrétně mezi svými přáteli). V rámci různých aktivit se dozví, že přátelství stojí určitou energií a čas. Zjistí, že „poučit“ se může i ze zábavných her – řídí své vlastní učení pomocí zkušenosti a reflexe.

### Kompetence komunikativní

Mluvený projev je součástí téměř každé aktivity. Uvědomuje si praktický fakt, že komunikace funguje, když mluví jeden a ostatní naslouchají. Písemný projev je spíše až na konci programu v hodnotících dotaznících – zde se zamýšlí nad přínosem programu, nad tím, co se naučil, co se mu líbilo/nelíbilo a podobně. V inscenaci tvořivým způsobem prezentuje názor své skupiny před ostatními spolužáky.



Prostřednictvím diskuzního souboje prezentuje názor, snaží se zaujmout a držet se tématu, vyhnout se komunikačním faulům.

### **Kompetence k řešení problémů**

V rámci inscenace se konfrontuje s problémem ve vztahu. Ve skupině vytvoří dobrý a špatný konec. Přijímá odlišné zpracování spolužáků. Sám pro sebe vyhodnotí, které řešení by mu bylo nejbližší v reálném životě. Dopad svých rozhodnutí si uvědomuje při závěrečných reflexích.

### **Kompetence sociální a personální**

Spolupracuje v týmu. Svým zapojením se podílí na utváření pozitivní atmosféry. Přijímá výkony a nápady ostatních spolužáků (často by jinak nemohl dokončit cíl). Zamyslí se nad svými vztahy, co pro něj znamenají a zodpoví si otázku, jestli je s nimi spokojený, či nikoliv. Diskutuje, obhájí svůj názor, aktivně a tvořivě se zapojuje do dění celé třídy.

### **Kompetence občanské**

Respektuje projevené názory ostatních účastníků. Participuje na programu, díky tomu si uvědomuje, že jeho názor má váhu a získává tak sebevědomí. Podílí se na fungování celé třídy. Spoluutváří atmosféru. Uvědomuje si význam hodnoty fungujících vztahů.

### **Kompetence pracovní**

V reflexích se zamýšlí nad přesahem získaných informací a zkušeností do běžného života. Rozvíjí měkké dovednosti (jako jsou např. komunikace, spolupráce, týmový duch, sebe prezentace, aktivní přístup). Je motivován vyjádřit svého tvořivého ducha.

## **1.5 Forma**

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

Během programu se budou střídát různé formy. Frontální forma je nejčastěji využita při předávání teoretických poznatků k tématu „vztahy a sexualita“. Často budou využívány metody skupinové, především při diskuzích a sdílení názorů a pro kvalitu dobrých vztahů je nutná i individuální práce během sebereflektivních aktivit.

## **1.6 Hodinová dotace**

Celkově má program 26 hodin – 24 hodin pobytového programu a 2 hodiny ve škole.

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

Cílovou skupinou jsou žáci 8. a 9. ročníků základních škol, resp. tercie a kvarty víceletých gymnázií. 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. Během programu je prostřednictvím neformálního učení sdělován i teoretický obsah k tématu vztahy, přátelství, láska.

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.

Odkazy na uvedené projekty uvádíme zde:

[Interaktivní rozvoj klíčových kompetencí](#)

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

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

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

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

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

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

### Tematický blok č. 1 (Seznámení) - 2x 45 min.

Seznamovací blok navodí již od první chvíle příjemnou atmosféru. Účastníci se hravým způsobem seznamují s postavou Osudu, s lektory, s prostory, ve kterých bude program probíhat.

#### Aktivita č. 1 (Přivítání Osudem) – 40 min.

Aktivita na úvod programu, která účastníky vtáhne do děje a představí jim postavu Osudu, kterou budou potkávat v průběhu kurzu. Osud jim zadá úkol, za jehož splnění každý dostane obálku s kouskem plastelíny. Tu si uschovají u sebe, protože ji budou potřebovat později, viz. aktivita Večerní cesta (3.7.1).

#### Aktivita č. 2 (Dům moudrosti) – 25 min.

Aktivita, u které se účastníci seznámí s prostory domu prostřednictvím hledání a hádání přísloví.



### Aktivita č. 3 (Pošli to Kevinovi) – 25 min.

Aktivita pro rychlejší osvojení jmen účastníků. Hrají dvě skupiny proti sobě.

### **Tematický blok č. 2 (Průzkum přátelství) - 5x 45 min.**

Naladí účastníky na téma kurzu, a to prostřednictvím různorodých aktivit, při kterých se zamyslí nad přátelstvím více do hloubky. Zábavné a pozitivní přijetí tématu zajistí střídání forem aktivit (diskuzní, pohybová a tvořivá). Následná reflexe pomůže účastníkovi, aby si pojmenoval běžně přijímané, ale neuvědomované benefity přátelství (např. spolupráce, sdílení, zábava atd.).

#### Aktivita č. 1 (Názorníky) – 60 min.

Názorníky jsou aktivita, která je založena na vzájemné shodě či neshodě při diskuzi ve dvojici nad obecnými otázkami - často jsou to reakce na podněty, které mohou vidět bezprostředně okolo sebe.

#### Aktivita č. 2 (Hon za přátelstvím) – 60 +45 min.

Hon za přátelstvím je fyzicky náročná hra, jejíž podstata tkví ve sbírání předmětů různých bodových hodnocení (FB přítel, známý, kamarád, přítel) v náročném terénu. Aktivita mimo fyzické vyžití kalkuluje také s hodnotou přátelství, známosti, Osudu a přátelství přes internet.

#### Aktivita č. 3 (Planety přátelství) – 60 min.

Aktivita, ve které si účastníci ztvární své planety přátelství a následně je umístí na papír podle významnosti v jejich životě.

### **Tematický blok č. 3 (Vztahy s humorem) - 2x 45 + 22 min.**

Zábavný blok zpracovává téma vztahů inscenační metodou. Známé přísloví, že humor je kořením života platí i pro naše téma. Zábavnou formou účastník zpracovává různé situace ve vztahu. Každý je zapojen a zároveň se může nechat obohatit tvořivostí ostatních účastníků. Vymyšlení dobrého a špatného konce příběhu připouští i recesi. I z této formy můžeme vyčíst ponaučení do života, pokud aktivitu vhodným způsobem reflektujeme.

#### Aktivita č. 1 (Dobrý a špatný konec) – 90 min.

Aktivita, při které účastníci dohrají úryvky z filmů tak, aby vytvořili dobré a špatné dokončení.

#### Aktivita č. 2 (Večerní rituál) – 22 min.

Zakončení dne v klidné až meditační atmosféře.

### **Tematický blok č. 4 (Drobné ranní aktivity) - 45 min.**

Tento tematický blok slouží pro aktivizaci mentální i fyzické stránky účastníka. První aktivita je zábavnou rozcvičkou a druhá aktivita je prostor pro dořešení reflexí z minulého dne a zjištění rozpoložení, v jakém se nacházejí účastníci.





#### Aktivita č. 1 (Princezna a drak) – 20 min.

Zaměřeno na rozehrání účastníků. Fyzická, svižná aktivita, kde je psychické odreagování zprostředkováno hrou na princeznu a draka.

#### Aktivita č. 2 (Ranní servis) – 25 min.

Prostor pro krátké ohlédnutí za minulým dnem a naladění pro nový den.

### **Tematický blok č. 5 (Co ne/vím o vztazích?) - 2x 45 min.**

V tomto bloku se účastníci utkají v diskuzním souboji, kde otázky směřují k oblasti přátelství, zamilovanosti a lásky. Kontroverzně laděné otázky v diskuzi a nedostatek argumentů k jejich obhájení často u účastníka odkrývá povědomí o tom, že o tématu neví takové množství informací, jak se domníval. V takovém případě je otevřenější k dalšímu programu Prezentace: Vztahy, láska a sexualita, který přibližuje fakta z oblasti sexuální výchovy.

#### Aktivita č. 1 (DISkusní aréna) – 45 min.

Aktivita, při které jednotliví zástupci skupin zastávají přidělený (tematicky zaměřený) názor. Ostatní týmy rozhodují o vítězi diskuze.

#### Aktivita č. 2 (Prezentace: Vztahy, láska a sexualita) – 45 min.

Aktivita je formou interaktivní prezentace. Navazuje na aktivitu řečnický souboj, ve které se objasní informace a některá fakta ke vztahovým tématům, kterým se účastníci věnovali v předchozí aktivitě.

### **Tematický blok č. 6 (Pro přátelství se musíš rozhodnout) - 5x 45 min.**

Tento blok pomůže účastníkům k uvědomění, že pro přátelství je potřeba také „něco dělat“ a prvním krokem je rozhodnutí. V aktivitách tohoto bloku se budou muset rozhodnout pro nějakou variantu a zpětně budou moci zhodnotit, zda jsou spokojeni se svojí volbou.

#### Aktivita č. 1 (Hořící dům) – 90 min.

Běhací aktivita v domě nebo při níž účastníci běhají po stanovištích a postupují příběhem. Podle toho, jaké udělají rozhodnutí na stanovištích, jsou posíláni na jiná stanoviště, zpět, nebo do cíle.

#### Aktivita č. 2 (Volňasky pro kámoše) – 135 min.

Účastníci si vybírají, jak budou trávit čas. Podmínkou je, aby si vybrali také s kým určitou aktivitu absolvují. Aktivity se podobají situacím, které spolu běžně kamarádi zažívají.

### **Tematický blok č. 7 (Cesta na hlubinu přátelství) - 2x 45 + 23 min.**

Tento blok nabízí účastníkům aktivitu k zamyšlení a hodnocení vztahů v jejich vlastním životě. Poté, co v minulých tematických blocích přátelství zažívali, rozhodovali se o něm nebo diskutovali, nyní je čas, aby se nad ním zamyslel každý sám.



#### Aktivita č. 1 (Večerní cesta) – 113 min.

Účastníci jsou prožitkovou formou vtaženi do přemýšlení o tom, jak prožívají své vztahy a jakým způsobem je ovlivnily impulzy z kurzu.

#### **Tematický blok č. 8 (Drobné ranní aktivity) - 45 min.**

Tento tematický blok slouží pro aktivizaci mentální i fyzické stránky účastníka. První aktivita je zábavnou rozcvičkou a druhá aktivita je prostor pro dořešení reflexí z minulého dne a zjištění rozpoložení, v jakém se nacházejí účastníci.

#### Aktivita č. 1 (Vir a antivir) – 20 min.

Jednoduchá aktivita nahrazující rozcvičku. Vhodná k rozhýbání. Jiná aktivita, než předešlý den.

#### Aktivita č. 2 (Ranní servis) – 25 min.

Formou rozhovoru zhodnotíme předešlý den a motivujeme účastníky do toho nadcházejícího.

#### **Tematický blok č. 9 (Péče o přátelství) - 3x 45 min.**

Tento blok je závěrem kurzu, ve kterém účastníci mají společný úkol symbolizující péči o rostlinu/přátelství. Vzájemně budou mít možnost si říci (poděkovat) za to, co společně zažili a co si z programu odnáší.

#### Aktivita č. 1 (Starost o přátelství) – 45 min.

Aktivita, ve které účastníci spolupracují na splnění společného úkolu.

#### Aktivita č. 2 (Korálky) – 45 min.

Aktivita, během které mají účastníci možnost sdělit jeden druhému něco pozitivního, co na kurzu prožili nebo čeho si všimli.

#### **Tematický blok č. 10 (První navazující hodina ve škole) - 45 min.**

Blok č. 10 a 11 tvoří navazující hodiny, které probíhají ve škole, jako shrnutí a připomenutí si toho, co si účastníci odnáší z tématu (Kdo najde přítele, najde poklad), kterým se zabývali na kurzu. Nosnou aktivitou je myšlenková mapa.

#### Aktivita č. 1 (Myšlenková mapa) – počet hodin

Dvouhodina ve škole se skládá z evokace, brainstormingu a myšlenkové mapy.

#### **Tematický blok č. 11 (Druhá navazující hodina ve škole) - 45 min.**

#### Aktivita č. 1 (Prezentace map + diskuze) – počet hodin

Hodnotící a reflektivní aktivita na závěr. Prostor pro výstupy z minulých hodin a závěrečné zhodnocení.



## 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 tzv. klubovnu – velkou místnost, v nichž se dá pohodlně sedět nebo i volně pohybovat. Dále je vhodné nějaké místo, kam mohou účastníci jít a nad programem přemýšlet v klidu a tichosti.

Z venkovních prostor program počítá s hřištěm nebo jiným venkovním areálem, kde se dá pohodlně a bezpečně běhat. Při aktivitě Večerní cesta bude využíváno ohniště. Program využívá audiovizuální techniku (reproduktory, dataprojektory, notebooky, fotoaparáty). Další pomůcky k jednotlivým aktivitám jsou uvedeny přímo u nich.

## 1.11 Plánované místo konání

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

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

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

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

Způsoby získání zpětné vazby od účastníků:

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



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

Počet realizátorů/lektorů: 2 - 3

Položka		Předpokládané náklady
<b>Celkové náklady na realizátory/lektory</b>		10 400 Kč
z toho	<i>Hodinová odměna pro 1 realizátora/ lektora včetně odvodů</i>	230 Kč
	<i>Ubytování realizátorů/lektorů</i>	600 Kč
	<i>Stravování a doprava realizátorů/lektorů</i>	600 Kč
<b>Náklady na zajištění prostor</b>		2 100 Kč
<b>Ubytování, stravování a doprava účastníků</b>		26 500 Kč
z toho	<i>Doprava účastníků</i>	4 000 Kč
	<i>Stravování a ubytování účastníků</i>	22 500 Kč
<b>Náklady na učební texty</b>		700 Kč
z toho	<i>Příprava, překlad, autorská práva apod.</i>	200 Kč
	<i>Rozmnožení textů – počet stran:</i>	500 Kč
<b>Režijní náklady</b>		11 500 Kč
z toho	<i>Stravné a doprava organizátorů</i>	600 Kč
	<i>Ubytování organizátorů</i>	600 Kč
	<i>Poštovné, telefony</i>	100 Kč
	<i>Doprava a pronájem techniky</i>	500 Kč

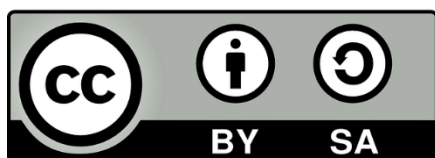


	<i>Propagace</i>	500 Kč
	<i>Ostatní náklady</i>	1 200 Kč
	<i>Odměna organizátorům</i>	8 000 Kč
<b>Náklady celkem</b>		51 200 Kč
<b>Poplatek za 1 účastníka</b>		2 050 Kč

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

Tento program podléhá licenci CC-BY-SA.

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



Program je uveřejněn na metodickém portálu RVP.CZ.

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

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

Licenční podmínky:

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



## 2 Podrobně rozpracovaný obsah programu: Kdo najde přítele, najde poklad

### Harmonogram programu:

	1. den	2. den	3. den
<b>D o p o l e d n e</b>	<p><b>3.1. Tematický blok č. 1 Seznámení – 2 x 45 min.</b></p> <p>3.1.1 Přivítání Osudem (45 min.)</p> <p>3.1.2 Dům moudrosti (25 min.)</p> <p>3.1.3 Pošli to Kevinovi (25 min.)</p>	<p><b>Tematický blok č. 4 ranní start - 45 min.</b></p> <p>3.4.1 Princezna a drak (20 min.)</p> <p>3.4.2 Ranní servis (25 min.)</p> <p><b>Tematický blok č. 5 Co ne/vím o vztazích - 2 x 45 min.</b></p> <p>3.5.1 Diskusní aréna (45 min.)</p> <p>3.5.2 Presentace: Vztahy, láska a sexualita (45 min.)</p>	<p><b>Tematický blok č. 8 ranní start - 45 min.</b></p> <p>3.8.1 Vir a antivir (20 min.)</p> <p>3.8.2 Ranní servis (25 min.)</p> <p><b>Tematický blok č. 9 péče o přátelství – 3 x 45 min.</b></p> <p>3.9.1 Starost o přátelství (45 min.)</p> <p>3.9.2 Korálky (45 min.)</p> <p>Dotazníky (45 min.)</p>
<b>O d p o l e d n e</b>	<p><b>Tematický blok č. 2 Průzkum přátelství - 5 x 45 min.</b></p> <p>3.2.1 Názorníky (60 min.)</p> <p>3.2.2 Hon za přátelstvím (60 + 45 min.)</p> <p>3.2.3 Planety přátelství (60 min.)</p>	<p><b>Tematický blok č. 6 Pro přátelství se musíš rozhodnout – 5 x 45 min.</b></p> <p>3.6.1 Hořící dům (90 min.)</p> <p>3.6.2 Volňásky pro kámoše (135 min.)</p>	<p><b>Tematický blok č. 10 První navazující hodina ve škole - 45 min.</b></p> <p>3.10.1 myšlenková mapa (15 + 30 min.)</p> <p><b>Tematický blok č. 11 Druhá navazující hodina ve škole - 45 min.</b></p> <p>3.11.1. prezentace map + diskuze (15 + 30 min.)</p>
<b>V e č e r</b>	<p><b>Tematický blok č. 3 Vztahy s humorem – 2 x 45 + 22 min.</b></p> <p>3.3.1 Dobrý a špatný konec (90 min.)</p> <p>3.3.2 Večerní rituál (22 min.)</p>	<p><b>Tematický blok č. 7 Cesta na hlubinu přátelství – 2 x 45 + 23 min.</b></p> <p>3.7.1 Večerní cesta (113 min.)</p>	



## 2.1 Tematický blok č. 1 (Seznámení) – 2x 45 min.

Tento blok slouží především k seznámení jak všech účastníků včetně lektorů, tak s prostory, kde bude program probíhat. Příjemným vystupováním, zábavnými a neobvyklými aktivitami navodíme pozitivní očekávání účastníků.

### 2.1.1 Aktivita č. 1 (Přivítání Osudem) – 40 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Po příjezdu účastníky přivítá lektor. Jakmile jsou účastníci shromážděni, přijde postava Osudu (v kostýmu), která je přivítá a zadá jim úkol. Úkolem je potěšit jednoho člověka, kterého neznají. Jako prostředek můžou použít květinu, kterou dostanou od lektorů. Každý účastník dostane jednu květinu a vyrazí hledat osobu, kterou se pokusí potěšit. Po splnění úkolu účastníci přistupují jednotlivě za Osudem a vysvětlí mu, jakým způsobem někoho potěšili. Pokud úkol splnili, dostanou kousek plastelíny v obálce. Tu si uschovejí u sebe, protože ji budou potřebovat později, viz. aktivita večerní cesta (3.7.1).

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Kostým na Osud, květiny a obálky s plastelínou pro každého účastníka.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Lektor shromáždí účastníky na jednom místě a přivítá se s nimi. V tu chvíli začne přicházet postava Osudu. Pokud si jí účastníci nevšimnou, lektor na ni upozorní. Osud přijde až mezi účastníky a pozdraví se s nimi. Zadá jim úkol: udělat někomu z místních radost. Nabídne jim, že mohou použít květinu, ale zároveň nechá prostor pro originální vyjádření. Poté se účastníci rozptýlí a po splnění úkolu se vrátí k druhému lektorovi, který je po jednom pouští za Osudem. Osud se každého zeptá, jak dotyčný udělal někomu radost. Pokud uzná, že úkol byl splněn, předá účastníkovi obálku s plastelínou a řekne mu, ať si ji dobře uschová, že se mu bude později hodit. Takto se postupně vystřídají všichni účastníci. Nakonec je Osud zavede do domu a zmizí.

### 2.1.2 Aktivita č. 2 (Dům moudrosti) – 25 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci ve skupinkách běhají po domě a snaží se zapamatovat si různá přísloví (Příloha č. 02). Poté doběhnou ke spoluhráči, kterému přísloví pantomimicky předvedou. Ve chvíli, kdy ho uhodne, řekne přísloví lektorovi. Lektor zkontroluje, jestli bylo přísloví předáno dobře. Pokud ano, udělí skupině bod.

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Papíry s příslovími (Příloha č. 02 - Dům moudrosti - Prísloví pro tisk), kontrolní arch pro lektory (Příloha č. 01 - Dům moudrosti - Prísloví pro kontrolu, metodika), lepící páska, propisky a podložky pro lektory.



### Podrobně rozpracovaný obsah

Na startovním místě uvedeme hru a vysvětlíme pravidla.

Potom necháme účastníky, aby se rozdělili do skupin minimálně po třech účastnících (počet členů skupiny určí lektor). Druhý lektor vezme hráče, kteří hádají, do klubovny a ukáže jim, kde je jejich stanoviště a kde jejich tým bude předvádět přísloví, která najdou.

První lektor mezitím odstartuje a účastníci začnou hledat po domě přísloví. Když některé najdou, zapamatují si ho a jdou jej pantomimicky předvést členovi svého týmu, který hádá (bez zvuků). Ten v případě, že uhodne, řekne odpověď lektorovi. Pokud je přísloví správně, lektor si zaznamená bod pro jejich tým. Lektor sleduje čas. Nakonec si přísloví projdeme s účastníky a zeptáme se, na kterých místech je naši.

#### **2.1.3 Aktivita č. 3 (Pošli to Kevinovi) – 25 min.**

##### Forma a bližší popis realizace

Aktivita, díky níž si lektori mohou lépe zapamatovat jména účastníků. Účastníci stojí ve dvou stejně početných skupinách, v řadě za sebou. Mají za úkol překonat trasu do cíle (např. 5 metrů). Pohybovat se mohou pouze když poslední v řadě běží s míčkem a zařadí se před prvního. Míček začíná nad hlavou posílat první v řadě a přitom vyvolává jméno posledního účastníka v řadě.

##### Metody

Didaktická hra.

##### Pomůcky

Míček (nebo nějaký předmět, který si budou podávat) pro každou skupinu, papírová páska na označení startovní a cílové čáry. Pro lepší motivaci je možné na program použít ukázkou z filmu, například úryvek z letiště ve filmu *Sám doma*.

##### Podrobně rozpracovaný obsah

Přesuneme se s účastníky na chodbu (delší a volnější prostor), kde vysvětlíme pravidla a rozdělíme týmy. Poté zahájíme hru, sledujeme týmy a snažíme se naučit jména účastníků. Jakmile se jeden tým dostane za označený cíl - čáru, vítězí.

Účastníci jsou rozděleni do dvou skupin, které se snaží urazit danou dráhu tak, že stojí v zástupu – v řadě za sebou, předávají si míček nad hlavou a vyvolávají přitom jméno účastníka na konci řady, ke kterému posílají míček. Hrajeme na chodbě nebo na hřišti.

## **2.2 Tematický blok č. 2 (Průzkum přátelství) – 5x 45 min.**

Aktivity vedené diskuzní, fyzicky náročnou a tvořivou formou jsou vždy tematicky zaměřeny na přátelství. Každý se může najít v jiné aktivitě a zamyslet se podrobněji nad významem přátelství ve svém životě.





### **2.2.1 Aktivita č. 1 (Názorníky) – 60 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci ve dvojicích diskutují nad předloženými otázkami a vyjadřují svůj názor, následně mají rozhodnout, zda se v odpovědích na danou otázku shodli, či nikoliv. Jedná se o aktivitu, která je koncipována jako doprovodná při jiné činnosti (například při pěším přesunu). Pro její univerzálnost ji můžeme realizovat v jakémkoliv prostředí.

#### Metody

Rozhovor, diskuze.

#### Pomůcky

Psací potřeby, podložky, tabulka na vyplnění pro účastníky (Příloha č. 03 - Názorníky - Tabulky pro účastníky), otázky pro lektora (Příloha č. 04 - Názorníky - otázky, metodika).

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Na začátku aktivitu uvedeme motivací, viz. metodický blok 3.2.1, sdělíme pravidla a rozdáme účastníkům podložky, záznamové papíry a psací potřeby. Každý musí mít svoje. Důležité je, aby si papír podepsali.

Následně účastníci mají čas na to, aby si našli partnera ke každému číslu v tabulce. Jakmile si ho najdou, zapíší si jeho jméno k určitému číslu. Pozor! To samé udělá i jejich protějšek a také si zapíše jméno ke STEJNÉMU číslu. Každý by se měl snažit najít si někoho, s kým se ve třídě příliš nebaví. Dvojice se nesmí opakovat!

Může se stát, že už nezbydou dvojice. V tuto chvíli může výjimečně vzniknout trojice nebo se do hry přidá lektor a vyplní chybějící místo. Ve chvíli, kdy mají všichni vyplněné své záznamové papíry se jmény svých diskuzních partnerů, hra může začít.

Účastníci si podle svého záznamového papíru najdou člověka, se kterým mají otázku prodiskutovat. Lektor zadá dvojicím první otázku. Po prodiskutování tématu by si měli zapsat, zda se shodli na odpovědi/názoru, či ne. Po cca 4-5 minutách do hry vstoupíme, zadáme druhou otázku a proces se opakuje až do chvíle, kdy účastníci projdou všechny otázky.

### **2.2.2 Aktivita č. 2 (Hon za přátelstvím) – 60 + 45 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci ve skupinách běhají mezi startem a jednotlivými stanovišti s konkrétním názvem a jim odpovídající hodnotou (například předměty ze stanoviště „známý“ mají menší hodnotu, než předměty ze stanoviště „přítel“). Každý, kdo vstupuje do herního pole, si vybírá znevýhodnění. Ve hře se také vyskytují „přebírači přátel“, kteří mají možnost své protivníky o jejich přitele připravit a tím je oslabit. Aktivita se realizuje v náročném terénu a patřičných vzdálenostech, aby byla zajištěna adekvátní fyzická náročnost.

#### Metody

Didaktická hra.



## Pomůcky

Misky na sbírání předmětů pro každý tým, 3-4 různé druhy předmětů (něčím zajímavé - kaštiny, skleněné kuličky, figurky ze stolních her apod.) – všechny v označených nádobách, kartičky (papírky) s nápisem Facebookový přítel – viz. Příloha č. 05 - Hon za přátelstvím – FB přítel, lano vymezující startovní čáru, šátky - se specifickým vzorem i jednobarevné, podložky, mince, hrací kostky, kolíčky, listy papíru, Příloha č. 06 - Hon za přátelstvím - Básně k recitaci, metodika – vytisknout, vytisknout - Příloha č. 07 - Hon za přátelstvím, nevýhody - vytisknout, vytisknout tabulky s úkoly (Příloha č. 08 - Hon za přátelstvím - úkoly na stanoviště, metodika).

## Podrobně rozpracovaný obsah

Na zvoleném místě připravíme stanoviště a start. Účastníky rozdělíme ideálně do tří skupin (pokud možno fyzicky vyvážených). Vysvětlíme pravidla. Necháme 2-3 minuty na domluvení taktiky. Odstartujeme hru, necháme účastníky stanoviště najít. Během prvních 5 až 10 minut se může otevřít stanoviště (poblíž startu), kde účastníci budou moci vylepšit svoje facebookové přátele a převést je na reálné přátele (ovšem jen pokud se jim podaří splnit zadané úkoly). Toto stanoviště by nemělo běžet celou dobu.

Úkoly na stanovišti „Vylepši si přitele“: Každý účastník si po příchodu hodí kostkou, podle čísla mu bude přiřazen úkol a nevýhoda, kterou si losují, konkrétně viz. metodický blok aktivita č. 3.2.2.

Samotná hra by měla **trvat maximálně hodinu**. Dobu hry můžeme upravit, zkrátit po přihlednutí na dynamiku aktivity. Samotnou dobu hry účastníkům nesdělujeme, avšak 10 minut před koncem oznámíme závěr.

Po vypršení času necháme účastníky spočítat své předměty a body. Při vyhlášení pořadí se můžeme inspirovat: „Víte, přátelství nejde přepočítat na body ani na nějakou konkrétní hodnotu. Do této aktivity jste však mohli investovat kus sebe, kus svojí energie. A přesně to přátelství potřebuje – velký kus energie. Běháte pro své přátele taky tak moc, když nejde o hru?“

Závěr hry necháme otevřený, lektor může přidat svůj komentář.

### **2.2.3 Aktivita č. 3 (Planety přátelství) – 60 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci sedí u stolu s připravenými výtvarnými potřebami. Každý z účastníků dostane za úkol zpracovat své planety přátelství (škola, volnočasový kroužek a podobně). Po zpracování si je nalepí podle důležitosti na papír, který dostanou. Sebe kreslí jako slunce a nalepí ho doprostřed papíru A3. Poté se přesuneme do místnosti, kde je možné se posadit do kruhu, tak aby bylo vidět na všechny výtvary. Pak následuje diskuze.

#### Metody

Výtvarná, diskuzní.

#### Pomůcky

Papír A3, obrysy planet (Příloha č. 09 - Planety přátelství - obrysy planet) pastelky, fixy, lepidlo, časopisy, nůžky, hudba na podkres ke tvoření.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Připravíme vše potřebné do klubovny. Vysvětlíme účastníkům pravidla. Dáme jim čas na promyšlení a výrobu. Poté, co mají účastníci vše hotovo, se přesuneme tak, abychom seděli v kruhu.



Účastníci si postupně představí, co vytvořili. Nakonec představí svůj papír lektor a přejde do reflexe.

### 2.3 Tematický blok č. 3 (Vztahy s humorem) – 2x 45 + 22 min.

Předcházející blok byl prostorem pro zamyšlení nad přátelstvím a vztahy. Nyní je zařazen blok, který téma odlehčí pomocí nadhledu a humoru. Avšak nadále koresponduje s tématem a v reflexi je z něj možné vytěžit přesah do reálného života.

#### 2.3.1 Aktivita č. 1 (Dobry a špatny konec) – 90 min.

##### Forma a bližší popis realizace

Aktivita, při které je úkolem účastníků vymyslet a sehrát dobrý a špatný konec určité scény z filmové ukázky. Účastníci jsou rozděleni do skupin a každé skupině je přidělena scéna, kterou mají dokončit. Rozdělení a zadání probíhá v klubovně, příprava jednotlivých divadelních zpracování probíhá na dalších různých místech, aby se skupinky nerušily.

##### Metody

Inscenační metoda.

##### Pomůcky

Notebook, projektor, úryvky z filmu s dramatickým zauzením vztahu. (Doporučujeme použít podobné tomuto výběru: Forrest Gump - oznámení těhotenství, Rozchod - hádka, Shrek - zklamání, Zrození šampiona – setkání s chlapcem bez domova, Zpátky ve hře - hádka...) Kostýmy, osvětlení, losovací kartičky, tužky, papíry, podložky, kartičky s čísly, kartičky do kostymérny - pro snadné hledání ve skladu s převleky.

##### Podrobně rozpracovaný obsah

Před příchodem účastníků nachystáme prostor tak, aby zde bylo jeviště (prostor pro hraní) a hlediště. Při příchodu na aktivitu za pomoci losovacích kartiček rozdělíme skupiny. Poté vysvětlíme pravidla. Zástupce každé skupiny necháme vylosovat číslo scény a čas, kdy mají jít do kostymérny.

Skupiny budeme postupně pouštět z klubovny a před odchodem jim pustíme úryvek z filmu. Jeden lektor zůstává v klubovně, aby se účastníci mohli přijít podívat na úryvek znovu, případně prochází tvořící skupiny a motivuje je. Druhý lektor je v kostymérně. V průběhu přehrávání scén lektor řídí, kdy která scéna nastane a uvádí jednotlivé scény. Před každou scénou se pustí úryvek z filmu, ke kterému účastníci domysleli konce. Poté se sehraje nejprve dobré řešení a potom špatné řešení situace.

#### 2.3.2 Aktivita č. 2 (Večerní rituál) – 22 min.

##### Forma a bližší popis realizace

Účastníci sedí v kruhu, vyslechnou si rekapitulaci denního programu a zhodnotí den, který prožili. Na konci připomeneme organizační záležitosti (časový harmonogram, kdy a kde se potkáme druhý den ráno atd.).

##### Metody

Didaktická hra.



## Pomůcky

Místo, kde se účastníci sejdou (případně tichá hudba pro vytvoření atmosféry).

## Podrobně rozpracovaný obsah

Připravíme si prostor tak, aby účastníci pohodlně seděli nebo ideálně leželi na matracích na zemi. Dáme tedy matrace do kruhu na počet zúčastněných a zatmíme místnost. Zapálíme svíčky a pustíme klidnou instrumentální hudbu. Před vstupem do místnosti seznámíme účastníky s tím, co bude následovat: klidné uzavření a zhodnocení proběhlého dne. Prosíme, aby do místnosti vcházeli v tichosti, našli si místo na matraci a pohodlně si lehli na záda. Účastníci vcházejí do místnosti, kde hraje klidná hudba. Během aktivity dbáme na to, aby si opravdu nikdo nepovídál a nijak na ostatní slovně nereagoval. Na závěr poděkujeme všem za sdílení a ukončíme aktivitu.

## **2.4 Tematický blok č. 4 (Drobné ranní aktivity) – 45 min.**

Slouží k příjemnému a pozitivnímu startu do nového dne.

### **2.4.1 Aktivita č. 1 (Princezna a drak) – 20 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci stojí v kruhu a podle daných pravidel se honí.

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Volný prostor k pohybu, hudba.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

V místnosti, kde máme nachystanou hudbu. Účastníkům vysvětlíme pravidla a určíme princeznu a draka. Poté zahájíme hru, zapneme hudbu a sledujeme průběh hry a dodržování pravidel. Je možné dát první zkušební kolo, aby se vyjasnilo střídání postav.

### **2.4.2 Aktivita č. 2 (Ranní servis) – 25 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Ranní ohlédnutí je vyhrazený 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

Diskuzní (zpětná vazba).

#### Pomůcky

Mluvicí předmět.



## Podrobně rozpracovaný obsah

Reflektujeme aktivity minulého dne, které nebyly reflektovány na konci programu:  
*Účastníci sedí v kruhu a kladením otázek se vracíme k nereflaktovaným aktivitám.*

1. den

**PŘIVÍTÁNÍ OSUDEM NA NÁMĚSTÍ:**

Zeptáme se účastníků na pocit, když někomu udělali radost.

Případně, jestli jim to připadá jako těžký, nebo lehký úkol a proč?

**DŮM MOUDROSTI + POŠLI TO KEVINOVÍ + NÁZORNÍKY:**

Není nutná reflexe.

**HON ZA PŘÁTELSTVÍM:**

Po této aktivitě jsme se zaměřili spíše na reflexi průběhu hry. Nyní je čas položit pár otázek hlubšího charakteru. Například: Přemýšleli jste někdy nad tím, jestli je získávání kamarádů snadné, či obtížné? Co je potřeba, abych si získal nějakého přítele? Co v mém životě „zvyšuje jeho cenu“ – kdy se ze známého stává kamarád? Musím pro přátelství něco dělat, nebo se děje samo sebou?

**PLANETY PŘÁTELSTVÍ:**

Bylo reflektováno hned po aktivitě.

**DOBŘÍ A ŠPATNÝ KONEC:**

Na reflexi této aktivity potřebujeme, aby si k sobě sedli ti, kteří spolu včera chystali scénku.

Připomeňte nám, jaké bylo to nejlepší řešení vaší scénky?

Proč jste se rozhodli situaci řešit takto? Proč považujete toto řešení za nejlepší možné?

Napadá vás, jestli by to šlo vyřešit ještě lépe?

Myslíte, že se do podobné situace můžete někdy dostat?

Pokud ano, řešili byste ji stejně jako ve scénce?

Pro kvalitní reflexi máme nachystané záchytné otázky. (Přesto se někdy zpětná vazba může vyvíjet i jiným – potřebným směrem).

## **2.5 Tematický blok č. 5 (Co ne/vím o vztazích?) – 2x 45 min.**

Zábavný diskuzní souboj účastníky naladí na téma mezilidských vztahů. Uvědomí si, že i když má na nějakou problematiku vztahů svůj názor, ještě to neznamená, že k němu má přesvědčivé argumenty. Po řečnickém souboji je zařazena powerpointová prezentace, která je plná zajímavých faktů. Z důvodů prevence patologických jevů obsahuje prezentace také informace ze sexuální oblasti života mladého člověka.

### **2.5.1 Aktivita č. 1 (DISkusní aréna) – 45 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci jsou rozděleni do skupin. Ve skupině si vyberou jednoho účastníka, který bude jejich řečník. Řečníka mají obléci tak, aby vypadal co nejreprezentativněji (použijí sklad kostýmů). Každá skupina dostane téma - názor, který má hájit.

#### Metody

Diskuze, prezentace a přednáška.



## Pomůcky

Kostýmy pro řečníky, stolky neboli řečnické pultíky, notebook (pro vyhledání informací), časomíra (viditelná všem), témata (Příloha č. 10 - Diskuzní aréna - témata, metodika), dataprojektor, papíry, propisky, podložky, flipchart.

## Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci jsou rozděleni do skupin po 4-5 účastnících (určí lektor). Ve skupině si vyberou jednoho účastníka, který bude jejich řečník. Každá skupina dostane téma, které bude hájit. Ve skupině mají 15 minut na společné sepsání argumentů. Pro vyhledávání argumentů mohou použít informace, které najdou na internetu. Potom jdou vždy dva řečníci k připraveným pultíkům. Řečníci nasazení proti sobě zastávají opačný názor. Každý řečník má minutu na přednesení argumentů (bez přerušování) a poté následuje minuta a půl na vzájemnou argumentaci dvou soupeřících řečníků - mohou na sebe reagovat. Nyní se hlasuje. Každá skupina a lektor, mají po jednom hlase a hlasují pro řečníka, kterého považují za lepšího. Vítězný řečník postupuje do dalšího kola.

Takto postupně vypadávají jednotlivé týmy až zůstane jeden vítězný tým. Na každé kolo získávají týmy jiná témata. V případě, že týmy vyjdou liché, je na konci diskuze ve trojici.

Po vyhlášení vítěze v řečnickém souboji následuje prezentace, která obsahuje fakta k daným tématům a po prezentaci následuje reflexe.

### **2.5.2 Aktivita č. 2 (Prezentace: Vztahy, láska, sexualita) – 45 min.**

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci sedí v klubovně a poslouchají prezentaci lektora k danému tématu.

#### Metody

Prezentace, diskuze.

#### Pomůcky

Dataprojektor, plátno, notebook, flipchart, fixy, prezentace: odkaz na prezentaci: <https://prezi.com/view/KmAZSFsd03XOVKRUzfs1/>

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Nejedná se o hru, ale o prezentaci informací. Lektor prezentuje za pomoci powerpointové prezentace informace týkající se vztahů, konkrétně lásky, sexu a pornografie.

### **2.6 Tematický blok č. 6 (Pro přátelství se musíš rozhodnout) – 5x 45 min.**

Předcházející blok je náročný na pozornost a soustředění. Z toho důvodu dále zařazujeme aktivity pro odreažování od mentálního výkonu.



### 2.6.1 Aktivita č. 1 (Hořící dům) – 90 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci samostatně běhají v domě. Začínají na stanovišti č. 1 a podle toho, jak se rozhodnou, jdou dál.

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Papíry na jednotlivá stanoviště Přílohy č. 13 a 14 - Hořící dům - stanoviště a požární bezpečnost. Látky a voda, nastříhané bavlnky (budou se vázat na ruku), hrací kostky.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Kousek před prvním stanovištěm zastavíme a uvedeme hru a pravidla. Řekneme účastníkům, jak je vyznačený prostor. Postupně pouštíme účastníky do hracího prostoru. Každý vychází sám a postupně prochází stanoviště a podle svého rozhodnutí pokračuje dál. Úkolem je dostat se k poslednímu stanovišti. Na posledním stanovišti účastníci dostanou napít a počkají na zbytek skupiny.

### 2.6.2 Aktivita č. 2 (Volňásky pro kámoše) –135 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci jednotlivě vybírají z připravených aktivit pro využití času s přáteli. Tyto aktivity se podobají situacím, které spolu běžně kamarádi zažívají. Účastníci si z plakátů (viz. příloha č. 15) vybírají aktivity, které chtějí absolvovat. Podmínkou je, aby si šli pro vstupenku k lektorovi v daném počtu účastníků. Podle toho, jakou aktivitu si zvolí, se dostaví v určený čas na určené místo spolu s dalšími účastníky s kterými si vstupenku vzal.

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Plakáty (Příloha č. 15 - Volňásky pro kámoše - plakáty), časový harmonogram jednotlivých aktivit (Příloha č. 16 - Volňásky pro kámoše - Harmonogram), vstupenky (Příloha č. 17 - Volňásky pro kámoše - vstupenky), páska, stolní hry, audio technika, vlastní mobily účastníků, připravit prostor pro lezení po horolezecké stěně (lana, karabiny atd.), házenkářský míč - pro volné sportovní aktivity s kámošem, míček (či jiný předmět na závěrečnou reflexi).

#### Podrobně rozpracovaný obsah

V místnosti na zeď vyvěsíme plakáty a časový harmonogram. Nachystáme si všechny aktivity a pomůcky k nim. Po vysvětlení pravidel dáme účastníkům čas na rozmyšlenou a umožníme jim chodit pro vstupenky. Lektor, který rozdává vstupenky, dohlíží na to, aby vždy přišel konkrétní počet účastníků pro vstupenku.

Ve chvíli, kdy mají všichni svou vstupenku, se účastníci rozchází na zvolené aktivity.



Nabízené aktivity:

Horostěna (v doprovodu lektora)  
Stolní hry  
Taneční koberečky  
Pokey  
Origami  
Chill out zóna  
Výroba náramku  
Natáčení videa

## 2.7 Tematický blok č. 7 (Cesta na hlubinu přátelství) - 2x 45 + 23 min.

Doposud se bloky dotkly tématu zábavnou a akční formou. Nyní vzniká prostor pro hlubší zamyšlení nad vlastními vztahy. Přátelství obvykle přijímáme automaticky a v navazujícím bloku se účastník zamýšlí, jestli je spokojený s tím, jaké má vazby s blízkými osobami.

### 2.7.1 Aktivita č. 1 (Večerní cesta) – 2x 45 + 23 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Aktivita při, které účastníci samostatně obchází jednotlivá stanoviště a přemýšlí o svých vztazích (zejména přátelských).

#### Metody

Zážitková hra.

#### Pomůcky

Šátky na oči pro každého účastníka, motivační příběh (Lze použít příběh Taxikář z knihy Potěšení pro duši od Bruna Ferrera), audio pro navození atmosféry, zadání na každé zastavení Příloha č. 20 - Večerní cesta - popisky stanovišť, plastelína, podložky k plastelině, podložky na psaní, psací potřeby, lístečky na psaní, Příloha č. 19 - Večerní cesta - papírky místo ztišení a Příloha č. 18 - Večerní cesta - papírky k ohništi. Oheň, svíčky, petrolejky, pc, audio aparatura, obálky a citáty Příloha č. 21 - Večerní cesta - lísteček do obálek.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Účastníci leží v klubovně, mají zavázané oči a poslouchají příběh. Když příběh skončí, necháme jej chvíli v účastníkovi doznít a jakmile bude sám připraven na další pokyny - sedne si. To je znamení pro lektora, který ho vyvede z klubovny a ústně mu předá zadání: „Běž si pro obálku a pokračuj podle instrukcí, které v ní najdeš.“

Účastník podle nich pokračuje na jednotlivá stanoviště: První Zastavení je na místě ztišení, dále 2. Zastavení, 3. Zastavení, 4. Zastavení u ohniště, pak následuje 5. Zastavení a nakonec je poslední 6. Zastavení na místě s atmosférou např. půda (Příloha č. 20 - Večerní cesta - popisky stanovišť).

Na konci jsou všichni účastníci v klubovně. Je s nimi lektor, který jim řekne, že mohou jít spát nebo si spolu popovídat o tom, co prožili.





## 2.8 Tematický blok č. 8 (Drobné ranní aktivity) – 45 min.

Slouží k příjemnému a pozitivnímu startu do nového dne.

### 2.8.1 Aktivita č. 1 (Vir a antivir) – 20 min.

#### Forma a bližší popis realizace

V místnosti se volně pohybují účastníci. Každý si „v duchu“ vybere osobu, která pro něj představuje vir a druhou osobu, která pro něj představuje antivir. Cílem je pohybovat se po místnosti tak, abych byl stále chráněn antivirem před virem. Pohybujeme se na hudbu, když se zastaví, všichni se přestanou hýbat a vyhodnotíme, kdo je nakažený, a tudíž musí odejít do karantény (vypadává ze hry).

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Hudba.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

V místnosti, kde máme nachystanou hudbu a prostor. Účastníkům vysvětlíme pravidla a každý z nich si vybere představitele viru a další osobu jako představitele antiviru. Poté zahájíme hru a sledujeme její průběh. Jakmile se hudba zastaví a zjistíme, kdo je zdravý a zůstává ve hře a kdo musí do karantény (z kola ven), hru opakujeme.

### 2.8.2 Aktivita č. 2 (Ranní servis) – 25 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Ranní ohlédnutí je vyhrazený 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

Diskuzní (zpětná vazba).

#### Pomůcky

Mluvicí předmět.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Reflektujeme aktivity minulého dne, které nebyly reflektovány na konci programu:  
*Účastníci sedí v kruhu a kladením otázek se vracíme k nereflaktovaným aktivitám.*

2. den:

PREZENTACE + DISKUSNÍ ARÉNA:

Tyto aktivity byly reflektovány hned po aktivitě, vracíme se k nim pouze, pokud na reflexi nebyl dostatek času v minulém dni.

HOŘÍCÍ DŮM:



Reflektujeme v případě potřeby - nastal-li nějaký problém, který je potřeba řešit. Zajímavá otázka by byla - chtělo se vám podvádět, třeba když jste se vraceli po několikáté? Jak jsi se rozhodl a proč? Udělal bys to příště stejně?

VOLŇÁSKY PRO KÁMOŠE: Aktivita byla reflektována hned po jejím průběhu.

VEČERNÍ CESTA:

U této aktivity je třeba respektovat princip dobrovolnosti. Nenutíme odpovídat všechny na každou otázku – aktivita je značně osobního rázu. Otázky můžeme uvést: Je někdo ochotný se s námi podělit o to ... Jestli byl spokojen s tím, co napsal? Rozhodli jste se změnit svůj přístup k přátelství, nebo jste spokojeni s tím, jak to je? Uvědomili jste si během večerní cesty něco nového?

## 2.9 Tematický blok č. 9 (Péče o přátelství) –2x 45 min.

Závěrem je potřeba si říci, že podobně jako každá květina bez vody uschne, tak i přátelství potřebuje svou péči. K tomuto uvědomění slouží poslední aktivity kurzu.

### 2.9.1 Aktivita č. 1 (Starost o přátelství) – 45 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci dostanou květinu v květináči, vodu, konev a trubky. Jejich úkolem je pomocí trubek dopravit dostatečné množství vody pro květinu

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Plastové trubky (náhodně provrtané), kbelíky na vodu, konev, květina v květináči.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Vybereme prostor venku, kde bude aktivita probíhat. Nachystáme kbelíky, konev, vodu, trubky a květinu. Aktivitu uvedeme, vysvětlíme pravidla a necháme účastníkům čas na domluvu. Poté se účastníci pokouší splnit úkol. Lektoři hlídají, jestli vše probíhá podle pravidel. V případě, že úkol nesplní, doplní lektor vodu a mají nový pokus.

Po splnění následuje krátká reflexe.

### 2.9.2 Aktivita č. 2 (Korálky) - 45 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Komunikační aktivita, při které je možnost si každý s každým promluvit o proběhlém kurzu.

#### Metody

Zpětná vazba.



## Pomůcky

Korálky, provázky, audiotechnika, projektor, plátno, fotoprezentace.

## Podrobně rozpracovaný obsah

Na začátek pustíme prezentaci a po jejím konci vysvětlíme pravidla. Rozdáme účastníkům provázky a doprostřed klubovny dáme korálky. Pustíme klidnou hudbu a necháme účastníkům prostor pro sdělení toho, co si chtějí říct. Ke konci aktivity účastníkům, řekneme, že se blíží konec, ať dají poslední korálky.

## 2.10 Tematický blok č. 19 (První navazující hodina ve škole) – 45 min.

### 2.10.1 Aktivita č. 1 (Evokace + Myšlenková mapa) – 45 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Na třídnické hodině se vrátíme k hodnocení kurzu a k tématu, které jsme si prožili. Zhodnotíme jej s účastníky pomocí kartiček. Následně menší skupinky vytvoří myšlenkovou mapu o přátelství.

#### Metody

Hitace a práce ve skupině.

#### Pomůcky

Projektor, počítač, soubor s fotografiemi z kurzu, psací potřeby – barevné fixy, flipchart, hodnotící papírky (3 barvy – zelená, oranžová, červená).

#### Podrobně rozpracovaný obsah

##### 1. hodina:

##### 1. Naladění – prezentace fotografií (30 minut)

- proběhne prezentace fotek
- účastníci průběžně reflektují zážitky z kurzu pomocí hodnotících papírků (skvělý zážitek – zelený papírek, průměrný zážitek – oranžový papírek, „nic moc“ zážitek – červený papírek)
- lektor souběžně zapisuje na flipchart zajímavé postřehy, následně použitelné do myšlenkové mapy

##### Přátelství

##### 2. Myšlenková mapa (15 minut)

- lektor rozdělí účastníky do skupin (počet účastníků zvolí dle vlastního uvážení)
- každá skupina vytvoří vlastní myšlenkovou mapu na téma Přátelství
- každá skupina si připraví vlastní formu prezentace své práce (zapracujeme zhodnocené zážitky z kurzu).



## 2.11 Tematický blok č. 11 (druhá navazující hodina ve škole) – 45 min.

### 2.11.1 Aktivita č. 1 (Prezentace mapy + debata) – 45 min.

#### Forma a bližší popis realizace

Tímto výstupem se snažíme zakotvit nejdůležitější poznatky o přátelství. Prezentujeme výsledky minulé hodiny, zamýšlíme se nad nimi a diskutujeme o nich. Nakonec vyplní účastníci poslední připravený dotazník.

#### Metody

Prezentace, diskuze, hodnocení.

#### Pomůcky

Vyrobené myšlenkové mapy, dotazníky, věci potřebné k vystavení výtvorů (kolíčky, špendlíky, případně papírová páska), dotazník ke kurzu.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

##### 2. hodina:

##### 1. Prezentace (30 minut)

- jednotlivé skupiny účastníků prezentují svou myšlenkovou mapu
- výstupy zhodnotí celá skupina pomocí krátkého brainstormingu řízeného lektorem (Na konec všech prezentací může skupina vybrat nejdůležitější věc, která se jim opakuje, případně domyslet něco, co jim tam chybí a zhodnotí, které body byly obsaženy na kurzu a jdou-li převést do budoucnosti, případně jak).
- myšlenkové mapy účastníci vystaví ve třídě nebo v jiných vhodných prostorách školy

##### 2. Dotazník ke kurzu (15 minut)

- lektor rozdá dotazník ke kurzu, dá k němu instrukce
- žáci dotazník vyplní a odevzdají - je vhodné mít nachystané dopředu. Můžeme se v nich zeptat, co si účastník uvědomil/naučil se. Nebo jestli po zamyšlení nad přátelstvím bude něco ve svém životě měnit, nebo je spokojen s tím, jak to je.



## 3 Metodická část

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

#### 3.1.1 Aktivita č. 1 (Přivítání Osudem)

##### Charakteristika

Aktivita na úvod programu, která účastníky vtáhne do děje a představí jim postavu Osudu, kterou budou potkávat v průběhu kurzu. Osud jim zadá úkol, za jehož splnění každý dostane obálku s kouskem plastelíny. Plastelínu i obálku použijí dále v programu, proto si je mají dobře uschovat (Použití plastelíny viz blok 3.7.1 Večerní cesta.)

##### Příprava

Nachystáme si obálky s plastelínou a kostým pro Osud.

##### Cíl aktivity

Účastník reflektuje reakci druhého člověka na svou snahu jej potěšit.

##### Pomůcky

Kostým na Osud, květiny a obálky s plastelínou pro každého účastníka.

##### Motivace

Osud vystupuje tajemně. Má kostým = kápi. Jednoduše je přivítá a zadá jim úkol: rozdávat radost někomu, koho neznají. „Protože přátelství může začít prvním dojmem, je vaším úkolem pokusit se někomu z místních obyvatel udělat radost.“

##### Podrobně rozpracovaný obsah

Lektor shromáždí účastníky na jednom místě a přivítá se s nimi. V tu chvíli začne přicházet postava Osudu. Pokud si jí účastníci nevšimnou, lektor na ni upozorní. Osud přijde až mezi účastníky a pozdraví se s nimi. Zadá jim úkol: udělat někomu z místních radost. Nabídne jim, že mohou použít květinu, ale zároveň nechá prostor pro originální vyjádření. *Poté se účastníci rozptýlí a po splnění úkolu se vrátí k lektorovi, který je po jednom pouští za Osudem.*

Osud se každého zeptá, jak dotyčný udělal někomu radost. Pokud uzná, že úkol byl splněn, předá účastníkovi obálku s plastelínou a řekne mu, ať si ji dobře uschová, že se mu bude později hodit. Takto se postupně vystřídají všichni účastníci. Nakonec je Osud zavede do domu a zmizí.

##### Pravidla

Zadává Osud: „Protože přátelství může začít prvním dojmem, je vaším úkolem pokusit se někomu z místních obyvatel udělat radost“.

Každý z vás udělá radost jednomu člověku.

Je na vás, jakým způsobem mu uděláte radost (jestli se na něj usmějete, řeknete vtip, pochválíte oblečení, ...) můžete také využít tyto květiny a obdarovat jimi někoho.

Buďte ve svojí snaze citliví, každý má např. jinou komfortní zónu. Ať je spíše nevydésíte, než potěšíte. (Kdybyste například chtěli dát dítěti bonbón, raději se nejdříve zeptejte maminky, jestli může jíst sladké a podobně.)



Po splnění úkolu přijdete k vašemu lektorovi, ten vás bude jednotlivě posílat za Osudem a jemu řeknete, jak jste úkol splnili.

### **Metodické poznámky**

Je třeba určit hranice, kam až můžou chodit. Účastníci budou v prostoru, který je pod dohledem, kvůli bezpečnosti. Lektor, u kterého se setkávají, musí hlídat, aby chodili jednotlivě. Je potřeba, aby všichni splnili úkol a dostali plastelínu (Osud nemusí být moc přísný). Není hlavním cílem udělat někomu radost, ale pokusit se o to. Tato aktivita se může jevit jako pošetilý nápad. Je to také proto, že chceme účastníka připravit na to, že je potřeba opustit svou komfortní zónu a do programu vložit něco ze sebe hned od začátku.

### **Reflexe**

Reflektujeme v rámci ranního startu a zeptáme se účastníků, jaký měli pocit, když někomu udělali radost. Případně, jestli jim to připadá jako těžký, nebo lehký úkol a proč?

### **3.1.2 Aktivita č. 2 (Dům moudrosti)**

#### **Charakteristika**

Aktivita, u které se účastníci seznámí s prostory domu prostřednictvím hledání a pamatování si přísloví.

#### **Cíl aktivity**

Účastník se seznámí s prostory, kde bude kurz probíhat a ověří si svoji znalost přísloví.

#### **Pomůcky**

Papíry s příslovími (Příloha č. 02 - Dům moudrosti - Přísloví pro tisk), kontrolní arch pro lektory (Příloha č. 01 - Dům moudrosti - Přísloví pro kontrolu, metodika), lepicí páska, propisky a podložky pro lektory.

#### **Příprava**

Po domě rozmístíme přísloví podle tabulky a nachystáme si archy pro lektory na kontrolu.

Vyznačíme prostor, kam může pouze hádající.

#### **Motivace**

Můžeme uvést slovy: „Osud tomu chtěl, že jste právě v tomto domě. Je opravdu starý a velký. V takovýchto domech se skrývá moudrost našich předků. A vaším úkolem bude tuto moudrost společně sesbírat.“

#### **Pravidla**

Rozdělte se do skupin po 3-4 lidech.

Vaším úkolem je získat co nejvíce přísloví, a to tak, že je uhodnete. Budete se z paměti učit přísloví a poté je předáte pantomimicky tomu, kdo je z vaší skupiny bude hádat.

V každé skupině si vyberete jednoho, který bude hádat. Ten se s druhým lektorem odebere do klubovny a tam bude čekat, až mu někdo přijde předvést přísloví, které má za úkol uhodnout a ve správném znění říci lektorovi.



Ostatní hledají přísloví v prostorách domu a když některé najdou, naučí se ho z paměti. Není dovoleno si přísloví fotit na telefon. Pak běží do klubovny, kde toto přísloví pantomimicky předvedou tomu, kdo hádá. Na začátku ukáže číslo přísloví, to je důležité pro snadnější kontrolu.

Pantomimicky předvést znamená, že se nesmí mluvit ani vydávat zvuky. Pouze předváděním pomocí vlastního těla (nesmí se ukazovat na předměty).

Pokud si ten, kdo hádá, bude myslet, že odpověď ví, půjde za lektorem a řekne mu, jaké číslo přísloví má a jak přísloví zní.

V případě správné odpovědi lektor potvrdí správnost a skupina pokračuje dál do vypršení časového limitu nebo nalezení a uhodnutí všech přísloví.

Vítězem bude skupina, která získá nejvíce přísloví, případně ta, která uhádne všechna jako první.

### **Metodické poznámky**

Důležité je zdůraznit, že si musí pamatovat i číslo přísloví. Dbejte na dodržování ticha v klubovně, aby nebylo možné podvádět. (Skupinky mají stejná přísloví, když ho zaslechnou předem, snáze ho uhodnou, až s ním přijde spoluhráč z jejich skupiny.) Možnost, jak tomu předejít - postavit každou skupinu do jiné místnosti nebo alespoň do rohu místnosti. Ve chvíli, kdy se to nepodaří uhlídat, je vhodné to reflektovat. (Např. otázkami: Proč se podvádělo? Jak tomu příště předejít? Proč máme tendenci si věci ulehčovat? A podobné vhodné otázky). Vhodné je kontrolovat, jestli si přísloví nefotí.

### **Reflexe**

V reflexi si probereme místa, na kterých se přísloví nacházela. Dále se zeptáme na jejich význam.

## **3.1.3 Aktivita č. 3 (Pošli to Kevinovi)**

### **Charakteristika**

Aktivita pro rychlejší osvojení jmen účastníků. Hrají dvě skupiny proti sobě. Mají za úkol překonat daným způsobem trať a vyvolávat při tom jména.

### **Cíl aktivity**

Lektoři se naučí co nejvíc jmen účastníků.

### **Pomůcky**

Míček (nebo nějaký předmět, který si budou podávat) pro každou skupinu, papírová páska na označení startovní a cílové čáry. Pro lepší motivaci je možné pustit krátký úryvek z filmu. Můžete použít podobnou ukázkou jako je scéna na letišti z filmu *Sám doma*.

### **Motivace**

Uvedeme slovy: „Taková rodinná dovolená je dost náročná záležitost a řetězové předávání zavazadel ve velkém množství je běžnou záležitostí. A nyní budeme mít jedinečnou možnost si vyzkoušet, jak je těžké se někam přesunout při velkém množství zavazadel.“

### **Příprava**

Vybereme vhodné, prostorné místo a označíme start a cíl. Nachystáme podávající předměty (pro každou skupinu jeden).



## **Pravidla**

Vaším úkolem je překonat vyznačenou trasu.

Budete rozděleni na dva týmy.

Stoupnete si do zástupu zády k startovní čáře.

Každá skupina dostane míček, který si podává nad hlavou.

Míček dostane hráč, který je nejbližší u startovní čáry.

Jakmile míček dorazí k poslednímu v řadě (nejdál od startovní čáry), dotyčný jej vezme, běží okolo svého týmu a postaví se na začátek.

Podmínkou je, že vždy musíte při předání míčku volat jméno hráče, který stojí na konci řady.

Takto se střídáte, dokud neurazíte celou trasu start - cíl.

## **Metodické poznámky**

Je možné využít i schodiště nebo zatáčky pro ztížení trasy, ale je potřeba, aby měly oba týmy stejně dlouhou trasu. Je potřeba hlídat, aby se hráči neposouvali v zástupu „šoupáním nohou“. Hlídáme bezpečnost účastníků.

## **Reflexe**

Aktivita se nereflektuje.

## **3.2 Metodický blok č. 2 (Průzkum přátelství)**

Z metodického hlediska je v tomto bloku důležité střídání různých forem aktivit (diskuze, fyzická aktivita, tvoření). Dodá dynamiku programu a každý se může najít v jiné části programu, která mu nejvíce sedí.

### **3.2.1 Aktivita č. 1 (Názorníky)**

#### **Charakteristika**

Názorníky jsou aktivita, která je založena na vzájemné shodě či neshodě při diskuzi ve dvojici nad obecnými otázkami - dost často jsou to podněty, které mohou vidět bezprostředně okolo nich.

#### **Cíl aktivity**

Účastník vyjádří svůj názor a má povědomí o tom, že neshody v přátelství nemusí být nutně špatné. Vysvětlí proč. Mohou být naopak zdrojem různorodosti a vzájemného obohacení.

#### **Pomůcky**

Psací potřeby, podložky, tabulka na vyplnění pro účastníky (Příloha č. 03 - Názorníky - Tabulky pro účastníky), otázky pro lektora (Příloha č. 04 - Názorníky - otázky, metodika).

#### **Motivace**

Motivace k této aktivitě uvedeme například slovy: „Pojďme si udělat malý sociální průzkum na vaší skupině. Je společná NESHODA důvodem ke sváru ve vztahu? Zjistíme to pomocí kontroverzních otázek. Prosím, buďte upřímní. Možná stojíme na prahu jedinečného objevu pro naši skupinu.“





## **Příprava**

Vytiskneme Přílohu č.03 - Názorníky. Nachystáme propisky pro každého účastníka. Máme seznam témat příloha č. 04 - Názorníky, metodika.

## **Pravidla**

První část:

„Dostali jste papír, ten si, prosím, podepište. Najděte si člověka, se kterým si navzájem zapíšete vaše jména k určitému číslu (Potkal jsem Jakuba, tak si napíšu Jakuba k číslu 2 a on si napíše mě taky k číslu 2.). Opakují: Pokud si zapíšete jeho, on si také musí zapsat vás ke STEJNÉMU číslu.

Tímto způsobem pokračujte až do té doby, než si zaplníte všech 12 čísel. Pozor! Nemůžete mít zapsaného stejného člověka dvakrát. Pokud už na vás nezbude dvojice, přijďte za námi a nějak to vyřešíme.“

*Pak probíhá zapisování.*

Druhá část:

„Sejdete se s člověkem, kterého máte napsaného na čísle 1. My vám dáme otázku, nad kterou budete diskutovat. Nakonec si napíšete k vašemu číslu na váš papír (který jste si podepsali), zda jste se na odpovědi shodli, či nikoliv. První otázka zní ... viz příloha č. 04 - Názorníky, metodika.

*Probíhá diskuse nad první otázkou. Po 3-5 minutách ukončíme.*

Poté bude následovat druhá otázka (už s jiným partnerem) a tak dále.  
Má někdo nějaké otázky?“

## **Metodické poznámky**

Důležité je zdůraznit, že není cílem, aby se dvojice shodla - nejsou za to žádné body a tento soutěživý nádech by mohl mít negativní vliv na atmosféru aktivity.

Lektor sleduje, jak se účastníci zapojují a eventuálně přistupuje k další otázce.

Otázka v reflexi: *Je tady někdo, kdo se neshodl s nikým na ničem?* se zdá být předem zodpovězená. Přesto ji pokládáme, a to z toho důvodu, že nám pomůže si uvědomit, že všichni máme alespoň kousek „něčeho společného“, i přes neshody a rozdílnosti mezi námi.

## **Reflexe**

Po této aktivitě je nutné zařadit reflexi.

Otázky k reflexi:

Zvednou ruku ti, kteří se shodli alespoň jednou, 3x, 4x, 5x...

Je tady někdo, kdo se neshodl s nikým na ničem?

Pokud jste se shodli, byli to lidé, s kterými se běžně bavíte?

I vy, kteří jste se neshodli, zamyslete se nad tím, jestli to byl někdo, s kým jste obvykle v kontaktu/jsou to vaši přátelé?

Pokud ano, proč se bavíte s přáteli, se kterými se neshodnete?

Aby přátelství fungovalo, musí se vždy kamarádi shodnout?



### 3.2.2 Aktivita č. 2 (Hon za přátelstvím)

#### Charakteristika

Hon za přátelstvím je fyzicky náročná hra, jejíž podstata tkví ve sbírání předmětů různých bodových hodnocení (FB přítel, známý, kamarád, přítel) v náročném terénu. Aktivita mimo fyzické vyžití kalkuluje také s hodnotou přátelství, známosti, osudu a přátelství přes internet.

#### Cíl aktivity

Účastník porovná rozdíly mezi přátelstvím, známostí a přátelstvím přes internet. Dokáže aplikovat informace z předešlých aktivit a spojit si je s náročností jednotlivých stanovišť. Účastník rozlišuje, kolik je do jednotlivých úrovní vztahů potřeba investovat energie a přeneseně si to vyzkouší na vlastní kůži.

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Misky na sbírání předmětů pro každý tým, 3-4 různé druhy předmětů (něčím zajímavé – hřebíky, skleněné kuličky, figurky ze stolních her, ...) – všechny v označených nádobách, kartičky (papírky) s nápisem Facebookový přítel – viz. Příloha č. 05 - Hon za přátelstvím - FB přítel, lano vymezující startovní čáru, šátky - se specifickým vzorem i jednobarevné, podložky, mince, hrací kostky, kolíčky, listy papíru, Příloha č. 06 - Hon za přátelstvím - Básně k recitaci, metodika – vytisknout, vytisknout - Příloha č. 07 - Hon za přátelstvím, nevýhody - vytisknout, vytisknout tabulky s úkoly (Příloha č. 08 - Hon za přátelstvím - úkoly na stanoviště, metodika), speciální předmět pro stanoviště „životní partner“ - dle výběru.

#### Motivace

Uvedeme slovy: „V životě se setkáme se spoustou lidí. Některé mineme, s některými se dáme do řeči a stanou se našimi známými. K jiným si vytvoříme vztah bližší a stanou se dokonce našimi přáteli. Teď bude na vás, kolik přátel, známých nebo facebookových přátel jste schopni získat. Ve skupinách bude vaším úkolem nasbírat co nejvíce bodů. Ta skupina, která bude mít nejvíce bodů, vyhrává.“

#### Příprava

Na začátek vybereme lokaci a startovní místo (to označíme vhodně, např. lanem). V přiměřené vzdálenosti (dle fyzických možností účastníků) rozmístíme stanoviště, na která umístíme nádoby s předměty – stanovišť může být více od jednoho druhu předmětů. Měli bychom dodržovat pořadí vzdálenosti stanovišť od startu od nejkratší (facebookoví přátelé), přes „známé“ až do největší vzdálenosti (přátelé) - nebojte se přátelství dát opravdu daleko. Vytiskneme a nastříháme (volitelné, pokud nechceme papírky, vybereme jiný předmět, který bude zastupovat FB přítele) předměty k jednotlivým stanovištím, vložíme do nádob.

Na zvoleném místě připravíme stanoviště a start. Účastníky rozdělíme do skupin (pokud možno fyzicky vyvážených) - ideálně do tří skupin. Vysvětlíme pravidla. Necháme 2-3 minuty na domluvení taktiky.



Odstartujeme hru, necháme účastníky stanoviště najít. Během prvních 5 až 10 minut se může otevřít stanoviště (poblíž startu), kde účastníci budou moci vylepšit svoje facebookové přátele a převést je na reálné přátele (ovšem jen pokud se jim podaří splnit zadané úkoly). Toto stanoviště by nemělo být aktivní celou dobu. Je možné použít externího člověka na obsluhu tohoto stanoviště - např. pedagoga. Úkoly na stanovišti „vylepši si přátele“: Každý účastník si po příchodu hodí kostkou, podle čísla mu bude přiřazen úkol:

1. Minutu udrž list papíru v kolíčku (který je však na ruby)
2. 2 minuty si odpočiň
3. Postav minci na hranu a nech ji stát alespoň 20 sekund
4. Zapamatuj si tuto básničku (viz. Příloha č. 14 - Hon za přátelstvím - Básně k recitaci) a zarecituj ji.
5. Udělej 10 dřepů.
6. Řekni ahoj alespoň ve třech jazycích.

Nevýhody, které si účastníci losují:

1. Bez postihu
2. Kolena svázaná k sobě
3. Pozadu (ne bokem, pozadu!)
4. Po čtyřech - použij ruce i nohy (nemusíš lézt po kolenou)
5. Se zavázanýma očima - někdo tě musí navigovat
6. Naboso - v případě zimy můžeme použít variantu s rozvázanými tkaničkami.

Samotná hra by měla **trvat maximálně hodinu**. Dobu hry můžeme upravit, zkrátit po přihlednutí na dynamiku aktivity. Samotnou dobu hry účastníkům nesdělujeme, avšak 10 minut před koncem oznámíme závěr.

Po vypršení času necháme účastníky spočítat své předměty a body. Při vyhlásování pořadí se můžeme inspirovat: „*Víte, přátelství nejde přepočítat na body ani na nějakou konkrétní hodnotu. Do této aktivity jste však mohli investovat kus sebe, kus svojí energie. A přesně toto přátelství potřebuje – velký kus energie. Běháte pro své přátele taky tak moc, když nejde o hru?*“

Závěr hry necháme otevřený, lektor může přidat svůj komentář.

## Pravidla

- Vaším úkolem nyní bude nasbírat co nejvíce bodů. V tomto prostoru jsou rozmístěna různá stanoviště s názvy: facebookový přítel, známý, přítel. Na těchto stanovištích se nacházejí předměty, které mají určitou hodnotu. Předměty ze stanoviště *facebookový přítel* mají hodnotu 2, ze stanoviště *známý* mají hodnotu 4 a *přítel* má hodnotu 7. Pozor! U sebe můžete mít maximálně 1 předmět. Po stanovištích se můžete pohybovat jednotlivě, nikoliv celá skupina.
- Cesta ke vztahu nemusí být vždy jednoduchá, proto si před tím, než vyrazíte pro předměty, každý z vás musí hodit kostkou, aby věděl, jak složitá bude jeho cesta pro kamaráda. Padne vám 1-6, podle toho budete mít své znevýhodnění. Podle toho, jaké číslo vám padne, se určí vaše nevýhoda. Tu máte vždy pouze na jedno vyběhnutí, jakmile se vrátíte zpátky, házíte znovu.
- V terénu na lovu přátel může být z jednoho týmu najednou jen 6 lidí - lovců. Ten, kdo zůstane v domečku, může třeba odpočívat - střídáte se, kdo odpočívá.



- Aby to nebylo tak jednoduché, existuje možnost ostatní týmy znevýhodnit. Jeden člověk z vašeho týmu (čili 1 z těch 6 lidí, kteří budou na lovu přátel) se může stát tzv. „Přebíračem“. Poznáte ho tak, že má na hlavě uvázaný šátek.
- Přebírač si, stejně jako ostatní, před tím, než vyrazí, hodí kostkou a podle toho má nevýhodu.
- Přebírač následně vyrazí do terénu a může se pokusit chytit někoho z jiného týmu. Pokud jej chytí, musí se zastavit a zahrát si s ním kámen-nůžky-papír.
- Pokud vyhraje kámen nůžky Přebírač, přebere to, co lovec nese. Pokud lovec nic nemá, má Přebírač smůlu. Pokud Přebírač prohraje kámen-nůžky, předmět nezíská.
- Přebírači se proto snaží chytat jen toho, kdo se vrací z lovu přátel. Přebírač se po každé hře kámen-nůžky-papír musí vrátit do domečku, pak si znovu hodit kostkou a běžet.
- Během hry bude možné převést svého virtuálního (facebookového) přítele na reálného přítele. Náhodně se otevře stanoviště, na kterém bude vaše učitelka/učitel. Když na toto stanoviště přinesete kartičku facebookového přítele a splníte úkol, bude vám vyměněna za předmět s vyšší hodnotou. Pozor! Stanoviště nebude otevřené celou hru.
- Do skupiny dostanete 3 misky, předměty ze stanoviště prosím tříděte.
- Na hru máte omezený čas, upozorníme vás 10 minut před koncem.

### **Metodické poznámky**

Je potřeba kontrolovat hlavně „Přebírače“, aby na jeden výběh absolvovali jenom jeden souboj kámen, nůžky. Pro „Přebírače“ vybrat výrazně odlišné šátky.

Tato aktivita je fyzicky náročná a k tomu, aby byla větší motivace ke hře, je možné slíbit lákavou odměnu (například zmrzlinový pohár), aby do výkonu dali účastníci opravdu všechno.

Alternativa: můžeme zařadit stanoviště „Životní partner“, které skryjeme pečlivě v rámci herního pole. Vybereme k němu vhodný symbol - například klíč. Toto stanoviště může rozšířit reflexi a uvažování o hranici mezi přátelstvím a láskou a podobně.

### **Reflexe**

Otázky směřujeme na celou skupinu. Jak se vám dařilo? Co jste zvolili za taktiku? Byly nějaké rozdíly mezi jednotlivými stanovišti? (Směřovat k tomu, že stanoviště *přítel* bylo nejdál, bylo potřeba investovat nejvíce energie pro jeho získání). Našli jste životního partnera (klíč)? Proč podle vás měl tak vysokou hodnotu? Jak je to v běžném životě s přáteli, kamarády, životním partnerem? Je jednoduché je najít? Co podle vás znamenalo stanoviště, kde jste si měnili FB přítele?

### **3.2.3 Aktivita č. 1 (Planety přátelství)**

#### **Charakteristika**

Aktivita, ve které si účastníci ztvární své planety přátelství a následně je umístí na papír podle důležitosti.

#### **Cíl aktivity**

Účastník jmenuje místa a příležitosti, kde přátelství vzniká.



Oceňuje hodnotu přátelství z jednotlivých skupin a vysvětlí, proč se tyto planety postupem času přemísťují.

### **Pomůcky**

Papír A3, obrysy planet (Příloha č. 09 - Planety přátelství - obrysy planet) pastelky, fixy, lepidlo, časopisy, nůžky, hudba.

### **Motivace**

Jako motivaci lze použít scénu z filmu V hlavě - doporučujeme užít podobné názorné video. Účastníkům vysvětlíme, že tyto ostrovy máme v sobě každý a je dobré je znát. V našem případě nemáme ostrovy, ale planety.

### **Příprava**

Nachystáme motivační video k promítnutí, místo k tvoření a pomůcky.

### **Pravidla**

Jako první si vytvořte slunce, které představuje vás samotné. Poté si vytvořte planety, kdy každá bude představovat skupinu přátel. Následně jednotlivé planety vystříhnete a umístíte na papír A3 tak, aby planety, které jsou pro vás důležitější, byly blíže slunci.

### **Metodické poznámky**

Lektor si musí vyrobit vlastní planety, aby na nich mohl na konci ukázat, jak se s věkem planety přesouvají. Počet planet na jednu osobu je libovolný (podle potřeby každého z účastníků).

Zajímavou variantou by mohlo být místo planet dosadit konkrétní osoby.

### **Reflexe**

Vyjmenuj, které planety jsi nalepil?

Podle čeho jsi umisťoval planety?

Hraje roli čas, který s danou skupinou trávíme?

Změnilo by se umístění planety, kdybychom společně trávili více času?

Ovlivňuje umístění planety nějaký vztah ke konkrétnímu jednotlivci (nejlepší kamarád, přítel/přítelkyně)?

Myslíte, že to zůstává stejné, nebo se to mění?

## **3.3 Metodický blok č. 3 (Vztahy s humorem)**

### **3.3.1 Aktivita č. 1 (Dobry a špatny konec)**

#### **Charakteristika**

Aktivita, při které účastníci dohrají scény z filmů, tak aby ukázali dobrý a špatný konec dané scény.



## **Cíl aktivity**

Účastník prezentuje různá řešení konkrétní situace týkající se vztahů.

## **Pomůcky**

Notebook, projektor, scény (Lze použít scény z filmů: Forrest Gump - oznámení těhotenství, Rozchod - hádka, Shrek - zklamání, Zrození šampiona – setkání s chlapcem bez domova, Zpátky ve hře - hádka. Doporučujeme použít podobné.), kostýmy, osvětlení, losovací kartičky, tužky, papíry, podložky, kartičky s čísly, kartičky do kostymérny - pro snadný průběh hledání ve skladu s převleky.

## **Motivace**

V převleku výzkumného pracovníka je možné motivovat takto: „Přicházíme jako výzkumníci, kteří zkoumají lidské chování a rozhodování a potřebujeme nasbírat co nejvíce vzorků odpovědí nebo řešení různých vztahových situací. Proto vzniknou náhodné skupiny, které nám dopomohou k nasbíraní co nejvíce vztahových situací, tudíž velkého množství různorodých výsledků.

## **Příprava**

Před příchodem účastníků nachystáme prostor tak, aby bylo jeviště (prostor pro hraní) a hlediště. Při příchodu na aktivitu za pomoci losovacích kartiček rozdělíme skupiny. Poté vysvětlíme, co se bude dít a pravidla. Zástupce každé skupiny necháme vylosovat číslo scény a čas, kdy mají jít do kostymérny.

## **Pravidla**

Každá skupina má za úkol vytvořit dvě scény. Zadáním scének bude úryvek z filmu, který si později vylosujete. První scénka bude sehrána tak, aby byl konec pro všechny co nejlepší, tedy pro všechny postavy nejšťastnější. Druhá scénka bude sehrána tak, aby byl konec pro všechny postavy co nejhorší. Na vymyšlení a nacvičení budete mít 45 minut. Mezitím budete mít možnost navštívit kostymérnu, kde si můžete vybrat kostýmy pro svou scénu.

Na výběr kostýmů máte 5 minut. Čas, kdy půjdete do kostymérny, si vylosujete.

Po 45 minutách se tu sejdeme a scénky si zahrajeme.

## **Metodické poznámky**

Je potřeba mít jednoho lektora v kostymérně, aby pomáhal účastníkům při výběru kostýmů a zároveň hlídal omezený čas v kostymérně (musí se vystřídat všichni). Procházíme skupiny, průběžně kontrolujeme, jak se jim daří, průběžně povzbuzujeme.

## **Reflexe**

Reflexe následuje druhý den ráno a bude ve skupinách ve kterých účastníci scénku chystali.

Připomeňte nám, jaké bylo to nejlepší řešení vaší scénky?

Proč jste se rozhodli situaci řešit takto? Proč považujete toto řešení za nejlepší možné?

Napadá ostatní, jestli by to šlo vyřešit ještě lépe?

Myslíte, že se do podobné situace můžete někdy dostat?

Pokud ano, řešili byste ji takto?



### 3.3.2 Aktivita č. 1 (Večerní rituál)

#### Charakteristika

Zakončení dne v klidné až meditační atmosféře.

#### Forma a bližší popis realizace

Účastníci sedí v kruhu, vyslechnou si rekapitulaci denního programu a zhodnotí den, který prožili. Na konci připomene organizační záležitosti (časový harmonogram, kdy a kde se potkáme druhý den ráno atd.).

#### Cíl aktivity

Účastníci jsou informováni, kdy je večerka a dostanou praktické informace na ráno dalšího dne. Účastník si připomene všechny aktivity celého dne a reflektuje, co prožil.

#### Metody

Didaktická hra.

#### Pomůcky

Svíčky.

#### Motivace

Povzbudivá slova na úvod: „Máme za sebou dlouhý den. Uběhl vám rychle, nebo pomalu? Abychom si jej lépe ukotvili v myšlenkách, krátce si ho zhodnotíme...”

#### Podrobně rozpracovaný obsah

Připravíme si prostor tak, aby účastníci pohodlně seděli nebo ideálně leželi na matracích na zemi. Dáme tedy matrace do kruhu na počet zúčastněných a zatmíme místnost. Zapálíme svíčky a pustíme klidnou instrumentální hudbu. Před vstupem do místnosti seznámíme účastníky s tím, co bude následovat: klidné uzavření a zhodnocení proběhlého dne s malým překvapením. Proto prosíme, aby do místnosti vcházeli v tichosti, našli si místo na matraci a pohodlně si lehli na záda. Účastníci vcházejí do místnosti, kde hraje klidná hudba. Během aktivity dbáme na to, aby si opravdu nikdo nepovídál a nijak na ostatní slovně nereagoval. Na závěr poděkujeme všem za sdílení a ukončíme aktivitu.

#### Pravidla

Lektor dá prostor pro krátkou a celkovou reflexi prvního společného dne (připomene aktivity, které proběhly). Vyzve účastníky, zda k tomu dni chtějí něco říci. Lektor vyjádří i své hodnocení, je to příležitost sdělit důležité postřehy (např. čeho si všiml, že se někdo naučil nebo v čem se překonal atd.).

Lektor předá potřebné informace organizačního rázu (v kolik je večerka, od kdy se může chodit na snídani, v kolik hodin začíná druhý den program a kam se na něj mají dostavit).

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



Zakončit může například takto: „Děkuji vám za pěkný den a těším se s vámi na další. Abyste byli plní sil na vše, co vás zítra čeká, je potřeba dodržet večerku, která je stanovena na 22:00. Ráno můžete od 8 hodin přicházet na snídani a v 9:00 začínáme program.“

### **Metodické poznámky**

Na začátek je dobré účastníky uklidnit a poprosit je o pozornost, je to klidná aktivita. Dáváme pozor na bezpečnost při manipulaci s ohněm.

### **Reflexe**

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

## **3.4 Metodický blok č. 4 (Drobné ranní aktivity)**

### **3.4.1 Aktivita č. 1 (rozcvička - Princezna a drak)**

#### **Charakteristika**

Aktivita, která je zaměřená na fyzické rozehtání.

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

Účastníci stojí v kruhu, podle daných pravidel se honí.

#### **Cíl aktivity**

Účastník rozhybe své tělo a je příjemně naladěn.

#### **Pomůcky**

Volný prostor k pohybu.

#### **Motivace**

Lektor vyzve účastníky, že nejen tělo, ale také hlasivky se chtějí po ránu trošku protáhnout a na to tu máme ideální drobnou aktivitu, kterou nazýváme Princezna a drak. Nejlepší motivací je, když lektor sám emotivně předvede řev obou aktérů aktivity. Může u toho hrát svižná hudba (po ránu pomáhá rozproudit dění).

#### **Pravidla**

Postavíme se do kruhu vysvětlíme pravidla. Pro lepší motivaci si všichni nanečisto vyzkouší princeznu vysoký pištivý řev: „aaa“ a drakův hluboký a hrozivý řev „vraaa“. Princezna mává „ručičkama“ a drak má ruce zdvižené nad hlavou.

Vybereme draka a princeznu. Drak se snaží dohonit a chytit princeznu. Běhají kolem účastníků stojících v kruhu. Pokud drak chytne princeznu, role se vymění. Princezna se může schovat do domečku a to tak, že se postaví před někoho, kdo stojí v kruhu. Ten vybíhá místo ní, ale pozor - v tuto chvíli se role vymění, bývalý DRAK se stává PRINCEZNOU a PRINCEZNA (neboli ten, před





koho se princezna postavila) DRAKEM a opět se honí. Zapojení řevu a rukou pomáhá v orientaci kdo je kdo.

### **Metodické poznámky**

Je možné využít klubovnu nebo hřiště. Je potřeba hlídat, aby z kruhu nikdo nevystupoval a neblokoval princeznu nebo draka. Účastníci v kruhu mohou povzbuzovat svého favorita. I přestože je to drobná aktivita, je potřeba dávat pozor na bezpečnost. Nikdo by neměl mít ostré předměty (hodinky, náramky apod.).

Je vhodné zařadit zkušební kolo, aby se pravidla ujasnila v praxi.

### **Reflexe**

Aktivita se nereflektuje.

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

### **Charakteristika**

Prostor pro krátké ohlédnutí za minulým dnem a společný start dne nového.

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

Ranní ohlédnutí je vyhrazený 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. Díky reflexi stěžejních aktivit dojdeme snáze k naplnění jejich cílů. Metody jsou jak pro jednotlivce, tak pro týmy, taktéž i pro celou skupinu. Je možné z nich vybírat a střídat je.

### **Cíl aktivity**

Účastník reflektuje s odstupem své prožívání a chování z předešlých aktivit.

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 nové myšlenky k minulému programu.

### **Metody**

Diskuzní (zpětná vazba).

### **Pomůcky**

Otázky k reflexi aktivit, u kterých je potřeba udělat zpětnou vazbu.

### **Motivace**

Není potřeba.

### **Pravidla**

Reflektujeme aktivity minulého dne viz podrobně rozpracovaný obsah č. 2.4.2.

### **Metodické poznámky**

Vybereme aktivity, které chceme s odstupem času reflektovat.



## **Reflexe**

Aktivita sama je reflexí.

## **3.5 Metodický blok č. 5 (Co ne/vím o vztazích?)**

Aktivita zaměřené na informovanost v oblasti vztahů, přátelství a sexuality.

### **3.5.1 Aktivita č. 1 (DISkusní aréna)**

#### **Charakteristika**

Aktivita, při které jednotliví zástupci skupin obhajují přidělený (tematicky zaměřený) názor. Ostatní týmy rozhodují o vítězi diskuze.

#### **Cíl aktivity**

Účastník má povědomí o tématech, která budou probírána v následující prezentaci.

Účastník má povědomí o různých tématech, která se týkají vztahů, se kterými se seznámí zábavnou formou.

#### **Pomůcky**

Kostýmy pro řečníky, stolky - řečnické pultíky, časomíra (viditelná všem), témata (Příloha č. 10 - DISkusní aréna - témata, metodika), dataprojektor, papíry, propisky, podložky, flipchart, hotspot pro účastníky.

#### **Motivace**

Přichází moderátor, který uvede soutěž DISkusní aréna. Popíše, jak je důležité mít pevné argumenty při diskusi a zdůrazní, že je dobré dát si pozor na argumentační fauly viz Příloha č. 11 a 12.

#### **Příprava**

Před samotnou aktivitou nachystáme řečnické pultíky (stolky), flipchart, fixy a hotspot na wi-fi.

Klubovnu uzpůsobíme tak, aby si skupinky mohly sednout odděleně.

Při příchodu účastníky rozdělíme na skupiny po 3-5. Pro první kolo je dobré mít sudý počet skupin. Vysvětlíme pravidla a zodpovíme případné dotazy.

#### **Pravidla**

Vaším úkolem je ve skupině projít několika koly řečnických duelů a stát se nejlepším argumentačním týmem. Vyberte jednoho člena týmu jako řečníka, který bude prezentovat názory vaší skupiny.

Jakmile si vyberete řečníka, pustíme vás do kostymérny, kde jej oblečte tak, jak si myslíte, že by měl správný řečník vypadat.

Ve chvíli, kdy budou všechny skupiny nachystány, si zástupce vylosuje témata pro první kolo.



Na přípravě argumentů budete mít 2 minuty. Pak první dva řečníci s opačnými názory vystoupí proti sobě. Na přednesení argumentů budete mít každý řečník 1 minutu.

Po této jedné minutě odprezentování připravených argumentů budete mít 1,5 minuty na výměnu názorů (prvních dvou řečníků mezi sebou).

*(V tuto chvíli proběhne první kolo, poté hlasování a další kola řečníků.)*

Každá skupina má jeden hlas, který udělí řečníkovi, kterého považuje za lépe argumentujícího. Stejně tak udělí hlas moderátor (moderátoři/lektori). Vítěz postupuje do dalšího kola, kde dostane nové téma k dalšímu duelu.

Postupně vypadávají jednotlivé týmy, až zůstane jen vítěz. V případě, že není sudý počet týmů, absolvují poslední tři týmy diskuzi spolu. Pro tuto situaci je potřeba mít téma se třemi rozdílnými názory.

### **Metodické poznámky**

Ještě před začátkem je třeba si ujasnit, co jsou to argumentační fauly (příloha č. 11 - Diskuzní aréna - argumentační fauly, metodika) a že je potřeba držet se tématu a neuhýbat od něj. Na každé kolo si nachystat témata k rozlosování, aby vždy byly protichůdné názory. Lektor si zaznamenává argumentační fauly, aby je později mohl zmínit při bodování a v reflexi.

### **Reflexe**

Reflexe následuje až po Presentaci a je ve skupinách.

Jak se vám tvořily argumenty? Podle čeho jste vybrali řečníka? Měli jste někdy chuť skočit oponentovi do řeči? Jak se vám hájil názor, který není váš - nezastáváte jej? Byly nějaké argumentační fauly? Měli jste dost informací/faktů k tématu?

## **3.5.2 Aktivita č. 1 (Prezentace: Vztahy, láska a sexualita)**

### **Charakteristika**

Aktivita navazující na aktivitu řečnický souboj, ve které se objasní informace k tématům, jimž se účastníci věnovali v předchozí aktivitě.

### **Cíl aktivity**

Účastník jmenuje informace k tématu láska, vztahy, sex, pornografie a zamilovanost.

### **Pomůcky**

Dataprojektor, plátno, notebook, flipchart, fixy, Prezentace: Vztahy, láska a sexualita):

<https://prezi.com/view/KmAZSFsd03XOVKRUzfs1/>

### **Motivace**

Nejlepší motivací je předcházející aktivita DISkusní aréna, kdy účastník může nabýt dojmu, že o tomto tématu neví dost informací (argumentů). V této prezentaci se dozví další fakta k tématům týkajících se vztahů, které jsou pro něj nové.



## Pravidla

Připravíme prostor a pozveme do něj účastníky.

V první části Presentace se snažíme účastníky aktivně zapojit do diskuze.

Cílem této části je, aby si účastníci uvědomili, že láska je nakonec z větší části spíše **rozhodnutí**, přestože s námi cloumá spoustu pocitů. Je tudíž potřeba se pro ni rozhodnout a pracovat na ní.

## Metodické poznámky

V prvním bodě Presentace zapojujeme účastníky a přemýšlíme společně, jestli je láska spíše věcí citu, nebo rozumu. V případě, že nebudou vědět, kam vlastnost přiřadit, je vhodné jim trochu poradit.

Tuto diskuzi je možné navodit otázkou: Co myslíte, je láska cit?

Účastníci většinou odpovídají ano. Jistě, takový je náš první dojem, pojďme to spolu trochu více prozkoumat...

Poté přijde další otázka: Jaký je rozdíl mezi láskou a zamilovaností?

Účastníci většinou vhodně podotknou, že láska je delší a zamilovanost kratší.

Další otázka: co je potřeba k tomu, aby to dlouhodobě v lásce/vztahu fungovalo.

Účastníci nadiktují lektorovi odpovědi (např. věrnost, chemie, líbit se, společné zájmy, důvěra...).

Poté se je společně s lektorem snaží rozdělit na flipchartu do dvou sloupečků, které nadepíše:

**cit-emoce**                      **versus**                      **vůle-rozhodnutí.**

Lektor se ptá na jednotlivé odpovědi, které mu účastníci nadiktovali a rozřazuje je do příslušných sloupců. Nakonec spolu reflektují, co jim z toho vyšlo.

Dále se pokračuje prezentací.

## Reflexe

Reflexe se spojuje s reflexí na předchozí aktivitu.

Možné otázky:

Byla pro vás nějaká informace nová?

Změnili byste po těchto informacích některé argumenty v Diskusní aréně?

Byla nějaká informace z prezentace natolik zásadního charakteru, že vás to donutilo se znovu zamyslet?

## **3.6 Metodický blok č. 6 (Pro přátelství se musíš rozhodnout)**

Předcházející blok č. 5 (Co ne/vím o vztazích?) je spíše zaměřen na přemýšlení nad vztahy. Proto je v tomto bloku zařazeno fyzické vyžití účastníků, aby byl program vyvážený. Tématu přátelství se držíme i nadále a především při reflexi na něj můžeme upozornit.

### **3.6.1 Aktivita č. 1 (Hořící dům)**

#### Charakteristika

Běhací aktivita v domě, při které účastníci běhají po stanovištích a postupují příběhem. Podle rozhodování na stanovištích jsou posíláni na jiná místa.

#### Cíl aktivity

Účastník přijímá dopady svého vlastního rozhodnutí.



## **Pomůcky**

Papíry na jednotlivá stanoviště Přílohy č. 13 a 14 - Hořící dům - stanoviště a požární bezpečnost. Látky a voda, bavlnky, hrací kostky.

## **Motivace**

Uvedeme slovy: „Tato aktivita prověří tvoji schopnost se správně rozhodovat. Rozhoduješ se hned, nebo váháš a přehodnocuješ? Lituješ někdy svých rozhodnutí, nebo se k nim už nevracíš? To všechno teď zažiješ na vlastní kůži (přenesené z roviny mentální do fyzického prožitku). Tak hodně štěstí a dobrou volbu.“

## **Pravidla**

Vaším úkolem je projít stanoviště od prvního až k poslednímu stanovišti.

Na každém stanovišti je část příběhu, kterou si přečtete a rozhodnete se, co uděláte. Odpověď vás navede, kam máte pokračovat.

Snažte se chodit jednotlivě a rozhodovat se samostatně.

## **Metodické poznámky**

Při této hře to láká k podvádění a záleží především na účastnících, jak k tomu přistoupí. Je-li potřeba, je možné se této problematice věnovat v reflexi ranního servisu.

Aktivitu je možné zařadit také v lese, pouze bude nutné upravit některé otázky v příloze č. 14 - Hořící dům, Požární bezpečnost, metodika.

## **Reflexe**

Pokud proběhne bez problémů, aktivita se reflektovat nebude.

### **3.6.2 Aktivita č. 1 (Volňásky pro kámoše)**

#### **Charakteristika**

Účastníci si vybírají, jak budou trávit svůj čas s kamarádem. Podmínkou je, aby si také vybrali, s kým určitou aktivitu absolvují. Aktivity se podobají situacím, které spolu běžně kamarádi zažívají.

#### **Cíl aktivity**

Účastník absolvuje aktivity, kde tráví čas se svými kamarády.

## **Pomůcky**

Plakáty (Příloha č. 15 - Volňásky pro kámoše - plakáty), časový harmonogram jednotlivých aktivit (Příloha č. 16 - Volňásky pro kámoše - Harmonogram), lístky (Příloha č. 17 - Volňásky pro kámoše, vstupenky), páska, stolní hry, audio technika, vlastní mobily účastníků, připravit prostor pro lezení po horolezecké stěně, házenkářský míč - pro volné sportovní aktivity s kámošem, míček (či jiný předmět na závěrečnou reflexi),



## **Motivace**

Od místní firmy, která se specializuje na skupinové zážitky, jsme dostali spoustu „volňásků“ na různé aktivity. My jsme se rozhodli je věnovat našim účastníkům. Na jednotlivé aktivity vždy máme jen ale omezený počet vstupenek, proto bude probíhat několik aktivit najednou.

## **Příprava**

V místnosti na zeď vyvěsíme plakáty a časový harmonogram (viz. Přílohy č. 15 a 16). Nachystáme si všechny aktivity a pomůcky k nim. Po vysvětlení pravidel necháme účastníkům čas na rozmyšlenou a umožníme jim, aby si chodili pro vstupenky (viz. Příloha č. 17). Lektor, který rozdává vstupenky, dohlíží na to, aby vždy přišel konkrétní počet účastníků pro vstupenku. Ve chvíli, kdy mají všichni svou vstupenku, se účastníci rozcházejí na svá místa dle aktivit.

Nabízené aktivity:

- 1 Horostěna (v doprovodu lektora)
- 2 Stolní hry
- 3 Taneční koberečky
- 4 Pokec na baru
- 5 Origami
- 6 Chill out zóna
- 7 Výroba náramku
- 8 Natáčení videa

## **Pravidla**

Na tabuli visí nabídka různých aktivit, ze kterých budete mít možnost vybírat. Je zde také tabulka s časy, kdy bude které stanoviště otevřeno.

Je na vás, které stanoviště navštívíte, ale vždy je musíte navštívit se vstupenkou.

Každá vstupenka je pro konkrétní počet lidí. Počet je uveden v tabulce s časovým harmonogramem.

Jakmile budete mít potřebný počet na konkrétní aktivitu, přijdete si pro vstupenku a lektor si napíše vaše jména.

Na každou aktivitu musíte jít s jinými parťáky.

Jakmile si rozeberete vstupenky, začneme podle určených časů otevírat stanoviště.

Aktivity končí v 18:00.

## **Metodické poznámky**

Jednotlivá stanoviště si upravujeme dle toho, co nabízí místo, kde chceme tuto aktivitu realizovat.

Počet vstupenek upravujeme podle počtu účastníků.

Aktivitu můžeme ocenit hodnotnou odměnou. Vznikne tak trvalá vzpomínka na chvíle prožité s kamarádem (My jsme například měli vzpomínkové ručníky pro nejlepší parťáky na horolezecké stěně nebo svíčky pro nejlepší kamarádky, stejná trička pro tanečně sladěné parťáky a podobně).



## **Reflexe**

Posadíme účastníky do kruhu a poprosíme je, ať zavřou na chvíli oči a zkusí si vybavit jeden moment z této aktivity, o který se podle nich stojí za to podělit s ostatními. Pošleme míček dokola a kdo bude chtít, může se o tento moment podělit.

Pak účastníky poprosíme, aby se postavili. Zeptáme se na otázku:

„Podle čeho jste vybírali, jakou vstupenku si utrhnete?“

A určíme tři rohy místností:

1. Podle toho, jak se mi daná aktivita líbila.
2. Podle toho, kdo na danou aktivitu šel.
3. Podle něčeho jiného.

Účastníci, ať se postaví podle toho, jaká je jejich odpověď.

Navážeme námi řízenou diskusí, můžeme ji směřovat například takto:

Jaká aktivita mě bavila nejvíc? Čím to bylo? Hráli nějakou roli ostatní, co na dané aktivitě byli se mnou? Vzpomenete si na nějakou situaci v normálním životě, kdy jste měli dělat něco nudného, ale díky lidem, kteří tam byli s vámi, to vlastně byla zábava?

Jak moc mě moji kamarádi ovlivňují? Nechávám se strhnout partou a jdu vždycky s ní? Nebo jsem schopný jít občas i svou cestou? Akceptovali by to moji kamarádi? Nebo naopak svou cestou jdu vždy a na své kamarády se neohlížím? Nemůže jim to být někdy líto?

## **3.7 Metodický blok č. 7 (Cesta na hlubinu přátelství)**

### **3.7.1 Aktivita č. 1 (Večerní cesta)**

#### **Charakteristika**

Prožitková aktivita pro jednotlivé účastníky, kdy dostanou možnost zamyslet se nad tím, jak prožívají své vztahy a jakým způsobem je ovlivnily impulzy z kurzu.

#### **Cíl aktivity**

Účastník zhodnotí, jak prožívá své vztahy a přátelství.

Účastník zhodnotí, jaké impulzy a myšlenky, ve vztahu k přátelství, mu kurz dal.

Účastník si definuje, jaké vztahy by v budoucnu chtěl.

#### **Pomůcky**

Šátky na oči pro každého účastníka, motivační příběh (Lze použít příběh Taxikář z knihy Potěšení pro duši od Bruna Ferrera, audio pro navození atmosféry, zadání na každé zastavení Příloha č. 20 - Večerní cesta - popisky stanovišť, plastelína, podložky k plastelině, podložky na psaní, psací potřeby, lístečky na psaní, Příloha č. 19 - Večerní cesta - papírky místo ztišení a Příloha č. 18 - Večerní cesta - papírky k ohništi. Oheň, svíčky, petrolejky, pc, dataprojektor, plátno, audio aparatura, obálky a citáty Příloha č. 21 - Večerní cesta - lísteček do obálek.



## **Motivace**

Úvodní příběh, který čte lektor na začátku aktivity.

## **Příprava**

Prostory:

Klubovna - tma, klidná instrumentální hudba, šátky na oči pro účastníky, motivační příběh pro lektora.

1. Zastavení Místo ztišení - šero, klidná instrumentální hudba, zadání pro účastníky, podložky na psaní, koberec na sezení.

2. Zastavení - světlo, zadání pro účastníky, podložky na tvoření z plastelíny.

3. Zastavení - světlo, zadání pro účastníky, podložky, psací potřeby.

Ohniště - oheň, zadání pro účastníky, podložky na psaní, propisky a malé lístečky na zapsání.

4. Zastavení - označení zastavení, zadání pro účastníky, svíčky, petrolejky, sirky, vyznačená trasa svíčkami a bonbony.

6. Zastavení (poslední) - místo s tajuplnou atmosférou (např. půda), osud, označená cesta, tácek na výrobky, obálky se jmény a citáty.

Účastníci leží v klubovně, mají zavázané oči a poslouchají příběh. Když příběh skončí, necháme jej chvíli v účastníkovi doznít a jakmile bude sám připraven na další pokyny, sedne si. To je znamení pro lektora, který ho vyvede z klubovny a ústně mu předá zadání: „Běž si pro obálku a pokračuj podle instrukcí, které v ní najdeš.“

Účastník podle nich pokračuje na jednotlivá stanoviště/zastavení.

Na místo ztišení (1. Zastavení), 2. Zastavení, 3. Zastavení, 4. Zastavení (u ohniště), 5. Zastavení a na poslední 6. Zastavení (místo s atmosférou, např. půda (Příloha č. 20 - Večerní cesta - popisky stanovišť).

Na konci jsou všichni účastníci v klubovně. Je s nimi lektor, který jim řekne, že mohou jít spát nebo si spolu popovídat o tom co prožili.

## **Pravidla**

Posadte se na matraci a zavažte si oči šátkem.

Co máš dělat, se vždy dozvíš na stanovišti, kde bude také zadání.

Aktivita končí nejpozději v čase večerky.

Pravidla stanovišť (jednotlivých zastavení) viz Příloha č. 20:

- Vezmi si jeden z lístečků se zadáním a odpověz upřímně na všechny otázky. Lísteček je pro tebe, nemusíš se bát, že by se někde nahlas četl. Možná jen Osud nahlédne, jak si vedeš. Nepiš jména. Musíš vědět, o koho jde, ale žádná jména.... Až odpovíš na všechny otázky, můžeš pokračovat na 2. Zastavení.





- Nyní nastal ten správný čas použít plastelínu, kterou jsi dostal první den od Osudu. Z tohoto materiálu teď a tady vytvoř tvůj symbol přátelství. Mělo by to být něco, co když uvidíš, vzpomeneš si na své kamarády. Můžeš si tento symbol schovat do obálky, ale pozor, aby se nezničil, ještě ho budeš potřebovat. Až budeš hotov, můžeš pokračovat do herny - tam tě čeká další zastavení. To, co jsi vytvořil, měj po celou dobu u sebe.
- Podívej se na lísteček. Konkrétně na to, koho nesnášíš. Stojí za to, plýtvat energií na někoho, kdo tě štve? Teď se můžeš rozhodnout. Buď to necháš být a jdeš na další úkol, nebudeš nic měnit. Nebo tu poslední část utrhneš a spálíš na dalším zastavení. Ale pozor. Od té chvíle, kdy část lístečku shoří, už nebudeš na toho člověka našťvaný. Vezmeš to s nadhledem. Prostě budeš vůči němu bez emocí. Ber to tak, že společně s tím kouskem lístečku shoří všechny negativní emoce s tím člověkem spojené.
- Ať už jsi zde páčil část lístečku nebo ne, je tu další úkol. Napiš na malý papírek soupis (stručně) toho, proč sis na prvním zastavení v kapli vybral jako kamaráda toho, koho sis vybral. Jakmile napíšeš aspoň 5 věcí (mohou to být dobré vlastnosti toho člověka, nějaký zážitek, něco, co máte společné, nebo třeba něco, čeho si na něm vážíš) tak si tento lísteček schovej. Budeš ho ještě potřebovat. Pokud máš hotovo, jdi ke studni.
- Zde můžeš ukázat, kolik jsi ochotný pro své kamarády udělat. Vezmi si svíčku, dej si ji na otevřenou dlaň a běž pomalu k osvětleným vrátkům na zahradu. Tam uvidíš další svíčku, dojdi až k ní a vezmi si tam 1 bonbon a se svíčkou se vrať zpátky. Pokud ti svíčka zhasne, musíš bonbon vrátit a jít zpět na začátek 5. Zastavení. Můžeš získat bonbon pro maximálně tři libovolné kamarády. Bonbony si nechej u sebe, ale nejz je! Jakmile budeš mít aspoň 1 bonbon a budeš spokojen, běž na sedačky nahoře. Tam si tě vyzvedne lektor a řekne ti, co dál.

*(Před poslední částí cesty účastníky vede lektor na půdu, kde je vytvořena tajemná atmosféra. Lektor s Osudem řídí, aby na půdu chodili po jednom nebo v dostatečném rozestupu, aby se nerušili.)*

- Jsi téměř na konci své cesty. Jdi podle rozsvícených svíček a na konci na připravenou podložku odlož symbol přátelství. Uvidíš tam také obálky se jmény spolužáků. Do obálky spolužáka, kterého sis vybral jako kamaráda ze třídy, vlož lísteček od ohniště (lísteček s důvody, proč je to kamarád). Dalším kamarádům, které si vybereš, vlož do obálek bonbony, které jsi získal. Jakmile budeš mít hotovo, vrať se zpět a jdi do klubovny. Pokud ti něco není jasné, zeptej se Osudu, který na tebe čeká po cestě zpátky. U Osudu počkáš, dokud se nevrátí spolužák, který přišel před tebou.

### **Metodické poznámky**

Úplný začátek aktivity: Zavazovat účastníkům oči na chodbě a postupně je vodit a usazovat v klubovně. Důvodem je, aby ostatní, kteří ještě nejsou připraveni vyrazit, neslyšeli pokyny od lektora.

Průběžně procházet trasu, zda se účastníci neshlukují.

Dobře umístit zadání, průběžně kontrolovat, zda neupadlo nebo ho neodvál vítr.

Mít jednoho lektora u ohně kvůli bezpečnosti.

Aktivitu nechat doznít, nedělat večerní rituál.

Zkontrolovat, zda se opravdu vrátili všichni účastníci.

Varianta při větru (5. stanoviště):



- Zde můžeš ukázat, kolik jsi ochotný pro své kamarády udělat. Udělej 77 dřepů, aby sis mohl vzít bonbon. Můžeš získat bonbon pro maximálně tři libovolné kamarády. Bonbony si nechej u sebe, ale nejez je! Jakmile budeš mít aspoň 1 bonbon a budeš spokojen, běž na sedačky nahore. Tam si tě vyzvedne lektor a řekne ti, co dál.

Dále je potřeba nachystat obálky se jmény všech účastníků na vkládání lístečků a bombónů. Jako variantu je možné vytisknout nějaké citáty o přátelství a vložit do každé obálky jeden.

## **Reflexe**

V reflexi (při ranním servisu) se zaměříme na to, jestli byli spokojeni s tím, co napsali a zda se rozhodli změnit svůj přístup k přátelství. Pokud ano, tak proč?

## **3.8 Metodický blok č. 8 (Drobné ranní aktivity)**

### **3.8.1 Aktivita č. 1 (Vir a antivir)**

#### **Charakteristika**

Jednoduchá aktivita nahrazující rozcvičku. Vhodná k rozhýbání.

#### **Cíl aktivity**

Rozehřátí a odreagování.

#### **Pomůcky**

Hudba.

#### **Motivace**

Uvedeme slovy: „Za poslední dobu dostalo slovo vir tolik prostoru v médiích, že už v něm snad nikdo neudělá gramatickou chybu. Pojdme si na něj na chvíli zahrát.“

#### **Podrobně rozpracovaný obsah**

V místnosti, kde máme nachystanou hudbu a prostor. Účastníkům vysvětlíme pravidla a každý z nich si vybere svou osobu, která pro ně představuje vir a druhou osobu, která pro ně představuje antivir. Poté zahájíme hru a sledujeme její průběh. Jakmile se hudba zastaví a zjistíme, kdo se nakazil (tudíž musí do karantény) a kdo ne, hru opakujeme.

#### **Pravidla**

Každý z účastníků si v duchu zvolí osobu, která představuje vir a další osobu, která představuje antivir. Hráči si mohou zvolit kohokoliv. Ostatní nesmí znát jejich volbu. Může se tak stát, že má někdo za vir zvoleného toho, kdo má jeho zvoleného jako antivir, nebo třeba i to, že jeden člověk představuje vir pro deset lidí. Jakmile se zahájí hra (zařeveme start, pustíme hudbu), hráči se musí v poli pohybovat tak, aby byli vždy schovaní před svým virem a schovaní v zákrytu za svým antivirem. V praxi to vypadá tak, že účastníci pobíhají zmateně po poli, lepí se na sebe a křičí. V momentě, kdy se hra zastaví (zařeveme stop, vypneme hudbu), musí všichni „zmrznout“, nikdo se nesmí hýbat.

Podle rozestupu účastníků pak každý pozná, jestli je nakažen nebo ne. Ti, kteří stojí v blízkosti svého viru, nekrytí antivirem, musí do karantény čili z kola ven. Ti, kteří jsou za antivirem, hrají další kolo. Lektor se pak pár lidí může zeptat – kdo představoval jeho vir a antivir. Tuto aktivitu je možné hrát i jen



tak pro zábavu, kdy nikdo nevyvádá. V dalším kole se pak role mění, hráči si volí nového představitele svého viru a antiviru.

### **Metodické poznámky**

Je možné využít klubovnu nebo hřiště.

### **Reflexe**

Aktivita se nereflektuje.

## **3.8.2 Aktivita č. 1 (Ranní servis)**

### **Charakteristika**

Prostor pro krátké ohlédnutí za minulým dnem a příjemné slovní naladění do dne nového.

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

Ranní ohlédnutí je vyhrazený čas na zpětnou vazbu z předešlého dne a na motivaci do dne nového. Pomocí různých metod hitace a zpětné vazby se vracíme k předešlému dni a ke stěžejním aktivitám, abychom je využili naplno a dostali se i k naplnění jejich cílů. Metody jsou jak pro jednotlivce, tak pro týmy, taktéž i pro celou skupinu. Je možné z nich vybírat a střídat je. Pro zajímavé nastartování dne můžeme připomenout zvláštnosti toho data (jaká kdy byla naměřena nejvyšší/nejnižší teplota, kdo má svátek a podobně).

### **Cíl aktivity**

Účastník reflektuje s odstupem své prožívání a chování z předešlých aktivit.

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 nové myšlenky k minulému programu.

### **Metody**

Diskuzní (zpětná vazba).

### **Pomůcky**

Otázky k reflexi aktivit, u kterých je potřeba udělat zpětnou vazbu.

### **Motivace**

Není potřeba.

### **Pravidla**

Reflektujeme aktivity minulého dne, viz podrobně rozpracovaný obsah č. 2.8.2.

### **Metodické poznámky**

Vybereme aktivity, které chceme s odstupem času reflektovat.

### **Reflexe**

Aktivita sama je reflexí.



## 3.9 Metodický blok č. 9 (Péče o přátelství)

### 3.9.1 Aktivita č. 1 (Starost o přátelství)

#### Charakteristika

Aktivita pro celou třídu, při které se všichni účastníci zapojí, aby splnili úkol.

#### Cíl aktivity

Účastník má povědomí o tom, že starost o přátelství a dobré vztahy je náročná. Stejně tak si účastník ověří spolupráci v kolektivu a absolvuje zkušenost, že v dobře fungující skupině jde zvládnout mnohem víc.

#### Pomůcky

Plastové trubky (náhodně provrtané), kbelíky na vodu, konev, květina v květináči.

#### Motivace

Lektor předstoupí před účastníky a daruje jim květinu se slovy: „Mám pro vás dárek. Pro vaši třídu tu mám květinu. Je vaše, pokud se o ni budete dobře starat. Jak asi každý ví, květinu je potřeba zalévat. Proto si vyzkoušíme, jak se o květinu dokážete postarat.“ Poté lektor vezme květinu a postaví ji do větší vzdálenosti od skupiny a vysvětlí pravidla.

#### Příprava

Nachystáme si pomůcky, květinu a shromáždíme účastníky.

#### Pravidla

Vaším úkolem je dopravit ke květině dostatek vody, abyste ji mohli zalévat.

Vedle květiny je postavený kbelík. Druhý kbelík máte tady.

Vodu musíte přepravit z jednoho kbelíku do druhého tak, abyste neztratili víc než polovinu vody.

Vodu budete přepravovat pomocí trubek, které musíte sestavit tak, abyste jimi vodu přepravili.

Podmínka - trubky můžete pouze držet, nesmíte se s nimi pohybovat.

#### Metodické poznámky

Vzdálenost, kterou má třída urazit, určíme podle počtu žáků a délky trubek, které máme, tak aby se ideálně všichni zapojili.

#### Reflexe

V reflexi se zaměříme na to, že je potřeba se spojit, abychom dosáhli společného cíle.

Připomene, že se mají o květinu dobře starat.

### 3.9.2 Aktivita č. 1 (Korálky)

#### Charakteristika

Závěrečná aktivita, ve které mají účastníci možnost si navzájem říci, co na kurzu společně prožili.



### **Cíl aktivity**

Účastník pozitivně formuluje vlastní zkušenost z kurzu a posiluje vzájemné vztahy v kolektivu spolužáků.

### **Pomůcky**

Korálky, provázky, audiotechnika, projektor, plátno, fotoprezentace.

### **Motivace**

Jako motivaci použijeme prezentaci z fotek z kurzu. Dbáme na to, aby byly fotky ze všech aktivit.

Po zhlédnutí prezentace vysvětlíme pravidla.

### **Příprava**

Nachystáme techniku ke spuštění fotoprezentace. Doprostřed místnosti umístíme provázky a korálky.

### **Pravidla**

Nyní máte možnost si nakonec kurzu říct něco hezkého. K tomu vám budou sloužit tyto korálky.

Jakmile vše vysvětlím, pustíme hudbu a vy budete mít možnost přijít za svým spolužákem a dát mu korálek. Korálek mu dáte ve chvíli, kdy mu něco řeknete.

Modrý korálek znamená *Děkuji ti*. Červený korálek znamená *Libilo se mi*. Zelený znamená *Omlouvám se*.

To jsou začátky vět, na které budete při sdělení navazovat.

Teď si vezměte každý provázek na navlékání korálků a pustíme hudbu a máte možnost si něco říci.

Zkuste, prosím, obejít všechny spolužáky.

### **Metodické poznámky**

Pokud by pro účastníky byl problém, že jsou tam lektori, je dobré opustit prostor a nechat průběh aktivity pouze na účastnících.

### **Reflexe**

Aktivita se nereflektuje.

## **3.10 Metodický blok č. 10 - 1. navazující hodina ve škole**

### **3.10.1 Aktivita č. 1 (Myšlenková mapa)**

#### **Charakteristika**

Dvouhodina ve škole se skládá z evokace, brainstormingu a myšlenkové mapy.

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

Na třídnické hodině se vrátíme k hodnocení kurzu a k tématu, které jsme si prožili. Zhodnotíme jej s účastníky pomocí kartiček. Následně menší skupinky vytvoří myšlenkovou mapu o přátelství.



## **Cíl aktivity**

Účastník hodnotí program Kdo najde přítele, najde poklad s časovým odstupem. Účastník vytvoří myšlenkovou mapu o přátelství, která nám prozradí, které informace o prožitém tématu účastníkovi nejvíce utkvěly v hlavě.

## **Pomůcky**

Projektor, počítač, soubor s fotografiemi z kurzu, psací potřeby – barevné fixy, flipchart, hodnotící papírky (3 barvy – zelená, oranžová, červená).

## **Motivace**

Uvedeme slovy: „Dnes máme možnost se ohlédnout za příjemným zážitkem z programu Kdo najde přítele, najde poklad. Mám pro vás pár fotografií, abychom si připomněli, co všechno jsme tam společně prožili. Prosím, abyste zvedali kartičky podle toho, jak se vám to líbilo. V druhé půlce hodiny pak budete pracovat ve skupinkách nad tématem přátelství.“

## **Podrobně rozpracovaný obsah**

### *1. hodina:*

#### 1. Naladění – prezentace fotografií (30 minut)

- proběhne prezentace fotek
- účastníci průběžně reflektují zážitky z kurzu pomocí hodnotících papírků (skvělý zážitek – zelený papírek, průměrný zážitek – oranžový papírek, „nic moc“ zážitek – červený papírek)
- lektor souběžně zapisuje na flipchart zajímavé postřehy, následně použitelné do myšlenkové mapy

### Přátelství

#### 2. Myšlenková mapa (15 minut)

- lektor rozdělí účastníky do skupin (počet účastníků zvolí dle vlastního uvážení)
- každá skupina vytvoří vlastní myšlenkovou mapu na téma Přátelství
- každá skupina si připraví vlastní formu prezentace své práce (zapracujeme zhodnocené zážitky z kurzu).

## **Pravidla**

Nejprve pro připomenutí pustíme fotoprezentaci, při níž necháme účastníky hodnotit zážitky pomocí různě zbarvených papírků. Dále ve skupině vytvoří myšlenkovou mapu na téma Přátelství.

## **Metodické poznámky**

Žáci mohou mít různou úroveň znalostí o myšlenkových mapách. V případě potřeby vysvětlíme, co to je a k čemu slouží.

## **Reflexe**

Samotná aktivita je reflexí.



## 3.11 Metodický blok č. 11 - 2. navazující hodina ve škole

### 3.11.1 Aktivita č. 1 (Představení myšlenkových map + diskuze)

#### Charakteristika

Hodnotící a reflektivní aktivita na závěr.

#### Forma a bližší popis realizace

Tímto výstupem se snažíme zakotvit nejdůležitější poznatky o přátelství. Prezентujeme výsledky minulé hodiny, zamýšlíme se nad nimi a diskutujeme o nich. Nakonec vyplní poslední připravený dotazník.

#### Cíl aktivity

Prezentuje výtvar (myšlenkovou mapu skupiny). Uvědomí si, které otázky o přátelství kurz nabídl a zhodnotí si, jestli je má vyřešené.

#### Pomůcky

Vyrobené myšlenkové mapy, dotazníky, věci potřebné k vystavení výtvarů (kolíčky, špendlíky, případně papírová páska), dotazník ke kurzu.

#### Motivace

Je dána minulou hodinou a hotovými myšlenkovými mapami o přátelství.

#### Podrobně rozpracovaný obsah

##### *2. hodina:*

##### 1. Prezentace (30 minut)

- jednotlivé skupiny účastníků prezentují svou myšlenkovou mapu
- výstupy zhodnotí celá skupina pomocí krátkého brainstormingu řízeného lektorem (Na konec všech prezentací může skupina vybrat nejdůležitější věc, která se jim opakuje, případně domyslet něco, co jim tam chybí a zhodnotí, které body byly obsaženy na kurzu a jdou-li převést do budoucnosti, případně jak).
- myšlenkové mapy účastníci vystaví ve třídě nebo v jiných vhodných prostorách školy

##### 2. Dotazník ke kurzu (15 minut)

- lektor rozdá dotazník ke kurzu
- žáci dotazník vyplní a odevzdají
- je vhodné mít nachystané dopředu (viz blok č. 1.12 Způsob vyhodnocení realizace programu). Můžeme se v nich zeptat, co si účastník uvědomil/naučil se. Nebo jestli po zamyšlení nad přátelstvím bude něco ve svém životě měnit, nebo je spokojen s tím, jak to je.

#### Pravidla

Nejprve po skupinách prezentujeme již vytvořené myšlenkové mapy. Zároveň reflektujeme výsledek průběh a přesah do života. Společně výtvar vystaví na viditelné místo (v učebně, na chodbě a podobně). Nakonec vyplníme hodnotící dotazníky.



### **Metodické poznámky**

Nezapomenout domluvit, vymyslet místo, kde bude možné výtvoř vystavit. Jejich opakované shlédnutí navodí důležité nápady, myšlenky a výsledky práce na tématu Kdo najde přítele, najde poklad.

### **Reflexe**

Celá aktivita je reflexí.





## Seznam použité literatury

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

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

REITMAYEROVÁ, Eva a BROUMOVÁ, Věra. *Cílená zpětná vazba*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-2620-988-1.

FRADD, Matt. Mýty o pornu: nahlédněte do zákulisí svůdného světa pornografie. 1. vyd. Olomouc: Arché Publishing, 2019. ISBN 978-80-906934-6-3.

Herník: zážitkové hry. 1. vyd. [Bratislava]: MO Plusko, 2020. 239 stran. Gymnasion; 07. ISBN 978-80-973620-0-3.

BOSCO, Jan. Můj život pro mladé: vzpomínky zakladatele salesiánů. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-247-8.

FERRERO, Bruno. Potěšení pro duši. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-2621-107-5.

### Básně z aktivity Hon na přátelství:

*SEIFERT, Jaroslav. Chlapec a hvězdy. Vydání ve Vyšehradu druhé. V Praze: Vyšehrad, 2018. Verše (Vyšehrad). ISBN 978-80-7601-031-4.*

*NEZVAL, Vítězslav. Sbohem a šáteček. Vyd. 11. Praha: Československý spisovatel, 1975. Klub přátel poezie. Výběrová řada.*

*KOVAŘÍK, Marek (s písemným souhlasem je použita jeho báseň pro projekt).*

### 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.

### Knihy zakoupené pro inspiraci k tématu Kdo najde přítele, najde poklad pro účastníky:

BOWEN, Will. Vztahy bez stížností: jak pozitivně proměnit osobní, pracovní a milostné vztahy. Praha: Synergie, [2018]. ISBN 978-80-7370-521-3.

HICKS, Esther a HICKS, Jerry. Sára. O věčném přátelství dvou blízkých duší. Vyd. 1. Praha: Synergie, ©2010. ISBN 978-80-7370-026-3.

NEUMANNOVÁ, Veronika. Konec utrpení v rodinách a vztazích: pochopte zátěž předků, své projekce a zrcadla a osvobodte se jednou provždy. 1. vyd. Praha: Veronika Neumannová, 2020. ISBN 978-80-270-7422-8.



## 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/>

**Odkaz na prezentaci z bloku č. 5 Co ne/vím o vztazích, Prezentace: Vztahy, láska, sexualita**

<https://prezi.com/view/KmAZSFsd03XOVKRUzfs1/>



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

Příloha č. 02 - Tematický blok č. 1 Seznámení - Dům moudrosti (příslloví pro tisk)

--	--	--



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# 1. Láská hory přenáší.



# Darovanému 2. koni na zuby nehled'.



# Neštěstí

## 3. ve hře, štěstí v lásce.



4.

Hlad je nejlepší  
kuchař.



**Jablko nepadá  
5. daleko  
od stromu.**





# 6. Mluví stříbro, mlčí zlato.



**7.** Vrána k vráně  
sedá, rovný  
rovného si  
hledá.



Kam nechodí  
8. slunce, tam  
chodí lékař.



9.

Kam čert  
nemůže, tam  
nastrčí  
ženskou.



# 10. Lež má krátké nohy.



Co se škádívá,  
11. to se rádo  
mívá.



**Příloha č. 03 - Tematický blok č. 2 Průzkum přátelství - Názorníky (tabulky pro účastníky)**

	<b>Jméno partáka</b>	<b>Shodli jste se? ANO / NE</b>
<b>1.</b>		
<b>2.</b>		
<b>3.</b>		
<b>4.</b>		
<b>5.</b>		
<b>6.</b>		
<b>7.</b>		
<b>8.</b>		
<b>9.</b>		
<b>10.</b>		
<b>11.</b>		
<b>12.</b>		



	<b>Jméno partáka</b>	<b>Shodli jste se? ANO / NE</b>
<b>1.</b>		
<b>2.</b>		
<b>3.</b>		
<b>4.</b>		
<b>5.</b>		
<b>6.</b>		
<b>7.</b>		
<b>8.</b>		
<b>9.</b>		
<b>10.</b>		
<b>11.</b>		
<b>12.</b>		





Příloha č. 05 - Tematický blok č. 2 Průzkum přátelství - Hon za přátelstvím (FB přítel)

<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>
<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>
<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>
<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>
<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>
<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>
<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>	<b>FB přítel</b>



FB přítel	FB přítel	FB přítel	FB přítel
-----------	-----------	-----------	-----------

**Příloha č. 06 - Tematický blok č. 2 Průzkum přátelství - Hon za přátelstvím (básně k recitaci)**

Dejte mi, chlapci, trochu hlíny,  
chtěl bych si s vámi stavět hráz,  
a nedívat se na hodiny  
a neslyšet, jak míjí čas.

A brouzdati se chladnou strouhou,  
vždyť ruce, nohy nezebou.  
A život, cestu krásnou, dlouhou,  
teprve míti před sebou.

*Píseň o dětství – Jaroslav Seifert*

Sbohem a kdybychom se nikdy nesetkali  
bylo to překrásné a bylo toho dost  
Sbohem, a kdybychom si spolu schůzku dali  
možná, že nepřijdem, že přijde jiný host.

Sbohem a bylo-li to všechno naposledy  
tím hůře mé naděje nic vám už nezbude  
Chcem-li se setkat, nelučme se radš tedy  
Sbohem a šáteček, Vyplň se osude!

*Sbohem a šáteček – Vítězslav Nezval*

Ticho a samota nese poselství,  
jaký je svět bez přátelství,  
jaký je svět bez smíchu,  
svět tvořen jenom pro pýchu,  
jaký je svět bez lásky,  
s lidskými srdci tvořenými oblázky.

*Marek Kovařík*



SEIFERT, Jaroslav. *Chlapec a hvězdy*. Vydání ve Vyšehradu druhé. V Praze: Vyšehrad, 2018. Verše (Vyšehrad). ISBN 978-80-7601-031-4.

NEZVAL, Vítězslav. *Sbohem a šáteček*. Vyd. 11. Praha: Československý spisovatel, 1975. Klub přátel poezie. Výběrová řada.

KOVAŘÍK, Marek (s písemným souhlasem je použita jeho báseň pro tento projekt).

#### Příloha č. 07 - Tematický blok č. 2 Průzkum přátelství - Hon za přátelstvím (nevýhoda)

**Druhy znevýhodnění, které dostanete při hodu kostkou:**

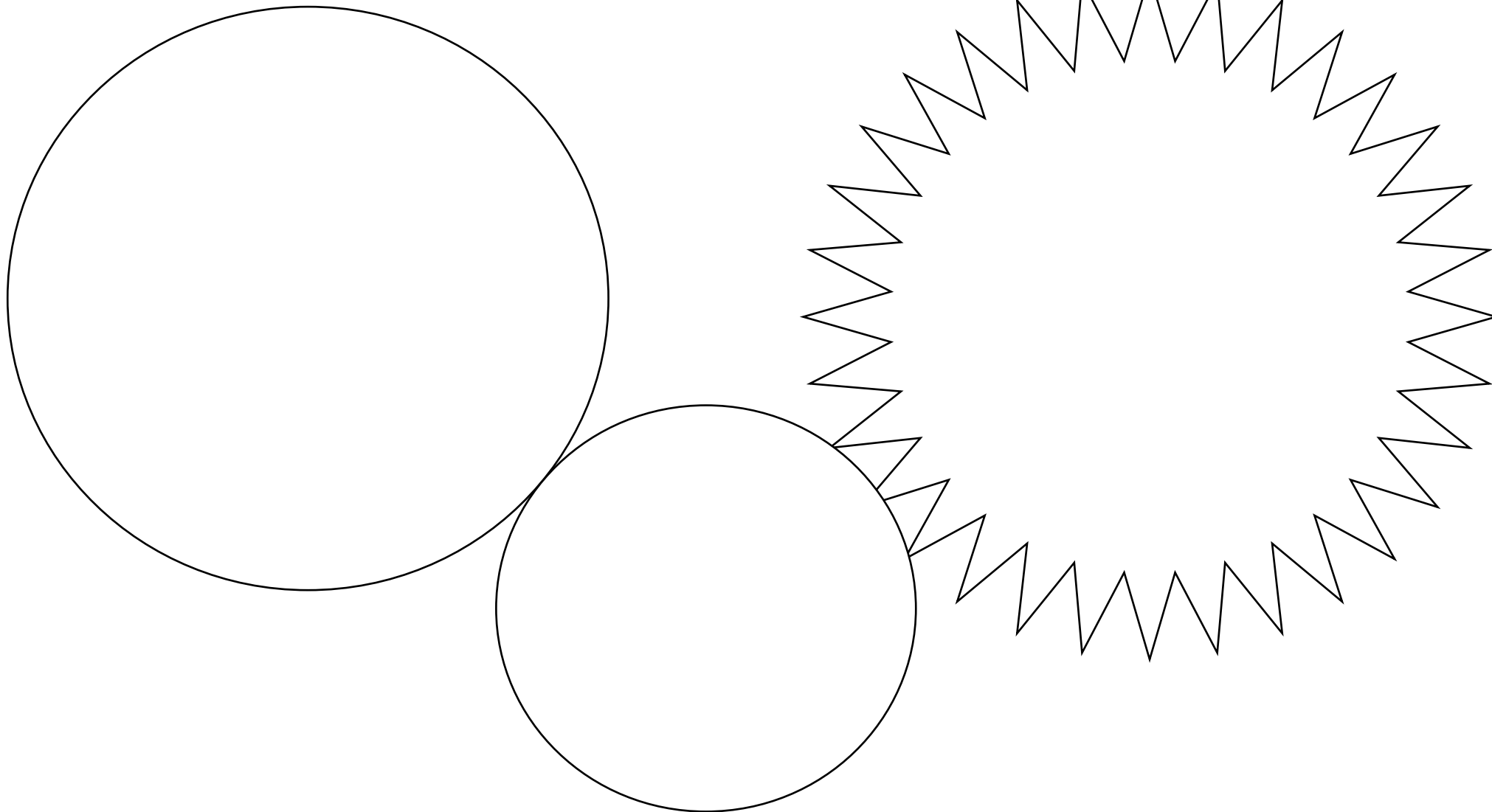
1.	Bez postihu
2.	Kolena svázaná k sobě
3.	Běžíš pozadu (ne bokem, pozadu!)
4.	Po čtyřech - použij ruce i nohy (nemusíš lézt po kolenou)
5.	Se zavázanýma očima - někdo tě musí navigovat
6.	Naboso

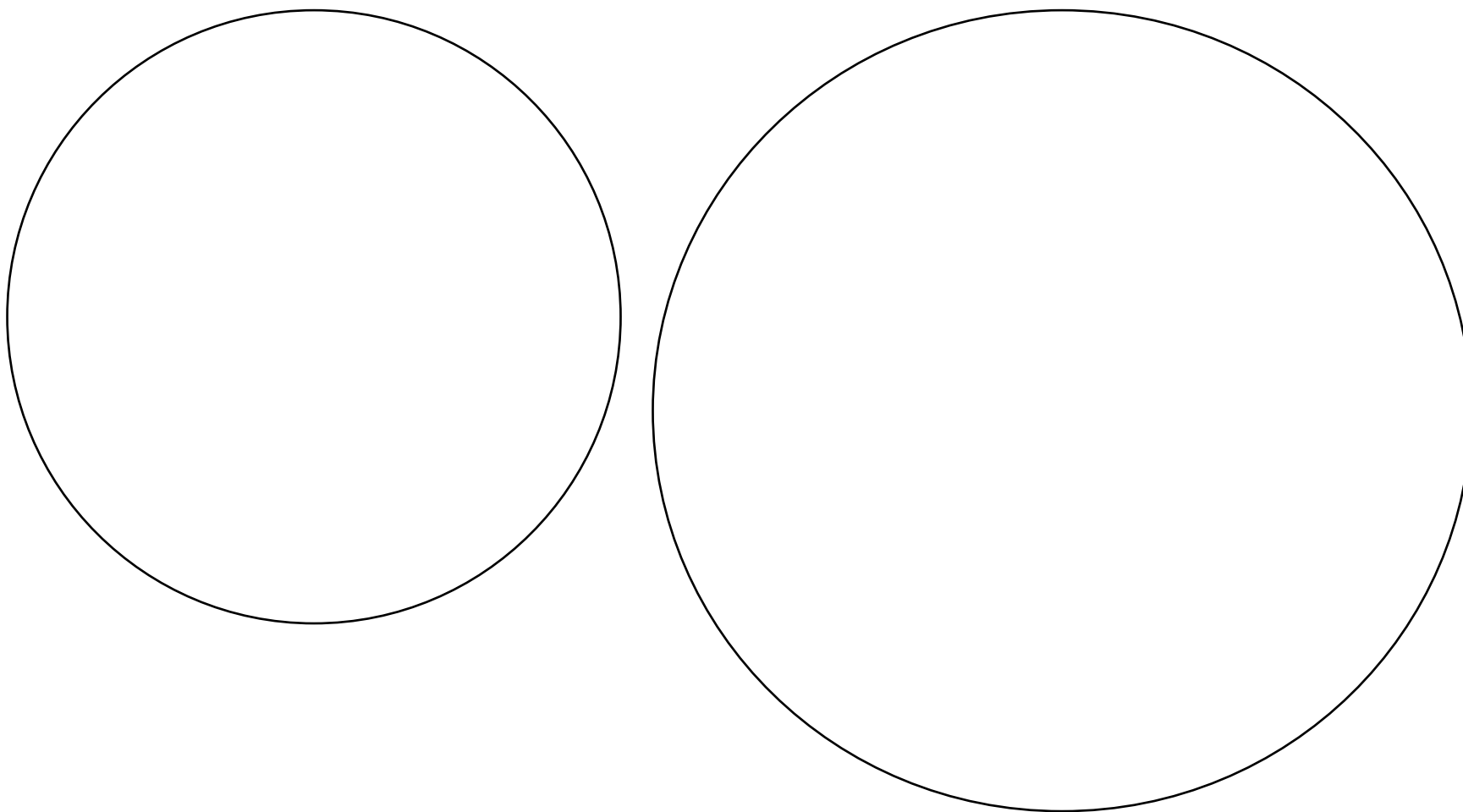
**Druhy znevýhodnění, které dostanete při hodu kostkou:**

1.	Bez postihu
2.	Kolena svázaná k sobě
3.	Běžíš pozadu (ne bokem, pozadu!)
4.	Po čtyřech - použij ruce i nohy (nemusíš lézt po kolenou)
5.	Se zavázanýma očima - někdo tě musí navigovat
6.	Naboso



**Příloha č. 09 - Tematický blok č. 2 Průzkum přátelství - Planety přátelství (obrysy planet)**





## Příloha č. 11 - Tematický blok č. 5 Co ne/vím o vztazích - DISkusní aréna (argumentační fauly)

Při souboji se vyvarujte následujících chyb:

- 1) **NEHRAJTE** na city – emoční vydírání, malá roztomilá koťátka v argumentačním souboji opravdu nefungují!
- 2) **NEÚTOČTE** na osobu svého protivníka, neurážejte ho. Jediné, na co můžete útočit, jsou jeho argumenty.
- 3) **NELŽETE** – „jedna paní ze samošky povídala“ není argument.
- 4) **NEODVÁDĚJTE POZORNOST JINAM** a držte se tématu.

Při souboji se vyvarujte následujících chyb:

- 1) **NEHRAJTE** na city – emoční vydírání, malá roztomilá koťátka v argumentačním souboji opravdu nefungují!
- 2) **NEÚTOČTE** na osobu svého protivníka, neurážejte ho. Jediné, na co můžete útočit, jsou jeho argumenty.
- 3) **NELŽETE** – „jedna paní ze samošky povídala“ není argument.
- 4) **NEODVÁDĚJTE POZORNOST JINAM** a držte se tématu.

Při souboji se vyvarujte následujících chyb:

- 1) **NEHRAJTE** na city – emoční vydírání, malá roztomilá koťátka v argumentačním souboji opravdu nefungují!
- 2) **NEÚTOČTE** na osobu svého protivníka, neurážejte ho. Jediné, na co můžete útočit, jsou jeho argumenty.
- 3) **NELŽETE** – „jedna paní ze samošky povídala“ není argument.
- 4) **NEODVÁDĚJTE POZORNOST JINAM** a držte se tématu.

Při souboji se vyvarujte následujících chyb:

- 1) **NEHRAJTE** na city – emoční vydírání, malá roztomilá koťátka v argumentačním souboji opravdu nefungují!
- 2) **NEÚTOČTE** na osobu svého protivníka, neurážejte ho. Jediné, na co můžete útočit, jsou jeho argumenty.
- 3) **NELŽETE** – „jedna paní ze samošky povídala“ není argument.
- 4) **NEODVÁDĚJTE POZORNOST JINAM** a držte se tématu.



**Start 1.** – Dům hoří!!! Rozhodni se, jak se zachováš!

- Nepovažuješ se za dost silného, abys pomáhal ještě ostatním. Navíc v té panice, která zavládla, je nejjistější, když se v klidu postaráš sám o sebe. **Jdi na pole 2.**
- Dostaneš strach, ale pro jistotu počkáš, jak se zachovají ostatní. **Jdi na pole 3.**
- Okamžitě bereš situaci do svých rukou a snažíš se situaci organizovat tak, abys dostal všechny do bezpečí. **Jdi na pole 4.**
- Třikrát se pořádně nadechneš. Potom se rozhlédneš a najdeš slabší kamarády, kteří budou potřebovat pomoci. **Jdi na pole 5.**

**2.** – Na schodišti cítíš kouř, ale viditelnost je pořád dobrá.

- Riskneš to a rozeběhneš se po schodech dolů. **Jdi na pole 6.**
- Nechceš nic riskovat a raději pojedíš výtahem. **Jdi na pole 7.**
- Hrdinství tě rychle přechází, budeš se snažit najít někoho, s kým budeš spolupracovat. Snad není pozdě! **Jdi na pole 8a.**
- Budeš se muset porozhlédnout po jiné cestě. **Jdi na pole 9.**

**3.** – V místnosti zavládla obrovská panika. Pár lidí se dalo na útěk, pár jich zmateně postává a rozhlíží se okolo sebe. Několik jedinců se snaží převzít velení. Tebe si nikdo nevšímá...

**Vrať se na pole 1 a změň své rozhodnutí, nebo pokračuj na pole 8a.**

**4.** – Podobný nápad mělo několik dalších lidí a teď se musí ukázat, kdo z vás je nejlepší vůdce... (DEJ SI S NĚKÝM DALŠÍM NA TOMTO STANOVIŠTI KÁMEN X NŮŽKY X PAPÍR)

*(V případě, že nikdo další na stanovišti není, může zaskočit vedoucí.)*



**Když zvítězíš, jdi na pole 10, pokud jsi prohrál, jdi na pole 11.**

**5.** – Nikde nevidíš nikoho, kdo by potřeboval tvou pomoc. Přesto ti vnitřní hlas napovídá, že ne všichni jsou tak zdatní, aby se odtud mohli dostat sami. Poslechněš svůj vnitřní hlas?

- Pokud ano, podepiš se na tuto listinu **a pokračuj na pole 8b.**
- Kašleš na svůj vnitřní hlas, protože tady začíná jít do tuhého. **Jdi na pole 2.**

**6.** – Když jsi seběhl o patro níž, bylo tam už tolik kouře, že jsi ztratil orientaci v prostoru a šance na útěk je minimální. Vrať se raději na start a zkus to znovu 😊

**7.** – Použití výtah během požáru je smrtelně nebezpečné. Raději se vrať na start a zkus to znovu 😊

**8a.** – Vezmi si bavlnku a počkej, až se někdo objeví na poli 8b a požádej ho o pomoc. Uvaž mu bavlnku na zápěstí. Od této chvíle pokračujte společně. **POKUD POMOC NEPŘÍCHÁZÍ, VRAŤ SE NA START...**

**8b.** – Nabídněte pomoc někomu, kdo to potřebuje na stanovišti **8a.** Přijmi od něj žádost o pomoc a nech si uvázat na zápěstí bavlnku. Od této chvíle pokračujete společně. Pokud na stanovišti nikdo není a ty už záchraně přátel nechceš věnovat více času, podepiš se na listinu. **V obou případech pokračuj, nebo pokračujte na pole 12.**

**9.** – Po domě se rychle šíří kouř. Díky tomu, že jsi rychle vyběhl, jsi možná přišel o informaci, odkud se požár šíří. Párkrát se nadechni a zkus popřemýšlet, co bys měl udělat, aby ses z toho pekla dostal v pořádku.

- Kouř se šíří tak rychle... Začínáš cítit, jak se ti hůř dýchá. Ve filmech si dávají mokrý hadr přes pusku. Zkusíš to? Pokud ano, **jdi na pole 13.**





- Mokrý hadr nebudeš potřebovat, než se požár rozšíří, budeš venku! **Jdi na pole 14.**

**10.** – Tvé osobní kouzlo zafungovalo a pro ostatní ses stal vůdcem. Najednou tvým směrem zírá deset párů očí, které věří, že je dostaneš do bezpečí (uvaž si na zápěstí deset bavlnek, za každého kamaráda jednu). Co bys měl udělat jako první, abys kamarády dostal do bezpečí?

- Uklidním celou skupinu. Ty, kteří budou pořád vyšilovat, pořádně seřvu. Třeba se leknou tak, že zapomenou vyvádět. A potom budeme v klidu **pokračovat na pole 15.**
- Zkontroluju, že jsou všichni v klidu, pokud nebudou, tak ty vystrašené dám na starost někomu, koho považuji za zodpovědného. **Pak budu pokračovat na pole 16.**
- Zavelím k odchodu, není čas nazbyt. Kdo se chce dostat ven, bude se nás držet. **Vyrážíme na pole 17.**

**11.** – Tvá snaha zachránit všechny je obdivuhodná, bohužel musíš zapracovat na svých vůdčích schopnostech... Nyní se musíš rozhodnout, zdali budeš ochoten spolupracovat ve skupině a poslouchat, nebo se vydáš vlastní cestou.

- Budu spolupracovat s ostatními, samotnému by se mi nedařilo dobře. **Jdi na pole 18.**
- Budu bojovat sám za sebe, věřím ve své schopnosti. **Jdi na pole 2.**

**12.** – Ve dvou se to lépe táhne. Nyní se dohodněte na vašem dalším postupu, jak se dostat z hořící budovy. Okolo vás je hodně cítit kouř, času není nazbyt. Co uděláte?

- Potřebujeme něco mokrého přes obličej. To je teď nejdůležitější, abychom se neudusili. **Jdi na pole 13.**
- Únikové cesty, hydranty... Nic jiného mě nezajímá. **Jdi na pole 14.**



**13.** – V umyvadle namoč nějakou textilií, drž si ji přes pusku a **pokračuj na pole 14.** (nezapomeň, že tak musíš pokračovat až do bezpečí!!!)

**14.** - pole hlídané lektorem – zjištění vědomostí – kvíz: pokračování na pole 19 (prošel), 20 (neprošel). Dotazy z požárních směrnic (příloha č. 14).

**15.** – Dva lidé z tvé skupiny měli panický záchvat. Když jsi na ně začal křičet, úplně se sesypali. Buď je tady budeš muset nechat, nebo je nějak uklidnit, což není tvá silná stránka 😊 co uděláš?

- Chtěl jsi pomoci všem, ale nemáš čas na hlouposti. Raději odtud dostaneš osm kamarádů v pořádku, než aby tu všichni zůstali kvůli dvěma hysterikům. **Odlož dvě bavlnky a pokračuj na pole 21.**
- Pokusíš se je uklidnit. **Rychle utíkej na pole 22.**

**16.** – Ve skupině se ti šíří panika. Ti, kteří měli strach, vydělili i ostatní. Nyní je většina lidí okolo tebe ochromena strachem a jen těžko budeš pokračovat, než se ostatní uklidní. Jak zareaguješ?

- Pokusím se je uklidnit. **Rychle utíkej na pole 22.**
- Navzdory panice začneš ostatním vysvětlovat svůj plán. Z počátku tě nebudou vnímat, ale pokud ho zopakuješ třeba po třetí, snad je to uklidní. **Běž na pole 23.**
- Nebudeš svůj život riskovat kvůli lidem, kteří nezvládnou stres. Ty musíš zvládat daleko víc. Nech všechny své bavlnky na místě a **běž na pole 2.**

**17.** – Když se v krizové situaci snažíš pomoci ostatním, je důležitý jejich psychický stav. Než jste sem došli, ztratil jsi cestou čtyři kamarády, kteří se v hustém dýmu ztratili. Nechej tady čtyři bavlnky a rozhodni se, co dál.



- S ostatními promluví a pokusím se je uklidnit. **Rychle utíkej na pole 22.**
- Ostatní nechám na místě a ty ztracené se vydám hledat. **Jdi na pole 24.**
- Sám propadnu panice, protože jsem neschopný vůdce. Raději ostatní nechám, aby je vedl někdo schopnější a odted' budu jednat sám za sebe. **Jdi na pole 2 (odstříhni si bavlnky).**

**18.** – Šéf vaší skupinky se rozhodl nebrat ohled na panikařící lidi. Buď je na ně hrubý, nebo ti je chce dát na starost. Jak zareaguješ?

- Souhlasíš se „šéfem“. Hysterky nemají šanci se zachránit. Raději budeš hrát sám za sebe než dělat chůvu slabochům. **Jdi na pole 2.**
- Rozhodneš se postarat o slabší a uklidnit je. **Utíkej na pole 22.**
- Postavíš se šéfovi a navrhneš vlastní řešení. **Jdi na pole 25.**

**19.** – Dokázal jsi, že víš, jak se v případě požáru zachovat, a proto ti pomůžeme a rovnou tě **pošleme na pole 26.**

**20.** – Požární „směrnice ti nic neříkají, raději se vrať na start, než ohrožíš ostatní. 😊

**21.** – Musíš najít únikovou cestu. Jenže tři lidé z tvé skupiny se zlobí, že jsi opustil dva přátele. Role vůdce je složitá. Musíš jim to nějak vysvětlit, nebo si stát za svým....

- Čas na diskusi bude jindy, těm třem nabídneš, že to proberete později, nebo ať pokračují sami. **Jdi na pole 27.**
- Všude je kouř, není čas se tím zabývat. Nechej na místě 3 bavlnky a **pokračuj na pole 28.**
- Nechám ostatní na místě a ty dva se vydám hledat. **Jdi na pole 24.**



22. – Věděl jsi, že nejlépe uklidní lidi něco známého, co jim odvede myšlenky od současné situace? Zazpívej ostatním písničku, kterou určitě znají, nebo se vrať na start. (pokud ji zazpívají, **půjdou na pole 26.**)

#### POLE S LEKTOREM

23. – Jaký plán jsi jim opakoval?

- Najdeme únikové cesty, hydranty a hasicí přístroje a nějak se odsud dostaneme. **Jdi na pole 14.**
- Najdeme výtah a sjedeme do přízemí. Tam vyběhneme ven a je to za námi. **Jdi na pole 7.**

24. – Několikrát jsi proběhl všechna možná místa a párkrát jsi se dostal do nebezpečí. Požár se začíná nekontrolovaně šířit po celém domě. Co dál?

- Budu hledat dál, nemůžu je tu přeci nechat. Spoléhal na mě. **Jdi na pole 29.**
- Doslova mi hoří za zadkem, přestanu hledat a vrátím se k ostatním. Dostanu ven alespoň je. **Jdi na pole 30.**
- Tohle je doslova hořící peklo. Vzdávám hledání a budu doufat, že zbytek skupiny na mě nečeká. Teď už je to každý sám za sebe. **Jdi na pole 31.**

25. – Co navrhuješ?

- Navrhnu ostatním, ať necháme vůdce skupiny svému osudu, že je z hořícího pekla vyvedeš sám. **Jdi na pole 32.**
- Navrhnu, ať pokračujeme každý sám za sebe. **Jdi na pole 31.**
- Vezmu si šéfa skupiny bokem a navrhnu mu, abychom hledali únikové cesty. O panikařící kamarády se postarám. **Jdi na pole 14.**



**26.** – Kouř už není tak hustý. Cítíš, jak se ti lépe dýchá. Východ musí být blízko...

- Vydám se chodbou doleva. **Jdi na pole 33.**
- Vydám se chodbou doprava. **Jdi na pole 34.**

**27.** – Přes veškerou tvou snahu, si ti tři snad sedí na uších a trvají na tom, že nemůžete kamarády opustit. Dokonce se k nim přidávají i ostatní. Cítíš, že se celá skupina obrací proti tobě...

- Dám jim za pravdu a nabídnu, ať se pro ně všichni vrátíme, trhat skupinu v této situaci by nebylo bezpečné. **Jdi na pole 35.**
- Ještě chvíli s nimi budu mít trpělivost. Když nepřijdou k rozumu, mávnu nad nimi rukou a půjdu si dál po svých. Nejsem sebevrah. **Jdi na pole 36.**
- Navrhnou těm třem, aby se pro zbylé dva vrátili a já mezitím zbytek lidí odvedu do bezpečí. **Jdi na pole 28.**

**28.** – Už jsi opustil několik přátel, které jsi chtěl zachránit. Musíš si přiznat, že nejsi zrovna rozený zachránce. Ten samý pocit má i zbytek tvé skupiny, a proto tě opouštějí. O únik se pokusí bez tebe. Stojíš sám a nevidíš na krok. Kterým směrem se vydáš?

- Doleva. **Jdi na pole 33.**
- Doprava. **Jdi na pole 34.**

**29.** – Nikoho jsi nenašel. Když ses rozhodl vrátit k ostatním, zjistil jsi, že jsou pryč. Zůstal jsi úplně sám a nevíš kudy se vydat. (Zbav se všech bavlnek, které máš přivázané k zápěstí)

- Vydám se chodbou doleva. **Jdi na pole 33.**
- Vydám se chodbou doprava. **Jdi na pole 34.**



**30.** – Na místě, kde jsi ostatní nechal, vidíš šlehat plameny. Musíš jen doufat, že se jim podařilo utéct do bezpečí (odstříhni si zbylé bavlnky z ruky). Když se kolem sebe rozhlédneš, nevidíš žádnou únikovou cestu. Všude jen plameny a kouř...

- Ochromí tě panika a začneš z plných plic křičet a volat o pomoc. **Jdi na pole 37.**
- Rozhodneš se, že budeš bojovat, vyhneš se hořícímu trámu, který spadl kousek od tebe a rozeběhneš se... **Jdi na pole 31.**

**31.** – Najednou za sebou zaslechneš výkřik....

- Nebudeš mu věnovat pozornost. Chceš prostě jen ven. **Jdi na pole 38.**
- Zpozorníš, protože se ti výkřik zdá povědomý, otočíš se a vrátíš se. **Jdi na pole 39.**

**32.** – Vezmi si devět bavlnek, uvaž si je na zápěstí a **běž na pole 14.**

**33.** – Tato cesta nikam nevede, je slepá. **RADĚJI SE VRAŤ!!!!!!!!!!!!**

**34.** – Po pár desítkách metrů kouřová clona ještě víc zeslábně. Cítíš, že jsi na dobré cestě dostat se odsud ven. V tu chvíli zahlídneš denní světlo, které propustuje skrz východové dveře domu. Dokázal jsi to!!! **Běž na pole 40.**



**35.** – Tak velká skupina bloudící po hořícím domě??? Vaše šance jsou tak 50:50.... Vezmi si hrací kostku a hod' s ní.

- Hodíš-li sudé číslo, **jdi na pole 26.**
- Hodíš-li liché číslo, **jdi na pole 37.**

**36.** – Už máš plné zuby zachraňování lidí. Najednou ti dojde, že jediné, co doopravdy chceš je, aby ses z toho pekla dostal živý. Zbav se všech bavlnek na své ruce a **jdi na pole 31.**

**37.** – Volal jsi o pomoc a jak jsi křičel, nadýchal ses kouře a upadl do bezvědomí. **VRAŤ SE NA START A ZKUS TO ZNOVU!!!**

**38.** – Opravdu se nechceš vrátit? Co když je to kamarád? Mohl bys toho celý život litovat...

- Nechci! **Běž na pole 34.**
- Vrátím se! **Běž na pole 39.**

**39.** – Vběhnout zpět do plamenů chce velkou odvahu. Hrozí ti obrovské nebezpečí a chce to kapku štěstí, aby se ti podařilo zachránit sebe i kamaráda. Hod' si kostkou!!!

- Hodíš-li sudé číslo, **jdi na pole 26.**
- Hodíš-li liché číslo, **jdi na pole 37.**



**40. – GRATULUJEME, DOSTAL SES VEN Z HOŘÍCÍHO DOMU!!!!**



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



**Příloha č. 15 - Tematický blok č. 6 Pro přátelství se musíš rozhodnout - Volňášky pro kámoše (plakáty)**



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



KAM  
AŽ  
VYLEZEŠ?  
?

POJĎ NA STĚNU



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

VĚNUJ SVŮJ ČAS KAMARÁDOVI

# Popovídání si NA BARU



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

**MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



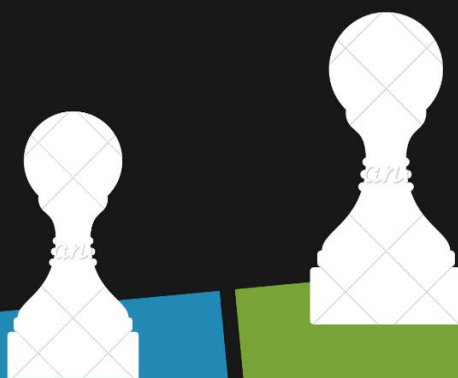
EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

VEM SI SPOLUŽÁKA  
A  
POJĎ SI ZAHRÁT

# DESKOVÉ HRY



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# ČAS ZAČÍT TANČIT

!!!

**UKAŽ OSTATNÍM, ŽE MÁŠ  
RYTMUS V TĚLE**



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

JENOM SE TAK NATÁHNOUT  
A DÁT SI

relax

**PŘIJĎ DO NAŠÍ CHILL OUT ZÓNY**



*a nedělej nic!*



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

POUŽIJ MOBIL, NATOČ ZAJÍMAVÝ OBSAH A BUĎ SLAVNÝ

# INFLUENCER



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

**MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY





Nejvíč potěší dárek, který jsi sám vyrobil.

# DARUJ NÁRAMEK



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



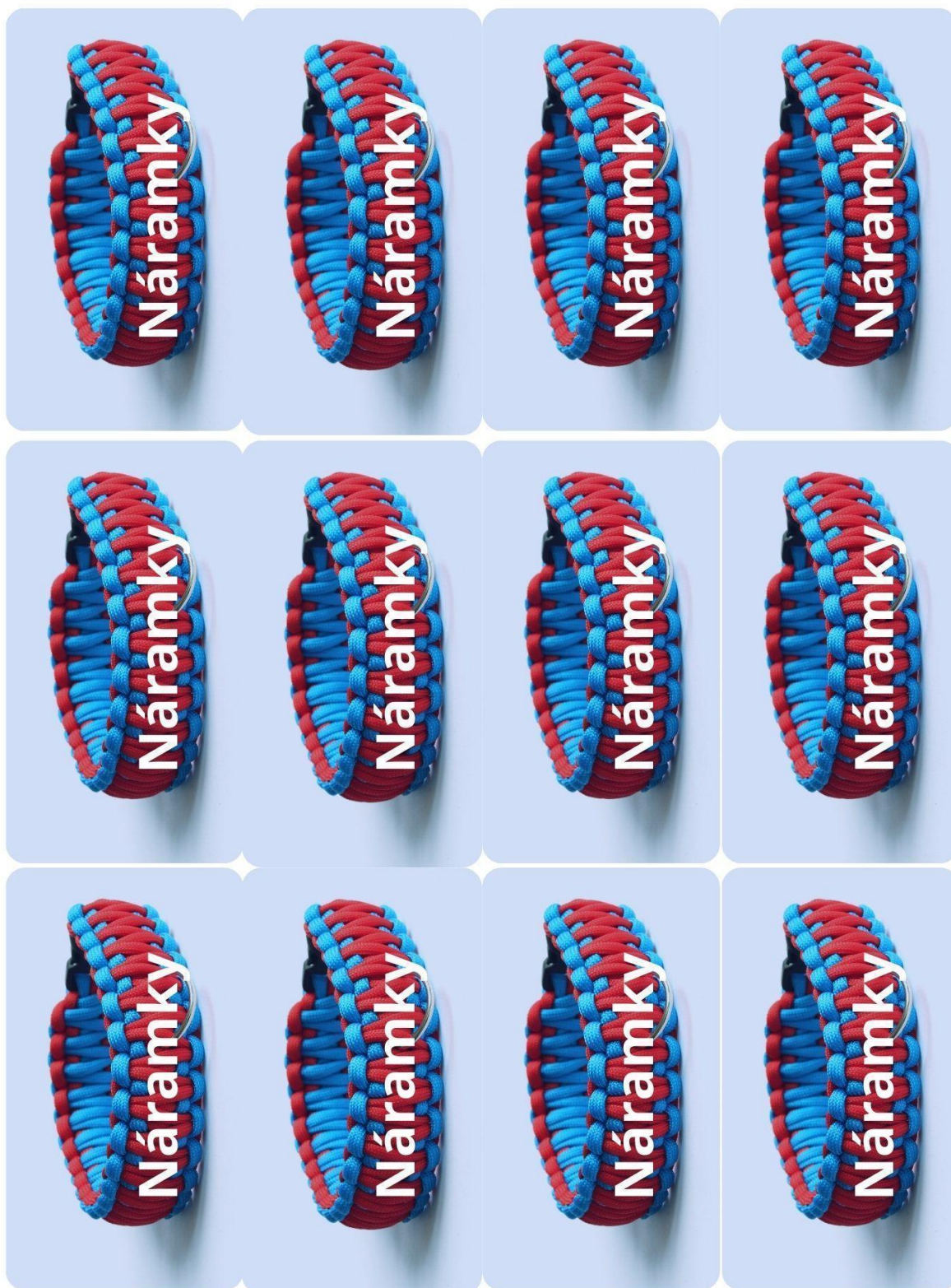
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

**Příloha č. 16 - Tematický blok č. 6 Pro přátelství se musíš rozhodnout - Volňásky pro kámoše (harmonogram)**

Aktivita	Místo	Po kolika	Kolik míst	16:00-16:30	16:30-17:00	17:00-17:30	17:30-18:00
Stolní hry	1. patro	dvojce					
Výroba náramků	Ateliér	dvojce					
Origami	Ateliér	dvojce					
Horolezecká stěna	Horostěna	dvojce					
Pokec	Bar	dvojce					
Chillout	Klubovna	dvojce					
Natáčení videa	kostymérna	2 a více					
Taneční koberečky	Klubovna	2 nebo 4					



Příloha č. 17 - Tematický blok č. 6 Pro přátelství se musíš rozhodnout - Volňásky pro kámoše (vstupenky)





HOROSTĚNA



HOROSTĚNA



HOROSTĚNA



HOROSTĚNA



HOROSTĚNA



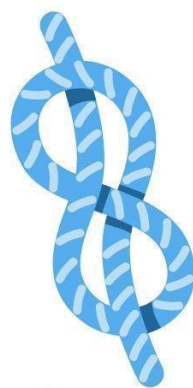
HOROSTĚNA



HOROSTĚNA



HOROSTĚNA



HOROSTĚNA



HOROSTĚNA

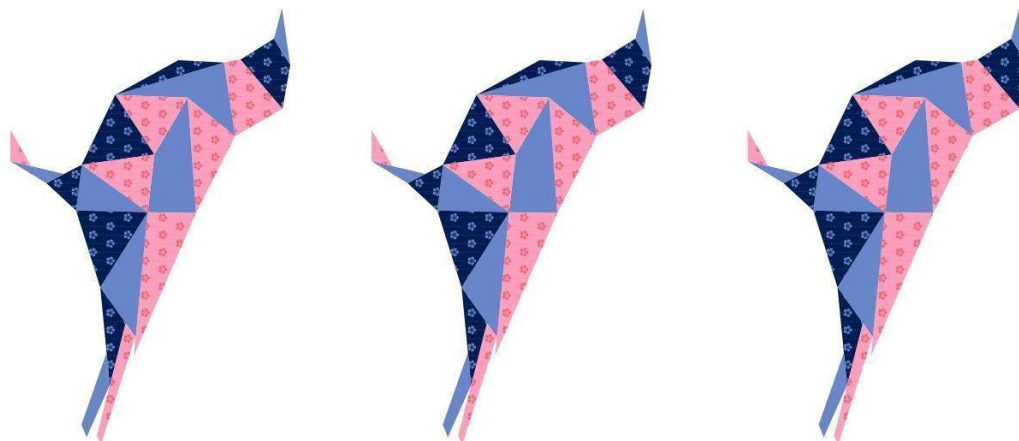


HOROSTĚNA



HOROSTĚNA





ORIGAMI ORIGAMI ORIGAMI



ORIGAMI ORIGAMI ORIGAMI



ORIGAMI ORIGAMI ORIGAMI



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Dance Dance Dance Dance Dance



Dance Dance Dance Dance Dance



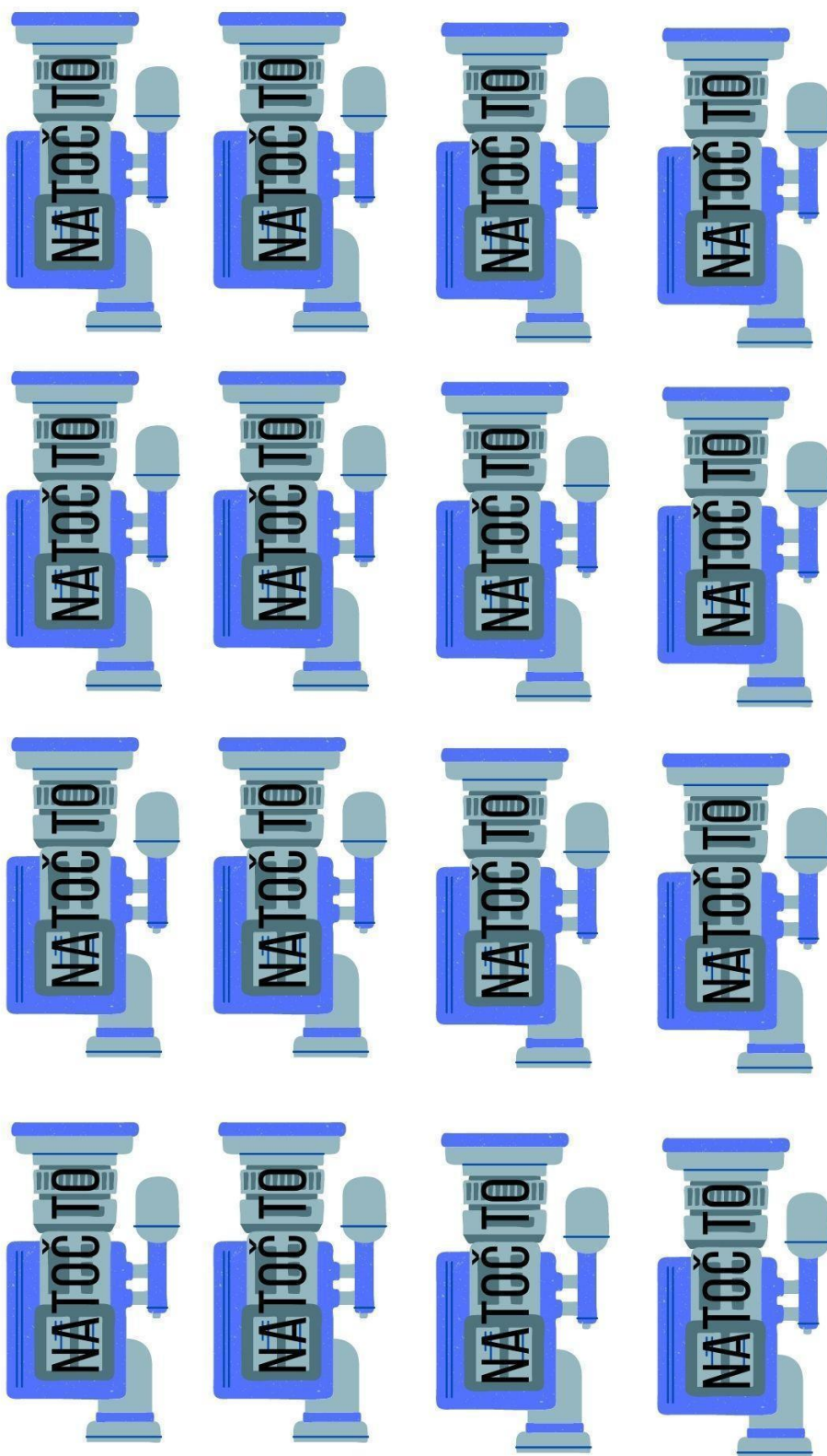
Dance Dance Dance Dance Dance



Dance Dance Dance Dance Dance

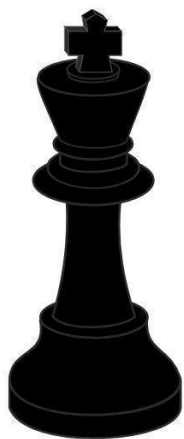




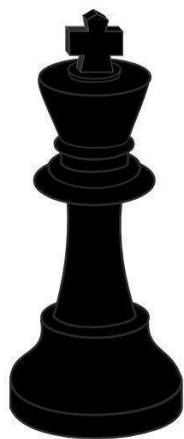




**Deskové hry**



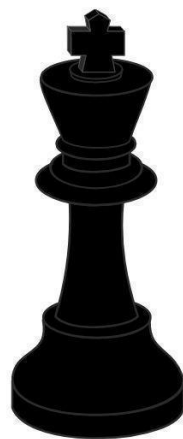
**Deskové hry**



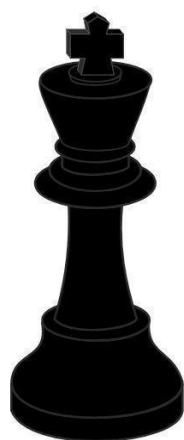
**Deskové hry**



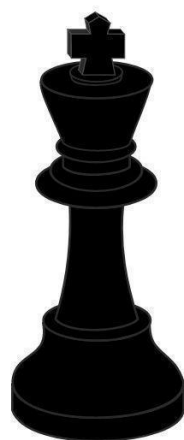
**Deskové hry**



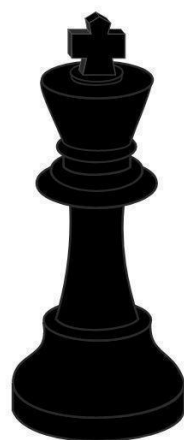
**Deskové hry**



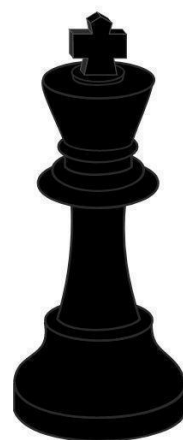
**Deskové hry**



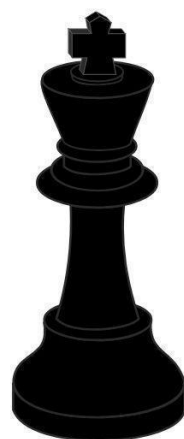
**Deskové hry**



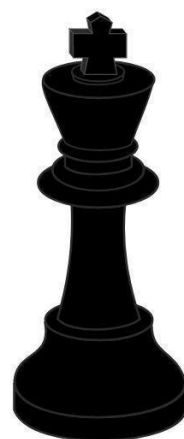
**Deskové hry**



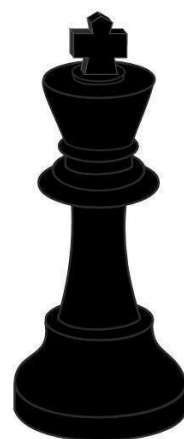
**Deskové hry**



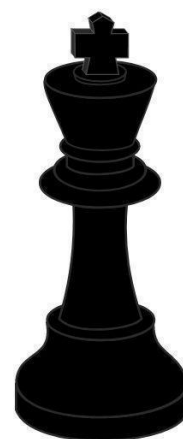
**Deskové hry**



**Deskové hry**



**Deskové hry**



**Příloha č. 18 - Tématický blok č. 7 Cesta na hlubinu přátelství - Večerní cesta (papírky k ohništi)**

**Jsme kamarádi protože ....**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Jsme kamarádi protože ....**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Jsme kamarádi protože ....**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Jsme kamarádi protože ....**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Jsme kamarádi protože ....**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Jsme kamarádi protože ....**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



**Příloha č. 19 - Tématický blok č. 7 Cesta na hlubinu přátelství - Večerní cesta (papírky na místo ztišení)**

Máš ve třídě nějakého dobrého kamaráda?  
dobrého kamaráda?  
Pokud ano, proč je Tvým kamarádem zrovna on?  
kamarádem zrovna on?  
Co vás spojuje?

Máš ve třídě nějakého  
Pokud ano, proč je Tvým  
Co vás spojuje?

Je ve tvém životě někdo, koho fakt nesnášíš?  
koho fakt nesnášíš?  
Proč?  
Bylo to tak vždy?

Je ve tvém životě někdo,  
Proč?  
Bylo to tak vždy?

Máš ve třídě nějakého dobrého kamaráda?  
dobrého kamaráda?  
Pokud ano, proč je Tvým kamarádem zrovna on?  
kamarádem zrovna on?  
Co vás spojuje?

Máš ve třídě nějakého  
Pokud ano, proč je Tvým  
Co vás spojuje?

Je ve tvém životě někdo, koho fakt nesnášíš?  
koho fakt nesnášíš?  
Proč?  
Bylo to tak vždy?

Je ve tvém životě někdo,  
Proč?  
Bylo to tak vždy?

Máš ve třídě nějakého dobrého kamaráda?  
dobrého kamaráda?  
Pokud ano, proč je Tvým kamarádem zrovna on?  
kamarádem zrovna on?  
Co vás spojuje?

Máš ve třídě nějakého  
Pokud ano, proč je Tvým  
Co vás spojuje?



Je ve tvém životě někdo, koho fakt nesnášíš?  
koho fakt nesnášíš?  
Proč?  
Bylo to tak vždy?

Je ve tvém životě někdo,  
  
Proč?  
Bylo to tak vždy?

Máš ve třídě nějakého dobrého kamaráda?  
dobrého kamaráda?  
Pokud ano, proč je Tvým kamarádem zrovna on?  
kamarádem zrovna on?  
Co vás spojuje?

Máš ve třídě nějakého  
  
Pokud ano, proč je Tvým  
  
Co vás spojuje?

Je ve tvém životě někdo, koho fakt nesnášíš?  
koho fakt nesnášíš?  
Proč?  
Bylo to tak vždy?

Je ve tvém životě někdo,  
  
Proč?  
Bylo to tak vždy?

Máš ve třídě nějakého dobrého kamaráda?  
dobrého kamaráda?  
Pokud ano proč je Tvým kamarádem zrovna on?  
kamarádem zrovna on?  
Co vás spojuje?

Máš ve třídě nějakého  
  
Pokud ano proč je Tvým  
  
Co vás spojuje?

Je ve tvém životě někdo, koho fakt nesnášíš?  
koho fakt nesnášíš?  
Proč?  
Bylo to tak vždy?

Je ve tvém životě někdo,  
  
Proč?  
Bylo to tak vždy?



## Příloha č. 20 - Tematický blok č. 7 Cesta na hlubinu přátelství - Večerní cesta (popisky na stanoviště)

### 1. Zastavení na místě ztišení

Vezmi si jeden z lístečků se zadáním a odpověz upřímně na všechny otázky. Lísteček je pro tebe, nemusíš se bát, že by se někde nahlas četl. Možná jen Osud nahlédne, jak si vedeš. **Nepiš jména.** Musíš vědět, o koho jde, ale žádná jména.... Až odpovíš na všechny otázky, můžeš pokračovat na 2. Zastavení.

### 2. Zastavení (na místě, kde je budou moci tvořit z modelíny)

Nyní nastal ten správný čas použít plastelínu, kterou jsi dostal první den od Osudu. Z tohoto materiálu teď a tady vytvoř tvůj symbol přátelství. Mělo by to být něco, co když uvidíš, vzpomeneš si na své kamarády. Můžeš si tento symbol schovat do obálky, ale pozor, aby se nezničil, ještě ho budeš potřebovat. Až budeš hotov, můžeš pokračovat na 3. Zastavení - tam tě čeká další zamyšlení. To, co jsi vytvořil, měj po celou dobu u sebe.

### 3. Zastavení

Podívej se na lísteček. Konkrétně na to, koho nesnášíš. Stojí za to plýtvat energií na někoho, kdo tě štve? Teď se můžeš rozhodnout. Buď to necháš být, jdeš na další úkol a nebudeš nic měnit, nebo tu poslední část utrhneš a spálíš na dalším Zastavení. Ale pozor. Od chvíle, kdy část lístečku shoří, už nebudeš na toho člověka naštvaný. Vezmeš to s nadhledem. Prostě budeš vůči němu bez emocí. Ber to tak, že společně s tím kouskem lístečku shoří všechny negativní emoce s tím člověkem spojené.

### 4. Zastavení u ohniště

Ať už jsi zde páčil část lístečku nebo ne, je tu další úkol.

Napiš na malý papírek soupis (stručně) toho, proč sis na prvním zastavení na místě ztišení vybral jako kamaráda toho, koho sis vybral. Jakmile napíšeš aspoň pět věcí (mohou to být dobré vlastnosti toho člověka, nějaký zážitek, něco co máte společné, nebo třeba něco, čeho si na něm vážíš), tento lísteček si schovej. Budeš ho ještě potřebovat. Pokud máš hotovo, jdi na 5. zastavení.

### 5. Zastavení



Zde můžeš ukázat, kolik jsi ochotný/á pro své kamarády udělat.

Vezmi si svíčku, dej si ji na otevřenou dlaň a běž pomalu k osvětlenému místu, které značí konec trasy. Tam uvidíš další svíčku, dojdi až k ní a vezmi si tam 1 bonbon a se svíčkou se vrať zpátky. Pokud ti svíčka zhasne, musíš bonbon vrátit a jít zpět k 5. Zastavení. Můžeš získat bonbon pro maximálně tři libovolné kamarády. Bonbony si nechej u sebe, ale nejez je! Jakmile budeš mít aspoň 1 bonbon a budeš spokojen, běž na shromaždiště před posledním 6. Zastavením. Tam si tě vyzvedne lektor a řekne ti, co dál.

### **Varianta při větru**

Zde můžeš ukázat, kolik jsi ochotný pro své kamarády udělat.

Udělej 77 dřepů, aby sis mohl vzít 1 bonbon. Můžeš získat bonbon pro maximálně tři libovolné kamarády. Bonbony si nechej u sebe, ale nejez je! Jakmile budeš mít aspoň 1 bonbon a budeš spokojen, běž na shromaždiště před posledním 6. Zastavením. Tam si tě vyzvedne lektor a řekne ti, co dál.

### **6. Zastavení - poslední (mělo by to být na místě, které má tajuplnou atmosféru např. stará půda)**

Jsi téměř na konci své cesty. Jdi podle rozsvícených svíček a na konci na připravenou podložku odlož symbol přátelství. Uvidíš tam také obálky se jmény spolužáků. Do obálky spolužáka, kterého sis vybral jako kamaráda ze třídy, vlož lísteček od ohniště (lísteček s důvody, proč je to kamarád). Dalším kamarádům, které si vybereš, vlož do obálek bonbony, které jsi získal. Jakmile budeš mít hotovo, vrať se zpět a jdi do klubovny. Pokud ti něco není jasné, zeptej se Osudu, který na tebe čeká nad schody. U Osudu počkáš, dokud se nevrátí spolužák, který přišel před tebou.

### **Příloha č. 21 - Tematický blok č. 7 Cesta na hlubinu přátelství - Večerní cesta (lísteček do obálky)**

**Obálku budeš nosit celou dobu s sebou a vše, co v průběhu získáš, vložíš do ní.**

**V průběhu aktivity jdeš v tichosti, sám a nemluvíš se spolužáky.**

**Ted' obálku vezmi, jdi na místo ztišení a postupuj podle instrukcí, které tam najdeš.**

**Šťastnou cestu ...**

**Obálku budeš nosit celou dobu s sebou a vše, co v průběhu získáš, vložíš do ní.**

**V průběhu aktivity jdeš v tichosti, sám a nemluvíš se spolužáky.**



**Teď obálku vezmi, jdi na místo ztišení a postupuj podle instrukcí, které tam najdeš.**

**Šťastnou cestu ...**

**Obálku budeš nosit celou dobu s sebou a vše, co v průběhu získáš, vložíš do ní.**

**V průběhu aktivity jdeš v tichosti, sám a nemluvíš se spolužáky.**

**Teď obálku vezmi, jdi na místo ztišení a postupuj podle instrukcí, které tam najdeš.**

**Šťastnou cestu ...**

**Obálku budeš nosit celou dobu s sebou a vše, co v průběhu získáš, vložíš do ní.**

**V průběhu aktivity jdeš v tichosti, sám a nemluvíš se spolužáky.**

**Teď obálku vezmi, jdi na místo ztišení a postupuj podle instrukcí, které tam najdeš.**

**Šťastnou cestu ...**

**Obálku budeš nosit celou dobu s sebou a vše, co v průběhu získáš, vložíš do ní.**

**V průběhu aktivity jdeš v tichosti, sám a nemluvíš se spolužáky.**

**Teď obálku vezmi, jdi na místo ztišení a postupuj podle instrukcí, které tam najdeš.**

**Šťastnou cestu ...**

**Obálku budeš nosit celou dobu s sebou a vše, co v průběhu získáš, vložíš do ní.**

**V průběhu aktivity jdeš v tichosti, sám a nemluvíš se spolužáky.**

**Teď obálku vezmi, jdi na místo ztišení a postupuj podle instrukcí, které tam najdeš.**

**Šťastnou cestu ...**



## 5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů

Tyto materiály jsou podklady pro realizátory. Účastník s nimi přijde do kontaktu jen zprostředkovaně.

### Příloha č. 01 - Tematický blok č. 1 seznámení - Dům moudrosti - Přísloví pro kontrolu, metodika

	Příslloví	Místo	skupina	skupina	skupina
1	Láska hory přenáší.	DVEŘE HOROSTĚNA			
2	Darovanému koni na zuby nehleď.	BAR			
3	Neštěstí ve hře, štěstí v lásce.	HERNA			
4	Hlad je nejlepší kuchař.	KUCHYŇ			
5	Jablko nepadá daleko od stromu.	SCHODY PŘÍZEMÍ			
6	Mluvíti stříbro, mlčeti zlato.	MÍSTO ZTIŠENÍ			
7	Vrána k vráně sedá, rovný rovného si hledá.	ATELIÉR			
8	Kam nechodí slunce, tam chodí lékař.	POKOJE 1. P			
9	Kam čert nemůže, tam nastrčí ženskou.	POKOJE 2. P			
10	Lež má krátké nohy.	SCHODY MEZIPATRO			
11	Co se škádlívá, to se rádo mívá.	POHOVKY			

### Příloha č. 04 - Tematický blok č. 2 Průzkum přátelství - Názorníky - otázky, metodika

1. Kočka, nebo pes?
2. Bylo na světě dříve vajíčko, nebo slepice? Proč?
3. Kdybys měl/a možnost, kterým autem bys odjel/a?
4. Kdybys měl/a být stromem, jakým stromem bys byl/a?
5. Patří ananas na pizzu – ano, nebo ne?
6. Kde bys chtěl/a bydlet ve městě, nebo na vesnici?
7. Jaké povolání je podle tebe nejlepší?
8. Fotbal, nebo hokej?
9. Co si raději vybereš knížku, nebo film?
10. Draci, nebo jednorožci?
11. Raději byste měli: Nízký plat v práci, kterou miluješ, nebo Vysoký plat v práci, kterou nenávidíš?
12. Kdybys měl/a jít do konce života jen jedno jídlo, byla by to: pizza, nebo hamburger?





13. Kdybys měl/a přijít o jeden smysl, který by to byl? Sluch, nebo zrak?
14. Zima, nebo léto?
15. Hranolky s kečupem, nebo s tatarkou?
16. Nike, nebo Adidas?
17. Žít dlouho, ale nic nedokázat, nebo Dokázat velké věci, ale zemřít brzy?
18. Být po celý život malé dítě (5), nebo Být po celý život starý člověk (60)?
19. Snědl/a bys raději žábu, nebo šneka?
20. Coca cola, nebo kofola?
21. Slané, nebo sladké?
22. Být bohatý a nemít kamarády, nebo být chudý a mít kamarády?

**Příloha č. 08 - Tematický blok č. 2 Průzkum přátelství - Hon za přátelstvím - úkoly na stanoviště, metodika**

**Úkoly**

1. Minutu udrž list papíru v kolíčku (který je však naruby)
2. 2 minuty si odpočiň
3. Postav minci na hranu a nech ji stát alespoň 20 sekund
4. Zapamatuj si tuto básničku a zarecituj ji.
5. Udělej 10 dřepů.
6. Řekni ahoj alespoň ve třech jazycích.

**Příloha č. 10 - Tematický blok č. 5 Co ne/vím o vztazích - DISkusní aréna - témata, metodika**

Otázky k řečnickému souboji:

Ananas na pizzu AnoxNe

Sex před svatbou x sex po svatbě

Jedináček x více dětí

Jeden sexuální partner na celý život x více sex. partnerů během života x celibát

Manželství x partnerské soužití bez manželství (na hromádce)

Sledování porna ano x sledování porna ne

Krádež jídla v případě hladu Ano x Ne

Darovat ledvinu příbuznému x Nedarovat ledvinu příbuznému

Hlavní slovo muž x hlavní slovo žena

Zdravý životní styl stravování x Dopřávat si, na co mám chuť

Hodně kamarádů x Opravdový přítel

Pátek večer s přáteli x Pátek sám doma



## Příloha č. 12 - Tematický blok č. 5 Co ne/vím o vztazích - DISkusní aréna - argumentační fauly, metodika

### Metodika pro lektora:

Argumentačních faulů je velké množství. Vybrali jsme účastníkům srozumitelné fauly. Je vhodné, aby nějaká osoba tyto fauly hlídala. Pokud možno by to měl být jiný člověk než ten, který vede samotnou aktivitu. Níže jsou uvedeny poznámky k jednotlivým bodům, které dostanou účastníci.

Uhlídat tyto argumentační chyby je náročné a ne vždy se to povede. Je však potřeba, aby tomu lektor věnoval celou svou pozornost. Také záleží, jaký výstup z aktivity chcete mít – pokud chcete zábavnou aktivitu, na argumentační fauly není potřeba tolik dbát. Pokud však chcete opravdu diskusní souboj, je vhodné je dodržovat.

**Bod č. 1: Nehrajte na city** – účastníkům není povoleno používat jakékoliv emotivní narážky, výlevy, „hrát na city“. To zkrátka k argumentaci nepatří.

**Bod č. 2: Neútočte na osobu svého protivníka** – zde je to jednoznačné a dobře ohlídatelné, jediné, co je dovoleno, je napadnout argumenty protivníka, nikoliv jeho osobu. Jakkoliv ho zesměšnit, urážet, nadávat (zkrátka ukazovat neúctu k druhému) je zakázáno.

**Bod č. 3: Nelžete** – při dodržování tohoto bodu buďte opatrní. Leccos, co účastníky napadne, nebude pravdivé, spíše je dobré hráče upozornit, aby fakta, která podávají, třeba měli ověřená.

**Bod č. 4: Držte se tématu** – odbíhat od tématu zkrátka není dovoleno. Může to snadno uniknout vaší pozornosti.



## Otázky POŽÁRNÍ BEZPEČNOST:

- 1. Jaké druhy hasicích přístrojů znáš? Bonusová otázka: Který je univerzální?**
- 2. Řekni mi o umístění minimálně tří hydrantů v domě.**
- 3. Kudy vede na DISu úniková cesta?**
- 4. Jaká dvě telefonní čísla v případě požáru volat?**
- 5. Jakým způsobem ohlašujeme požár?**
- 6. Pokud nebudou vědět odpovědi, nechat je spočítat hydranty na pro ně dostupných místech, nebo hasicí přístroje.**



## 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/@pritel-zz>

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

Odborné a didaktické posudky programů jsou zde: <https://1url.cz/@pritel-be> a <https://1url.cz/@pritel-po>

## 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>  
komu: pavlina.hublova ▾

9:07 (před 6 hodinami) ☆ ↶ ⋮

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.

