



zrkadlo duše



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PRÍBEH OBYČAJNÉHO CHLAPCA – UŠI

Metodika pre rovnomenný filmový dokument, ktorého cieľom je poukázať na zložitosť psychiky dospievajúcich, ktorí si vytvárajú vlastné predsudky na základe konštrukcií.

Autori: **Rastislav Jankula (ed.)**

Návrhy aktivít: **Rastislav Jankula, Marta Hanečáková, Halina Rams**

Tvorcovia filmov: **Mgr. Alice Taussiková**, námet, scenár a dramaturgia

Mgr. David Legindi, predmet, kinematografia

Hrali:

Hlavný protagonista: Šimon Navrátil

Dievča, ktoré má rád: Amata Stajskalová

Kaderník: Maxim Bajza

Priateľ: Michal Vrabel

Ďalej hrajú: Emily Kate Prokopová, Kristýna Šimončíčová, Viktor Havránek, Sára Jošticová

Dielo vzniklo v rámci projektu **Zrkadlo duše**, ktorý sa realizuje v rámci programu EÚ pre vzdelávanie, odbornú prípravu, mládež a šport v Európe - **Erasmus+**.

Názov projektu: **Zrkadlo duše**

Vedúci projektu: **Centrum voľného času Stará Ľubovňa, Slovensko**

Partneri projektu: **Centrum voľného času Vratimov, Česká republika**
Združenie Sursum Corda, Nowy Sacz, Poľsko

Hlavná manažérka projektu: **Marta Hanečáková, PhDr.**, riaditeľka CVC Stará Ľubovňa

Projektoví manažéri: **Hana Nevrlá**, riaditeľka SVČ Vratimov

Predseda predstavenstva združenia Sursum Corda: **Marcin Kałużny**



1. Úvod

Dovolíme si začať prozaicky: Počítame s tým, že život niekedy ide tak, ako sme si ho neplánovali, napríklad, že nemôžeme dva dni vyjsť z domu, pretože prší a fúka silný vietor alebo, že nám silný ľad nedovolí vyviezť auto – s týmto všetkým počítame.

Predstavme si, že dva roky budeme žiť takmer úplne izolovaní od okolitého sveta, nebudeme môcť chodiť do práce, nebudeme môcť posielat' svoje deti do školy a na záujmové krúžky, nebudeme sa môcť stretávať s priateľmi a často ani s rodinou, nebudeme vedieť, že niekto z našich blízkych veľmi vážne ochorie, nebudeme môcť byť svedkami každodenných štatistík novo chorých a mŕtvych, nebudeme môcť – s týmto sme nikdy nepočítali.

A predsa sa to stalo.

Deti sú na ceste k dospelosti a dlhodobostresujúce sociálne prostredie sa podpísalo na ich sebedomí, sociálnej integrácii a tiež na ich životnej istote.

Práve táto situácia a postupné zisťovanie dôsledkov epidémie viedli autorov projektu k hľadaniu spôsobov, ako pomôcť mladým ľuďom, dospievajúcim v situácii, ktorú mnohí z nich veľmi ťažko prijímajú.

A tak prišiel nápad. Vytvoriť film, ktorý by bol odrazovým mostíkom pre tvorbu interaktívnych vzdelávacích programov zameraných na prácu s dospievajúcimi a mladými ľuďmi, aby dokázali vnímať sami seba ako jedinečné, nenahraditeľné bytosti, bez ktorých by bol tento svet veľmi smutným miestom.

Ide o nápady, ktoré môžu pomôcť všetkým, ktorí pracujú s dospievajúcimi a mladými ľuďmi v školách, vzdelávacích inštitúciách, voľnočasových zariadeniach (a ďalších), nájsť vhodné aktivity na rozvoj osobných a sociálnych kompetencií mladých ľudí, aby sa čo najviac eliminovali dôsledky dvojročnej izolácie.

2. Anotácia

Realizácia projektu „Zrkadlo duše“ ponúka pedagógom a ďalším odborníkom pohľad na skúsenosti dospievajúcich a mladistvých v troch krajinách (Slovensko, Česká republika, Poľsko) v pokovidovom období. Samotné vývinové obdobie puberty a ranej adolescencie je jedným z krízových období vo vývoji človeka, v ktorom človek hľadá sám seba, svoje miesto medzi kamarátmi, v spoločnosti a rozhoduje sa o svojom budúcom profesijnom smerovaní – to všetko sa deje prostredníctvom dozrievania a socializácie. Z hľadiska sociálnych interakcií bolo kovidové obdobie charakteristické najmä izoláciou jednotlivcov od ich prirodzených spoločenstiev, v ktorých sa pohybujeme, a v ktorých každý z nás zohráva určitú úlohu a má určité postavenie.

S odstupom času je zrejmé, že táto situácia dospievajúcim zintenzívnila prežívanie seba samého a návrat do bežného života sprevádzajú prejavy, s ktorými sa stretávali len zriedkavo a individuálne. Patrí k nim sebaaprežívanie, zvýšená úzkosť, sociálna izolácia, vytváranie predsudkov, komplexov atď.

Na základe vyššie opísanej situácie sme využili spoluprácu s učiteľmi a odborníkmi zo všetkých zúčastnených krajín na vytvorenie interaktívneho programu založeného na filme *Príbeh obyčajného chlapca – „Uši“*, ku ktorému bola vypracovaná metodika pre následné využitie tohto filmu na realizáciu aktivít v triede, voľnočasových aktivitách, záujmových skupinách ako prevencia možného vzniku predsudkov a komplexov (veľké uši vo filme) na základe nepriamych narážok, ktoré môžu následne viesť k vyhýbaniu sa alebo vylúčeniu z kolektívu v dôsledku vzájomného nepochopenia. Vo filme je spracovaný príbeh dospievajúceho chlapca, ktorý si nesprávne vysvetľuje rôzne nevinné narážky a vtipy kamarátov, situácie z každodenného života (napr. scéna u kaderníka) a prehľbuje svoj komplex veľkých uší. Po pozretí filmu je možné vytvoriť tvorivú atmosféru s množstvom príkladov, ktoré možno pedagogicky využiť na rozvoj osobnosti dospievajúcich, ich pohľadu na seba samých, sebareflexie a sebahodnotenia.

Výsledná metodika je súborom prakticky overených nápadov a aktivít, ktoré môžu pracovníci s mládežou využívať vo svojej pedagogickej práci v školách a počas voľnočasových aktivít. Okrem konkrétnych vhodných aktivít na rozvoj cielených osobnostných charakteristík tu pracovníci s mládežou nájdu pracovné listy a bonusy, ktoré spestria samotné aktivity, a zároveň ponúknu rôzne pohľady a ďalšie podnety na reflektovanú realitu zobrazenú vo filme.

Ide o aktívnu formu pedagogického pôsobenia s využitím činnostných metód učenia s dôrazom na vekové osobitosti tohto vývinového obdobia. Treba povedať, že ide o „nápad“, ako používať filmový dokument, nie o striktný návod.

Želáme si, aby sa táto práca stala inšpiráciou pre pracovníkov s mládežou v rôznych poliach pôsobnosti.

3. Abstract

The implementation of the "Mirror of the Soul" project offered pedagogues and other experts the opportunity to look into the experiences of teenagers and adolescents in three neighbouring countries (Slovakia, Czechia, Poland) in the post-movie period. The developmental period of puberty and early adolescence itself is one of the crisis periods in human development, in which everyone is looking for themselves, their place among friends, in society and deciding on their next professional direction. All this happens through maturing and learning itself.

The period of covid was specific in terms of social interactions, mainly due to the isolation of individuals from their natural communities in which we move and in which each of us plays a certain role and has a certain status.

With the passage of time, it is clear that this situation has intensified the experience of one's own self, and the return to the normal life of adolescents is accompanied by manifestations that we have rarely and individually encountered until now. It is mainly self-experiencing, increased anxiety, social isolation, creating one's own prejudices, complexes, etc.

The resulting methodology is a set of practically verified ideas and activities that teachers can use in their teaching activities both in schools and in leisure activities. In addition to specific scenarios of pedagogical lessons, suitable activities for the development of targeted personality characteristics, educators will find worksheets and bonuses that will diversify the activities themselves and at the same time offer educators different perspectives and other topics on the reflected reality shown in the film.

It is an active form of pedagogy using active learning methods, with an emphasis on the age characteristics of this developmental period. It must be said that this is an "idea" for how to use a film documentary, not a strict guide.

Our wish is that this work becomes an inspiration for educators both in schools and in extracurricular activities.

4. Klíčové slová a pojmy

Český jazyk (CZ)	Slovenčina (SVK)	Poľský jazyk (PL)
duševní zdraví	duševné zdravie	zdrowie psychiczne
mládež	mládež	młodzież
dospělí	dospelí	dorośli
Puberta	puberta	wiek dorastania
adolescence	adolescencia	wiek późnej adolescencji
zrání	dozrievanie	dojrzewanie
předsudek	predsudok	uprzedzenie
úzkost	úzkosť	lęk
sebeprožívání	sebaprežívanie	własne doświadczenie
sebereflexe	sebareflexia	autorefleksja
sebehodnocení	sebahodnotenie	samoocena
komplex	komplex	kompleks
skládankové učení	domáce a expertné skupiny	Metoda grup eksperckich - JIGSAW

Adolescent – je dospievajúca osoba. Obdobie dospievania trvá zhruba od 13 do 20 rokov.

Dospievanie je charakterizované pohlavnou zrelosťou a završením fyzického vývoja tela a psychického dozrievania, budovaním vlastnej osobnosti, sexuálnej identity a hľadaním svojho miesta vo svete. Dospievanie sa delí na **pubertu (vek dospievania)** a **adolescenciu (vek neskorého dospievania)**.

Obdobie puberty (dospievania) je vek od 11 do 15 rokov.

Dospievanie (neskorého dospievania) je vek od 15 do 24 rokov.

Je dôležité spomenúť, že prechod medzi jednotlivými obdobiami nemožno presne vymedziť, pretože vývoj je veľmi individuálny. Z tohto dôvodu sú hranice vývojových období orientačné.

5. Ciele filmu

V dôsledku rôznych objektívnych a subjektívnych skutočností sa mladý človek môže dostať do situácií, ktoré mu nie sú príjemné. Ide o krízové situácie, menšie alebo väčšie, ktoré môžu výrazne ovplyvniť budúce smerovanie každého mladého človeka. V kontexte konkrétnych skutočností sa niekedy vidíme skreslene. Cieľom filmu je poukázať na problémy mladých ľudí – aké ťažké je odolávať sile negácie alebo falošným impulzom, ktoré k nám prichádzajú alebo ktoré si vytvárame vo vlastnej interpretácii situácie.

Symbolika filmu predstavuje zrkadlo – umožňuje použiť vlastný odraz ako prostriedok na skreslený pohľad na seba samého.

Vytvorenie symbolickej situácie umožňuje využitie tohto filmu vo výchovno-vzdelávacej činnosti formou aktivizačných metód.

Ďalším cieľom filmu je ponúknuť vedúcim mládežníckych skupín, vedúcim voľnočasových aktivít, pedagógom a ďalším odborníkom pracujúcim so skupinami mládeže komplexný multikultúrny materiál na rozvoj sebareflexie mladých ľudí.

6. Stručný popis filmu

6.1 Námet filmu

Základom je **motív zrkadla** ako symbolického predmetu, keďže toto slovo je vložené do samotného názvu projektu.

Zrkadlo bolo vždy **silným fenoménom** nášho každodenného života a **dôležitým nástrojom sebareflexie**. Už v časoch pred vynájdením zrkadla naši predkovia používali leštené povrchy z rôznych materiálov, aby sa dostali k odrazu a obrazu seba samých.

Čo bolo a stále je také čarovné na možnosti vidieť podobu človeka, ktorý sa na seba pozerá, také magické? – prináša „kúzlo“, ktoré sa do tej doby nedalo dosiahnuť, kým neboli známe zložité zobrazovacie techniky (napr. film). Človeka mohol zobraziť maliar, neskôr vyfotografovať, ale nikdy to nebol obraz, ktorý by „žil“, t. j. hýbal sa, hovoril atď. Vytváralo to teda ilúziu, že sme vystúpili zo seba a ako niekto iný, nezávislý, sme sa pozerali z diaľky.

Preto sa zrkadlo často spája s pravdivosťou, ako napríklad v rozprávke o Snehulienke alebo v románe Dômyselný rytier Don Quijote de la Mancha, kde jedna z postáv, Zrkadlový rytier, zvíťazí nad Donom Quijotom tým, že mu nastaví zrkadlo, a tak ho vráti do reality. Zrkadlo je však často aj fenomén pracujúci so lžou a so zavádzajúcimi, falošnými ilúziami. Prípadne môže byť prostriedkom alebo vstupom do iných svetov, nech už si pod ním predstavíme čokoľvek, napríklad v Alici v krajine zázrakov.

Psychoanalýza pozná pojem „zrkadlové štádium“, obdobie vo vývoji ľudskej osobnosti v 18. až 24. mesiaci života, keď si dieťa začína uvedomovať, že je to ono, koho vidí v zrkadle a toto štádium sprevádzajú prejavy negácie.

Obyčajné zrkadlo odráža pravdivý, ale plochý a bočný obraz človeka, ktorý sa doň pozerá. Umožňuje človeku vidieť sa takého, aký je, so všetkými krásami a chybami, hoci stále z jedného uhla, v jazyku našej doby, v 2D.

Aj s týmto obmedzením **dáva osobe možnosť vidieť samého seba, čo síce môže podporovať narcistické črty osobnosti, ale môže tiež napomáhať potrebe subjektu dosiahnuť aspoň čiastočnú objektivizáciu seba samého.**

Zrkadlo je teda nástroj, ktorý môže odrážať faloš alebo podporovať pýchu a márnivosť, ale na druhej strane prináša múdrosť z poznania a schopnosť zdravého odstupu. Je na každom jednotlivcovi, ktorú cestu si vyberie. Jeho voľba však často nie je vecou úplne slobodnej vôle,

ale súvisí s celým zhlukom vplyvov v pozadí, ktoré vo svojej komplexnosti môžu nakoniec rozhodnúť za neho.

A to nás privádza k nášmu filmu a jeho obsahu. Aké otázky si kladieme, keď uvažujeme, o čom by mal film byť?

Napríklad to, aké ťažké je vidieť sa objektívne vo všetkých súvislostiach, v ktorých sa na svojej životnej ceste ocitáme.

Aké ťažké je odolať sile negácie alebo falošným impulzom, ktoré k nám prichádzajú.

Ako ťažko sa bránime proti útokom, ktorým sme vystavení každý deň, často zvonku, ale čo je horšie, častejšie sú to zraňujúce útoky našej vlastnej psychiky.

Ako často sme schopní vidieť svoj obraz v zrkadle pravdivo a neskreslene?

Čo teda robiť, keď sa človek dostane pod tlak nepríjemnej, často hraničnej životnej situácie a jeho psychika mu veľmi nepomáha?

Na základe výpovedí mladých ľudí, ktorí prešli stresovými životnými situáciami (teraz už kolektívne, napr. v súvislosti s kovidom), môžeme vytvoriť modelový príbeh o tom, ako sa vyrovnáť s tým, keď máme pocit, že už niet rady ani pomoci. Vyplnené dotazníky, absolvované sedenia alebo osobné výpovede respondentov nás vedú k tomu, aby sme reflektovali skutočný obraz „duše v tiesni“ a pracovali s ním v rámci užitočnej metodiky následných opatrení.

6.2 Stručný dej filmu

Film **Uši** rozpráva v koncentrovanej podobe niekoľkých obrazov (ale pokrývajúcich dlhšie časové obdobie) „príbeh obyčajného chlapca“, ktorý sa z čisto racionálneho hľadiska dostane do zložitej situácie.

Náš hlavný hrdina, vo filme všeobecne nazývaný „**Chlapec**“, žije obyčajný život v malom meste a nijako nevybočuje z radu, práve naopak, je pekný, milý, spoločensky dobre ukotvený. Fungujú aj jeho vzájomné sympatie so spolužiačkou z vedľajšej triedy (**Dievča, ktoré má rád**). Na začiatku príbehu Chlapca vidíme šťastného, spokojného, obklopeného priateľmi (**Kamarát, Partia spolužiakov**), s ktorými si rozumie, a v ktorých komunite sa cíti ako právoplatný, rešpektovaný a obľúbený člen.

Náš hrdina má síce trochu väčšie uši, ale ani s nimi nevybočuje z dnes veľmi kritických estetických noriem.

Ale ako to už v živote býva, prichádzajú rôzne udalosti a niekedy je ich konštelácia alebo frekvencia nabíjajúca a pozitívna, zatiaľ čo inokedy je ubíjajúca a existenciálne znepokojujúca. Potom sa vynára otázka: **Ako ľudia dokážu čeliť negatívnym udalostiam, ako si dokážu zachovať nadhľad a zdravý postoj k svetu a k sebe samým?**

V príbehu sa náš hrdina stretáva s niekoľkými krátko po sebe nasledujúcimi narážkami na svoje uši, bežne viditeľnú časť tela, ktoré sú však myslené celkom nevinne, sčasti ako vtip, sčasti ako rada alebo pseudo-vtipná poznámka. V citlivom období puberty (dospievania) však zasiahnu nášho hrdinu silnejšie, než pravdepodobne očakával a úplne zmenia jeho život.

Náš hrdina najprv berie poznámky s humorom, ale keď sa v krátkom čase znásobia, krehké sebavedomie mladého muža je osudovo otrasené a „celý jeho život je zničený“.

Chlapec sa začne nadmerne pozorovať a skúmať, stále viac sa uzatvára do seba a stráni sa kolektívu, kamarátov a neprimerane reaguje aj na priateľský kontakt dievčaťa, ktoré sa mu páči.

Hrdina, premožený (realisticky neopodstatnenými) pocitmi vlastnej menejcennosti, prestáva rozlišovať realitu od bludov, ktoré sa mu usadili v hlave, a ktoré sú vo filme zosobnené postavou temného druhého ja, akéhosi démona, ktorý ho konfrontuje s patologickou sebakritikou a núti ho napríklad schovávať inkriminované uši pod kapucňou alebo čiapkou.

Všetko vyvrcholí agresívnym útokom na jeho najlepšieho priateľa na futbalovom ihrisku, kde chlanci (priatelia) trávajú slnečný deň.

Náš hrdina končí osamelý, zranený a zúfalý, pretože príčinu týchto pocitov (t. j. vlastnú estetickú nedostatočnosť) si vytvoril len vo vlastnej mysli na základe nevinne myslených, ale pre jeho psychiku zničujúcich poznámok okolia. Aké ľahké je prejsť z vrcholu na dno, od normálnosti k patológii, od svetla radosti k temnote smútku...

Hrdina sa cíti nepochopený a zradený a démon stratenej sebaúcty ho ženie proti všetkým. Čo bude nasledovať? Všimne si niekto kompetentný alebo vnímavý v jeho okolí, že situácia presiahla únosnú mieru, alebo sa bude musieť stať niečo horšie, aby démona umlčal? Bude Chlapec schopný zvládnuť túto prvú vysoko stresujúcu životnú situáciu?

7. Charakteristika vekovej skupiny

Úlohou dospievajúcich v tomto vývinovom období je objaviť, kto sú, a dokončiť prípravu na povolanie vrátane prevzatia zodpovednosti za svoj život. Svoj vzhl'ad prijímajú ako krok k zrelosti.

Ich myslenie je rýchlejšie a skúsenejšie ako myslenie tínedžerov, ale kvalitatívne nedošlo k žiadnej zmene. Z hľadiska morálneho vývoja hovoríme o morálnom absolutizme. V jeho intenciách chápu sebaobetovanie v záujme všeľudského ideálu, obávajú sa o budúcnosť ľudí celého sveta, odsudzujú sa za bežné činy a podľa týchto prísnych noriem posudzujú celú spoločnosť, najmä rodičov, učiteľov, vedúcich záujmových skupín, trénerov.

Vo voľnom čase sa venujú čítaniu a poézii, ale v súčasnosti chatujú, využívajú sociálne siete, aktivity virtuálnej reality, internet, filmy, diskotéky, čo vedie k pasivite. Športové aktivity využívajú ako ventil, tréning. Často hrajú na gitaru, divadlo, píšú si denníky (písanie je viac poctivé ako dobré).

V oblasti socializácie majú potrebu samoty a dlhých rozhovorov s rovesníkmi, ale aj s dospelým, ak je pre nich prirodzenou autoritou (cibria si názory). Zásadne odmietajú formálne authority konajúce direktívne a bez rešpektu a úcty. V posledných rokoch sa v tomto vývinovom štádiu vyskytuje celoeurópsky fenomén nazývaný psychosociálne moratórium. Je to odmietanie dospelosti, pestovanie kultu nezrelosti, potreba odkladať to, na čo sa človek necíti zrelý (zodpovednosť, povinnosť).

Charakteristické je odmietanie štýlu rodičovskej generácie. Vytvárajú a presadzujú vlastnú kultúru, experimentujú s názormi, vzťahmi a presadzujú osobnú slobodu. V porovnaní s predchádzajúcim vývinovým obdobím nie sú radikálni, neprejavujú vzburu a protest. V prípade nesúhlasu skôr kritizujú stav vecí a potom ho ignorujú.

Obdobie dospievania je hľadaním vlastnej identity. Majú túžbu po sebaopoznaní, ujasňujú si svoje predstavy a plány v živote a formujú svoje postoje a motívy, učia sa rozumieť svojim pocitom, poznať svoje možnosti a hranice, cítiť zodpovednosť za svoje činy, mať reálne sebavedomie, sexuálnu identitu, mať dlhodobú životnú perspektívu, poznať svoju jedinečnosť, cítiť sa byť pánom svojho života. Medzi žiakmi odborných a stredných škôl je badateľný rozdiel. Tí, ktorí začínajú zarábať peniaze v 18 rokoch, rýchlejšie dovŕšia svoju zrelosť a nezávislosť.

Na konci vekového obdobia sa završuje proces hľadania vlastnej identity – nové skúsenosti, emocionálna stabilizácia, uvedomenie si vlastnej úlohy a postavenia v spoločnosti.

Je potrebné rešpektovať právo dospelých na chyby a omyly v úsudku a správaní. Konflikty s dospelými sú oveľa konkrétnejšie, cielenejšie a podstatnejšie ako v období dospievania. Existuje aj potreba fyzického oddelenia od rodiny (vrátane sexuálnych potrieb). Napriek tomu je aj v tomto období veľmi dôležitá podpora a dobrá vôľa rodičov a dospelých v okolí.

Odporúčanie: Pri práci s cieľovou skupinou odporúčame pracovať s charakteristikou vekovej kategórie dospelých. Ak prejavia záujem, sú ochotní spolupracovať a radi sa podelia o svoje názory. Majú potrebu pozitívnych progresívnych cieľov a pozitívnej životnej vízie.

8. Ako pracovať s metodikou

Metodiku chápeme ako praktický návod pre pedagógov, pracovníkov s mládežou ako sa pripraviť na stretnutie, hodinu, ktorú chcú venovať rozvoju osobnostných a sociálnych kompetencií svojich zverencov. Treba zdôrazniť, že je neoddeliteľnou súčasťou interaktívneho metodického materiálu *Zrkadlo duše*, ktorého súčasťou je aj rovnomenný filmový dokument, z ktorého metodika vychádza.

Na základe praktických skúseností autorov boli vypracované návrhy, ktoré sú zároveň scenárom na realizáciu takéhoto stretnutia alebo vyučovacej hodiny, vrátane aktivít, nástrojov, materiálov alebo pracovných listov, ktoré nájdete v prílohách na konci metodiky.

Každá téma obsahuje:

- odhadovaný čas potrebný na pedagogickú hodinu,
- materiál,
- aké metódy sa na hodine používajú,
- vzdelávací cieľ,
- úvodná aktivita,
- hlavné činnosti,
- reflexiu,
- odkaz na pracovný list.

Metodika zahŕňa aj „bonusy“. Ide najmä o metodické a didaktické materiály, ktoré môžu pomôcť pri vedení aktivít, ich hodnotení a aktualizácii. Okrem týchto metodických informácií obsahujú „bonusy“ aj vyhodnotenie prieskumu pocitu bezpečia, ktoré môžu pedagógovia využiť ako inšpiráciu na zistenie postojov mládeže alebo na porovnanie postojov k tejto téme.

Princípy metodiky

- orientácia na realizáciu sebaopoznávacieho vzdelávacieho programu pre účastníkov voľnočasových aktivít a žiakov a študentov škôl;
- hlavnou metódou je aktívne sociálne učenie, prostredníctvom ktorého učíme účastníkov diferencovať vnímanie seba a iných ľudí a ich charakteristík ako možných modelov správania v reakcii na určité situácie;

- imitácia a identifikácia rolí zohrávajú dôležitú úlohu pri získavaní vedomostí a zručností;
- spočíva v tom, že imitátor začleňuje určité vzorce správania imitovaných modelov do svojho vlastného repertoáru správania – vedomé a zámerné kopírovanie a následné posilňovanie;
- učenie prostredníctvom identifikácie je ďalším dôležitým mechanizmom pri formovaní postojov a morálnych aspektov osobnosti;
- žiaduce formy správania by sa mali posilňovať na základe skúseností a v prostredí, ktoré umožňuje intenzívny reálny zážitok;
- účastníci by sa mali naučiť porozumieť a spoznať samých seba, získať prehľad o vlastných postojoch a reakciách. To je predpoklad na to, aby dokázali porozumieť svojmu okoliu, a tak sa efektívnejšie orientovať v medziľudských vzťahoch.

9. Námety na prácu s filmom

9.1 Nastavme si zrkadlo

Čas: 90 minút

Materiál: písacie potreby (pero, ceruzka), papiere rôznych veľkostí

Metóda: skupinová práca – učenie sa pomocou skladačky – kooperatívna metóda, pri ktorej sa účastníci učia jeden od druhého.

Učenie pomocou skladačky podporuje:

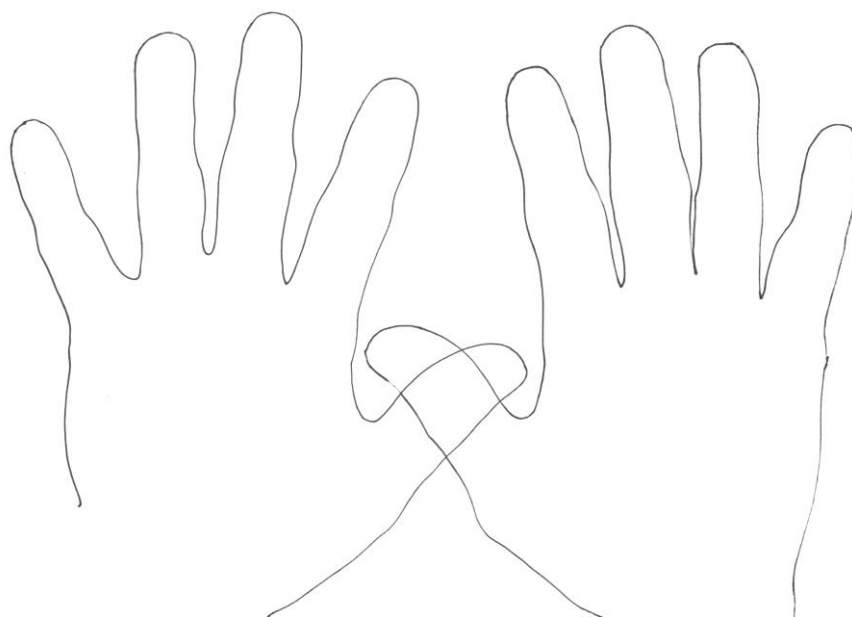
- vyhľadávanie informácií z rôznych zdrojov a práca s nimi v súvislostiach;
- vytváranie vlastných postupov a stratégií vedúcich k prirodzenému učeniu;
- uvedomenie si vlastnej zodpovednosti za kvalitu spoločného výsledku;
- spoluprácu, kooperáciu a osobnú komunikáciu.

Vzdelávací cieľ: Uvedomiť si pohľad na seba samého, naučiť sa techniku sebareflexie. Ak chceme pochopiť a porozumieť ľuďom okolo nás, mali by sme najprv porozumieť sami sebe. Niekedy je dobré zamyslieť sa nad tým, kto sme, čo a ako robíme, kam smerujeme a čo nám naše správanie prináša.

Úvodná aktivita

Ruky

Obkreslite si ruky na A4 a do prstov napíšte 10 pozitívnych vlastností alebo zručností, do dlaní dve negatívne a nad palce napíšte, v čom ste originálny, jedinečný. Účastníci potom prečítajú, čo napísali. Pri menších počtoch je možné komentovať, čo napísali. Reflexia – človek sa príliš zameriava na negatívne vlastnosti u seba a iných, nedokáže posúdiť svoje pozitívne vlastnosti, potrebuje zmeniť pohľad na seba a iných.



Implementácia:

Pracovná skupina (pôvodná s ktorou pracujeme)

Účastníci sa pred filmom rozdelia do rovnakých skupín (v závislosti od počtu účastníkov napr. Ak film sleduje skupina v počte 24 účastníkov, potom sa môžu ešte pred filmom rozdeliť na skupiny po 8 účastníkov. Na rozdelenie do skupín môžeme použiť rôzne spôsoby rozdelenia, podľa čísla, podľa farby, sami sa môžu rozhodnúť...).

Vedúci aktivity požiada, aby si účastníci pozreli film, a po zhliadnutí filmu majú účastníci povedať otázky, ktoré im v súvislosti s filmom napadli. Spoločne vyberú 4 až 5 otázok, na ktorých sa dohodne celá skupina, ktoré budú riešiť.

Odporúčanie: film môžeme premietat' na základe stanovených výchovno-vzdelávacích cieľov kedykoľvek počas naplánovaných aktivít. Návrh na premietanie filmu označujeme nasledovne: Premietanie filmu.

Brainstorming

Tieto otázky potom pred celým tímom preberú formou brainstormingu. Cieľom brainstormingu je vybrať 4 až 5 otázok z predložených skupinových otázok, ktoré sa budú riešiť v expertných skupinách. Tieto otázky by mali byť konsenzom celého kolektívu.

Expertné skupiny

Účastníci z pôvodných – domovských (prvotných) pracovných skupín sa následne rozdelia do expertných skupín tak, že jeden člen z každej pôvodnej (prvotnej) skupiny si vyberie a ide do jednej z expertných skupín. Každá expertná skupina rieši jednu z vybraných otázok. Cieľom práce v expertných skupinách je zhromaždiť čo najviac informácií o danej otázke z rôznych zdrojov a nájsť súvislosti s filmovým príbehom. Po skončení skupinovej práce sa všetci členovia vrátia do svojich domovských skupín, aby prezentovali informácie získané v expertných skupinách.

Domovské skupiny

Po zhliadnutí druhej časti filmu deti pracujú v skupinách a na základe filmu a poznatkov expertných skupín si vytvoria celkový obraz o situácii, možnosti jej výskytu a možných riešeniach. Pokúsia sa odpovedať na otázky: Čo všetko sa muselo stať, aby sa človek videl skreslene? Čo by sa malo a mohlo stať, aby „hlavný protagonista filmu“ bol opäť sám sebou.

Workshop pre všetky skupiny

Prezentácia výsledkov práce z expertných skupín v pôvodnej (prvotnej skupine) v domácich skupinách, diskusia.

Metodická pomoc:

Ak účastníci nie sú zvyknutí pracovať prostredníctvom aktivizujúcich metód učenia, alebo aktivity sa zúčastňuje mladšia veková kategória ako sme uviedli, môžu sa vyskytnúť problémy s kladením otázok a riešením problémov. V takom prípade odporúčame použiť nasledujúce otázky:

- Čo sú to predsudky, komplexy a ako vznikajú?
- Hľadanie stôp, ktoré viedli k vytvoreniu skresleného obrazu mladého muža v zrkadle.
- Aké sú hodnoty kamarátstva?
-
- Ako môžu ostatní zistiť, že s ich priateľom nie je niečo v poriadku?
- Môžeme pomôcť všetkým?
- Aké sú komunikačné prostriedky na zabránenie vzniku predsudkov a konštrukcií?
- A čo moje sebavedomie?

9.2 Čo z filmu ma oslovilo

Trvanie: 45 minút

Forma: individuálna práca

Metóda: Päťlístok

Vzdelávací cieľ: napomáhať rozvoju kritického myslenia a vedieť sa vyjadriť

Implementácia:

Diskusia: Najprv, ešte pred aktivitou (programom), začneme brainstormingom, ktorý je zameraný na otázku: Čo vo vás vyvoláva názov filmu?, ktorý budeme premietat'. Potom budeme diskutovať o tom, či sa im tiež stalo niečo podobné alebo či počuli podobný príbeh. Môžeme tiež diskutovať o osobnom vzhľade a o tom, čo pre nich znamená, o hodnote priateľstva, vzájomnej pomoci atď.

Premietanie filmu

Individuálne spracovanie premýšľania o filme pomocou metódy piatich písmen. (Použite pracovný list Príloha 10.1)

Päťlístok

Je jednoduchá a časovo nenáročná aktivita, ktorá pomáha aktivizovať účastníkov a zároveň rozvíja kritické myslenie. Päťlístok sa používa na otvorenie témy, ako aj na jej zhrnutie a uzavretie. Podstatou metódy je schopnosť stručne zhrnúť tému, názor, svoj postoj a vyžaduje si spojenie informácií a názorov do krátkych vyjadrení, ktoré vystihujú tému.

Opis metódy:

1. Prvý riadok je jednoslovná téma, predmet, názov (zvyčajne podstatné meno).
2. Druhý riadok obsahuje dvojslovný opis predmetu, jeho základné charakteristiky, ako ich vidí pisateľ (odpoveď na otázku, čo je predmet). V tomto prípade sú to zvyčajne dve prídavné mená.
3. Tretí riadok tvoria tri slová vyjadrujúce dejovú zložku témy – čo téma robí alebo čo sa s ňou deje. Použijeme tri slovesá.
4. Štvrtý riadok je veta pozostávajúca zo štyroch slov súvisiacich s témou. Môže chýbať sloveso.

5. Posledný riadok uvádza jednoslovné synonymum, ktoré rekapituluje, opakuje podstatu témy. Nemusí to byť podstatné meno.

Deti potom svoje príspevky prezentujú v skupinách alebo v otvorenej diskusii zo zapísaných slov v päťlístku. Je dôležité, aby každá diskusia vyústila do záveru. Vedúci aktivity dbá na dodržiavanie pravidiel diskusie.

9.3 Rovnakí ako my

Čas: 90 minút

Pomôcky: tabuľa alebo flipchart, dataprojektor, PC, rádio, zrkadlo, sivé a biele papiere, farebné fixky, písacie potreby, lepiace papierové štítky, obálky, lepiace pásky, slamky, kancelárske sponky, karty DIXIT, kľbko priadze

Metóda: výklad, brainstorming, skupinová práca, diskusia, individuálna práca

Výchovný cieľ: zvýšenie sebaaprijatia a sebaúcty, zlepšenie komunikácie a riešenia konfliktov v skupine prostredníctvom vzájomného uznávania, integrácia do rovesníckej skupiny, budovanie dobrých rovesníckych vzťahov na princípoch priateľskosti a dôvery, empatia ako podmienka prijatia detí z periferie skupiny

Úvodná aktivita

Gordický uzol

Účastníci sa postavia do kruhu vedľa seba bez toho, aby sa navzájom dotýkali. Zavrú oči a s rukami vystretými pred sebou sa presunú do stredu kruhu. Každý účastník v strede kruhu sa dotkne ruky iného účastníka a pevne ju uchopí. Potom hľadá ruky ostatných účastníkov bez toho, aby pustil osobu, ktorú chytil. Keď sa všetci držia za ruky, otvoria oči. Ruky a ramená účastníkov vytvoria obrovský zamotaný uzol, ktorý je rovnako ťažké rozplieť ako slávny gordický uzol. Úlohou skupiny je rozmotat' spleť uväznených rúk. Môžu sa otáčať, krčiť, prechádzať pod pazuchami a tiež nad hlavami, ale nesmú pustiť ruky ostatných účastníkov. Výsledok tohto snaženia všetkých prekvapí. Uzol sa dá s trochou trpezlivosti rozmotat'.

Na záver sa účastníci opäť postavia do kruhu a zamyslia sa nad tým, ako sa im darilo. Ak je v skupine veľa ľudí, účastníci sa môžu postaviť do dvoch navzájom prepojených kruhov.

Implementácia:

Po úvodnej časti vedúci aktivity vyzve účastníkov, aby si sadli a predstaví ďalšiu aktivitu. Cieľom aktivity je vytvoriť definíciu duševného zdravia samotnými účastníkmi (ako pomôcka môže slúžiť brainstorming).

Brainstorming

Brainstorming je jednou z metód kreatívneho riešenia problémov. Zahŕňa prácu v skupine s cieľom generovať nápady na hľadanie príčin problému, hľadanie riešení a výber najlepších možností. Brainstorming kombinuje „voľný“ prístup k riešeniu problémov s laterálnym myslením – z rôznych uhlov pohľadu.

Skupina žiakov je rozdelená do piatich tímov po štyroch. Od vedúceho aktivity dostanú účastníci hárok papiera a fixku. Úlohou každej skupiny je vyriešiť nasledujúce úlohy: Rozdeliť tento pojem na dve časti. Najprv sa zamyslia nad tým, čo je ZDRAVIE, potom PSYCHÉ, PSYCHICKÉ ZDRAVIE. Účastníci napíšu svoje myšlienky a asociácie na papier.

Po ukončení brainstormingu vedúci aktivity vedie krátku diskusiu, v ktorej položí niekoľko otázok o slove ZDRAVIE:

- 1) Čo znamená byť zdravý?
- 2) Čo znamená byť chorý?
- 3) Aké sú príznaky ochorenia?
- 4) Ako sa prejavuje zdravie?
- 5) Aké sú rozdiely medzi zdravým a chorým?

Potom sa pýta na slovo PSYCHÉ (z gréckeho duša):

- 1) Čo znamená byť šťastný?
- 2) Čo znamená byť nešťastný?
- 3) Ste šťastní?

Určení zapisovatelia zaznamenávajú výsledky diskusie. Na konci diskusie sa účastníci pokúsia vytvoriť vlastnú definíciu pojmov, ktorú potom porovnajú so všeobecne platnými definíciami.

Premietanie filmu

Reflexia po pozretí filmu

Po vzhliadnutí filmu sa opýtame:

- 1) O čom bol film?
- 2) Kto bol hlavnou postavou?
- 3) Aké problémy mal?
- 4) Čo bolo podľa vás nevhodné?
- 5) Aký bol jeho vzťah k rovesníkom?
- 6) Ako ste sa cítili pri sledovaní filmu?
- 7) Videli ste sa aj vy v tomto filme?
- 8) Cítili ste sa trápne, bolo vám to nepríjemné?

Premietanie filmu

Pred premietaním filmu požiadame účastníkov, aby sa počas sledovania filmu zamerali na hlavnú postavu a jej komplexy. Po filme vysvetlíme pojem: sebareprezentácia – spôsob, akým každý jednotlivец prostredníctvom výrokov, správania a neverbálnych signálov oznamuje vonkajšiemu svetu, kým je alebo za koho by chcel byť považovaný. Sebareprezentácia sa uskutočňuje aj v situáciách, ktoré nevedú k hmatateľným ziskom, ale umožňujú človeku vybudovať si o sebe pozitívnu mienku u ostatných s cieľom vytvoriť a udržať si svoju želanú identitu.

Niektorí autori rozdeľujú techniky sebareprezentácie do dvoch skupín: obranné techniky a asertívno-konfrontačné techniky. Obranné techniky sebareprezentácie sú správanie zamerané na obranu, ochranu a udržanie identity a našej hodnoty, ktorá je napadnutá alebo ohrozená. Na druhej strane asertívno-konfrontačné techniky sebareprezentácie sú správanie, ktoré je zamerané na budovanie, získavanie a posilňovanie novej identity.

Po vysvetlení pojmu, čo je to sebareprezentácia a krátkej diskusii na túto tému vyzveme účastníkov k ďalšej aktivite, ktorou je individuálna práca.

Individuálna práca

Na určené miesto rozložíme Dixit karty (alebo iné karty, s ktorými sme zvyknutí pracovať), ktoré predstavujú rôzne predmety, situácie a miesta. Požiadame účastníkov, aby sa posadili okolo kartičiek, a dáme im chvíľu na to, aby si ich prezreli. Úlohou každého

účastníka je vybrať si kartu, ktorá vypovedá o ňom samom, ktorá charakterizuje jeho osobnosť. Po výbere kariet necháme účastníkom priestor na zamyslenie sa nad ich sebareprezentáciou (asi 2 minúty). Každý účastník niekoľkými slovami predstaví, prečo ho daná karta zaujala a čo ho s ňou spája. Cieľom aktivity je predstaviť sa, hovoriť o svojich silných stránkach, možno slabých stránkach a úspechoch a talentoch. Motívom predstavenia seba samého je motivovať účastníkov, aby sa nad sebou zamysleli.

Záverečná reflexia

Na záver zhrnieme stretnutie a aktivity v dvoch alebo troch vetách a poskytneme účastníkom priestor na sebareflexiu.

9.4 Ahoj, volám sa...

Čas: 90 minút

Pomôcky: tabuľa alebo flipchart, dataprojektor, PC, rádio, zrkadlo, sivé a biele papiere, farebné fixky, písacie potreby, lepiace papierové štítky, obálky, lepiace pásky, slamky, kancelárske sponky, karty DIXIT, kľbko priadze

Metóda: výklad, brainstorming, skupinová práca, diskusia, individuálna práca

Výchovný cieľ: zvýšenie seba prijatia a sebaúcty, zlepšenie komunikácie a riešenia konfliktov v skupine prostredníctvom vzájomného uznávania, integrácia do rovesníckej skupiny, budovanie dobrých rovesníckych vzťahov na princípoch priateľskosti a dôvery, empatia ako podmienka prijatia detí z periférie skupiny

Úvodná aktivita

Stavba veže

Účastníkov rozdelíme do skupín po maximálne štyroch osobách. Každý tím dostane 2 – 3 balíčky slamiiek a balíček kancelárskych sponiek, môžeme použiť aj špajle a priesvitnú samolepiacu pásku, nožnice.

Úlohou skupiny je za 10 minút postaviť čo najvyššiu vežu, ktorá nie je nijakým spôsobom spojená s podložkou, stenou, predmetom atď. Veža musí byť pohyblivá. V priebehu 10 minút musia postaviť čo najvyššiu vežu.

Pri hodnotení aktivity nevyhlasujeme „prvý, druhý, tretí...“, ale najvyššiu vežu postavila skupina..., o niečo nižšiu vežu postavila skupina... atď.

Možné úpravy:

Pri stavbe veže sú všetci nemí.

Používajú len jednu ruku

Používajú len jednu nedominantnú ruku

Premietanie filmu

Implementácia:

Aktivita „Sebareflexia“

Iniciujeme diskusiu alebo brainstorming. Na tabuľu alebo flipchart máme pripravené otázky na premýšľanie. Možné témy:

- 1) Čo pre vás znamená blahobyť?
- 2) Čo znamená mať zo seba zlý pocit?
- 3) Čo vám dáva dobrý pocit zo seba samého?
- 4) Prijímate sa takí, akí ste?
- 5) Máte sa radi?
- 6) Čo potrebujete, aby ste sa prijali?
- 7) Koho potrebujete k prijatiu seba samého?
- 8) Poznáte svoje slabé stránky?
- 9) Poznáte svoje silné stránky a na čo máte talent?
- 10) Na koho sa môžete obrátiť ak sa necítite dobre?

V závere zhrnieme výsledky brainstormingu (diskusie) môžeme tiež vyjadriť svoj názor na koncept sebareflexie a jeho význam.

Sebareflexia nám pomáha klásť si otázky:

- 1) Kto sme?
- 2) Čo naozaj chceme od života a čo nám prináša radosť?

Sebareflexia je motorom osobného rozvoja, cesty, na ktorú máme všetci vstupenku.

Aktivita: Ja a chlapec z filmu alebo „Čo si o mne myslia?“

Na miesto, kde účastníci doposiaľ sedeli, položia papier so svojím menom. Ostatní účastníci hľadajú a píšu na papier spoločné znaky účastníka, na ktorého papier meno píšu, a chlapca z filmu. Nemusia to byť pozitívne ani negatívne črty. Po uplynutí času (asi 15 – 20 minút), ktorý máme na vyplnenie všetkých hárkov, dostanú asi 5 minút na to, aby si prečítali výroky od účastníkov na svojom hárku a vytvorili si na ne vlastný názor. Ďalšou z možností je urobiť kruh kde môžu zhodnotiť informácie na svojom papieri, vyjadriť svoj názor. Ostatní sa k ich posolstvu nevyjadrujú. *Účasť v kruhu je dobrovoľná!!!*

Aktivita: Zrkadlo

Po skončení aktivity **Čo si o mne myslia?** položíme do stredu kruhu zrkadlo zakryté látkou. Požiadame každého účastníka, aby sa na chvíľu zamyslel nad svojimi silnými stránkami. Vedúci aktivity pustí tichú hudbu, aby sa účastníci mohli zamyslieť. Po niekoľkých minútach (asi 3 minúty) vypneme hudbu a požiadame všetkých, aby sa postavili do kruhu okolo zakrytého zrkadla. Keď všetci stoja, odkryjeme zrkadlo. Vyzveme účastníkov, aby individuálne, kto chce, pristúpili k zrkadlu, chvíľu sa na seba pozerali do zrkadla a potom si do zrkadla povedali napr:

- 1) Danusia! (tvoje meno) Mám ťa rád
- 2) Danusia! Vyzeráš dobre!
- 3) Danusia! Bojuj za svoje sny!

Poznámka: rozprávanie sa so sebou v zrkadle nie je podmienkou, účastníci môžu povedať nie.

Na konci stretnutia rozdáme všetkým papiere formátu A4. Najprv každý účastník napíše na papier vety **MÁM ŤA RÁD, PRETOŽE...** alebo **CHCEM TI POVEDAŤ, ŽE...**; ich úlohou je nalepiť si lístky na chrbát. Vyzveme každého účastníka, aby doplnil vetu napísanú na lístku nalepenom na chrbte ďalšieho účastníka (spolužiaka). Platí pravidlo, že sa píše len pozitívna reflexia. Na konci aktivity si účastníci sami pre seba prečítajú odpovede na napísané vety.

Na záver poďakujeme a rozlúčime sa s účastníkmi. V tomto prípade nie je vhodná žiadna ďalšia reflexia.

9.5 Mám problém, ktorý potrebujem vyriešiť

Čas: 120 minút v prírode

Vzdelávací cieľ: uvedomiť si, čo vnímam ako problém, posúdiť možnosti pomoci od iných, ponúknuť možnosť pomôcť iným, zažiť inscenovaný stav postihnutia a rozhodnúť sa, ako naň reagovať.

Každý z nás si pod slovom problém predstavuje niečo iné. To, čo pre jedného človeka nie je problém, môže byť pre iného neprekonateľný problém. V žiadnom probléme však nemusíme a nemali by sme byť sami.

Úvodná aktivita:

Opri sa o mňa

Táto činnosť zahŕňa dôveru a spoluprácu. Účastníci vytvoria dvojice. Úlohou je vytvoriť takú pozíciu dvojice, v ktorej sa vždy jeden musí oprieť o druhého. Účastníci sa môžu spolu vo dvojiciach rozprávať o pozícii, ktorú si zvolili, musia ju zaujať a zotrvať v nej až do ďalšej inštrukcie. Striedajú sa v pozícii toho, kto sa opiera, a toho, kto robí opretie. Napr. inštrukcia: „Chrbtom k sebe“ – vo dvojiciach sa účastníci k sebe otočia chrbtom, jeden podopiera, druhý sa opiera.

Reflexia:

Aký to bol pocit byť oporou alebo mať oporu v inom? Kedy hľadajú oporu a kedy ju poskytujú? Prečo?

Premietanie filmu

Diskusia o vzájomnej pomoci, spolupráci, dôvery ...

Hra „Zranenie“

Čas prípravy stanovišť: 60 minút

Materiál: karty s úlohami, karty na vyžrebovanie zranení, karty s nápoďou, karty s úlohami, materiál pre každé stanovište podľa vlastného výberu, páska cez oči pre každého člena.

Realizácia: Účastníci sú rozdelení do 4 až 5 členných tímov. Tímy si vylosujú štartovné poradie, štartujú v časových intervaloch. Pred štartom dostanú kartičku s úlohami. Postupujú podľa pokynov na karte. Pohybujú sa po trati podľa tvarov alebo šípok vyrobených z múky alebo prírodných materiálov. Postupujú podľa pokynov na kontrolkách. Hneď na štarte si tímy vylosujú 3 zranenia. Popis a postup celej aktivity je v prílohe č.11.3.

Reflexia: Aktivita „zranenie“ môže byť pre mnohých fyzicky aj psychicky náročná. Práve vystúpenie z komfortnej zóny umožňuje emócie účastníkov viac otvoriť. Pri reflexii môžeme túto časť využiť. Kladieme otázky typu: Ako sa cítite?; Zlepšilo sa vaše sebavedomie alebo nie?; Prečo? Ako by sa správal hlavný hrdina filmu na vašom mieste? Viete si predstaviť situáciu podobnú tej, ktorú zažil hrdina filmu? Ak ste zažili niečo podobné, chcete o tom hovoriť? Atd'. Na záver zhrnieme reflexiu a poďakujeme účastníkom.

10. Bonusy k filmu a metodike

10.1 Vytváranie skupín

Väčšinou si skupiny vytvárajú účastníci sami – určujeme len počet členov v skupine, niekedy na tom nezáleží. Je to v prípade, keď chceme získať rôzne názory, pohľady a pod.

V prípade, že potrebujeme rozdeliť účastníkov do pracovných skupín, môžeme si pomôcť nasledovne:

Kreslenie: kocky, farebné kamene, vrchnáky plastových fliaš, používanie hier (napr. molekúl)

Lotériové lístky, zdroj: <https://dum.rvp.cz/materialy/losovaci-karticky-2.html>

Dvojice	1	⇒	Trojice
Pětice	☺		Čtveřice
Šestice	a		

Rozdelenie podľa tém – vyhlási sa téma a účastníci sa rozdelia podľa záujmu a témy.

MOJE SILNÉ STRÁNKY

Jméno a příjmení:

Zde přehnout -----

vést tým						
čitelně psát						
kreslit						
rychle vyhledávat informace						
spolupracovat						
komunikovat						
stručně, věcně formulovat						
prezentovat						

Delenie maticou – vopred vytvorte maticu,

napr.: Vytvorte skupiny po štyroch

V každej skupine budú 2 dievčatá.

Každá skupina má napríklad tieto úlohy:

- hovorca
- grafik
- informátor
- manipulátor/manipulant

Pre danú tému môžeme vytvoriť maticu. Pri jej tvorbe nesmieme zabudnúť na cieľ činnosti, akých máme účastníkov, ich zloženie a predpoklady.

Pokyny na vyplnenie karty MY STRENGTHS – Moje silné stránky

Participant vyplní v prvom stĺpci dve/tri (podľa vás) bodky, aby označil svoje silné stránky pre plánovanú činnosť alebo projekt. Pri novej činnosti alebo projekte použije ďalšie stĺpce (zvyčajne preto, aby lepšie vyjadril svoje silné stránky). Vopred vybraní vedúci si vezmú svoje papiere a zakreslia ich medzi ostatné tak, aby boli zastúpené ďalšie potrebné zručnosti –

silné stránky na splnenie cieľa aktivity alebo projektu. Vedúci vopred poznajú len počet ľudí v tíme.

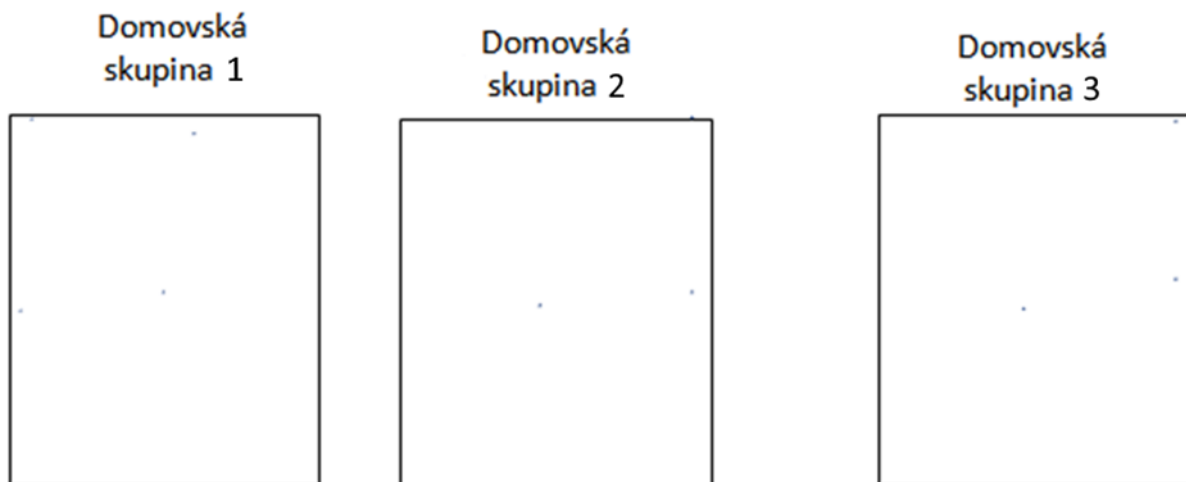
10.2 Metóda skupinovej práce – Jigsaw learning, skupiny Glass Expert

Metóda spočíva v tom, že členovia základnej (domácej, vrstovnickej) skupiny sa rozídu na jednotlivé pracoviská, tzv. expertné skupiny. Tam vykonávajú čiastkové úlohy alebo zbierajú informácie, ktoré použijú po návrate do základnej skupiny. Je žiaduce, aby sme zadávali úlohy tak, aby v expertných skupinách účastníci pracovali spoločne, nie konkurenčne.

1. Fáza – rozdelenie účastníkov do základných skupín

- **Práca v základných (domácich) skupinách**

V týchto skupinách (po troch až štyroch účastníkoch) účastníci pracujú na danej téme, najmä prostredníctvom brainstormingu, myšlienkových máp, diskusie atď.). Zisťujú, čo o téme vedia, a aké informácie im chýbajú na jej objasnenie. Potom sa rozdelia na jednotky, dvojky, trojky a prípadne štvorky (podľa zvolených kritérií). Každé číslo tvorí samostatnú skupinu.



2. Fáza - rozdelenie účastníkov do expertných skupín

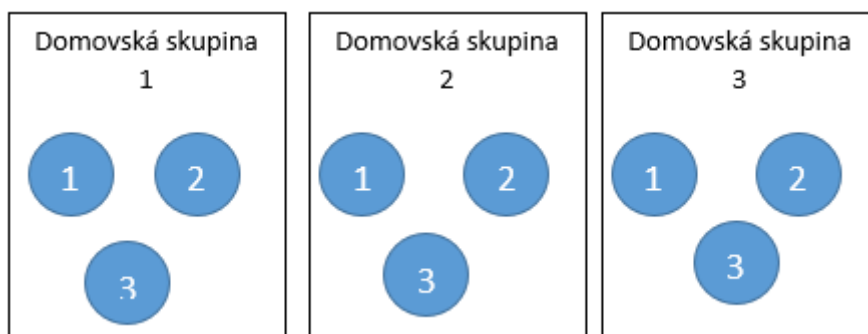


- **Práca v expertných skupinách**

Každá expertná skupina sa zameriava na jednu oblasť témy, na ktorej pracujú všetci účastníci. Účastníci expertnej skupiny rozhodnú, ktoré informácie zo zadanej úlohy sú najdôležitejšie – práve tie majú naučiť ostatných členov svojej základnej skupiny alebo navrhnúť riešenia určitých situácií. Zároveň sa dohodnú, ako tieto informácie sprostredkujú účastníkom v základnej (domácej) skupine, dohodnú sa na konkrétnej stratégii alebo metóde učenia, na ktorej prípravu a realizáciu môžu použiť rôzne pomôcky (flipchartové papiere, farebné papiere, lepiace papieriky atď.).

- **Práca po návrate do základných - pôvodných (domovských) skupín**

Zvolení zástupcovia postupne prezentujú výsledky z expertných skupín svojim základným - pôvodným skupinám podľa stratégie dohodnutej v expertnej skupine. Všetci členovia expertných skupín sa vystriedajú. Po skončení prezentácie domácej skupiny tému uzavrieme.



Potom môže nasledovať diskusia alebo brainstorming vo všetkých skupinách atď.

10.3 Pravidlá diskusie

Diskusia umožňuje účastníkom získať nové informácie, ale aj ďalšie zručnosti a skúsenosti, najmä pri prezentovaní svojich názorov a rešpektovaní a tolerovaní názorov iných.

Úloha pedagóga (lídra) pri vedení diskusie:

- parafrázovať, sumarizovať, porovnávať rôzne informácie a názory účastníkov
- zabezpečiť "rovnováhu" v diskusii a zapojiť do nej čo najviac účastníkov
- zabezpečiť spravodlivosť a korektnosť diskusie
- viesť diskusiu k záverečnému zhrnutiu alebo hľadať konsenzus či kompromis a uzavrieť diskusiu
- spolu s účastníkmi sa zamyslieť nad diskusiou a vyhodnotiť ju
- na záver zhrnúť to, čo bolo povedané - pozor, nehodnotíme iba zosumarizujeme

10.4 Vykonávanie reflexných činností

Reflexia činnosti je neoddeliteľnou súčasťou každej činnosti vedenej metódami aktívneho učenia. Každú aktivitu možno použiť na dosiahnutie iného vzdelávacieho cieľa alebo cieľa osobnostného rozvoja. Vhodne zvolená reflexia môže zvýšiť účinok zvolenej aktivity v kontexte toho, čo sa ňou má dosiahnuť.

A/ Zásady vedenia reflexie:

- Kladieme otvorené otázky
- Dáme priestor každému názoru
- Nehodnotíme názory reflektujúcich
- Dávame priestor, neponáhľame sa
- Ticho je tvorivý priestor pre vznik nových nápadov

B/ Otázky na usmernenie:

Z pohľadu na to, čo sa deje počas aktivity:

- Čo môžeme teraz pozorovať/počuť?...
- Čo sa práve deje?
- Ako to išlo? Akú mal kto úlohu?

Z pohľadu na zážitky, ktoré sú spojené s vykonanými aktivitami:

- Aké to bolo pre vás?
- Čo sa vám preháňalo hlavou?
- Čo ste zažili?
- To by ma mohlo dokonca vytočiť, a čo vy?

Zovšeobecnenie skúseností a ich prenos:

- Všimli ste si niečo zaujímavé?
- Ako by ste reagovali nabudúce?
- Čo nám to hovorí?
- Pripomína vám to inú podobnú situáciu?
- Kde by ste mohli využiť tieto skúsenosti?
- Reagovali by ste po tom, čo sme si práve povedali, inak? Ako?

Špecifiká reflexie aktivačných metód:

- Pedagóg, vedúci aktivity, mládežnícky líder ako sprievodca a facilitátor
- Ticho je vítaným tvorivým prostredím
- Každá odpoveď je správna
- Nechcem je tiež odpoveď
- Hovoríme o sebe bez toho, aby sme súdili ostatných
- Čo sa tu upeče, to sa tu aj zje
- Môžem odovzdať kormidlo

10.5 Reflexia pedagogickej lekcie

Okrem reflexie činnosti by sme mali reflektovať aj svoju prácu vedúceho aktivity. Môžeme k nej pristupovať z dvoch hľadísk. Prvým aspektom je pôsobenie počas prípravy, realizácie a hodnotenia z hľadiska účinnosti samotného programu:



Druhým aspektem je moja úloha sprievodcu (facilitátora, poradcu atď.) počas realizácie aktivity.

Séria otázok na sebareflexiu:

- Byl jsem připraven/a ?
- Překvapilo mne něco?
- Zaskočilo mne něco?

- Jak jsem obstál/a jako průvodce?
- Naplnil/a jsem cíle ?
- Zvolil/a jsem dobrou formu?
- Zvolil jsem dobré metody a prostředky?
- Instrukce jsem zadával srozumitelně?

- Jaký mám ze svého působení pocit?
- Jak jsem se vnímal?
- Jak jsem se cítil?
- Jaké jsou moje návyky?
- Nonverbální projevy byly v pořádku?
- Co mne nabudilo?
- Co mne znechutilo?

- Byl/a jsem průvodcem, facilitátorem?
- Vyučoval/a jsem
- Dal/a jsem dostatek prostoru účastníkům?
- Je potřeba nějaké změny?

BOL SOM TO JA?

Pravidlá kvalitnej sebareflexie:

- Chcem byť k sebe úprimný.
- Výsledky hodnotenia nevnímam ako osobný útok.
- Som otvorený diskusii a konštruktívnej kritike.
- Dokážem oceniť svoje dobré vlastnosti.
- Môžem opísať svoje slabé stránky.
- Som ochotný na sebe pracovať.
- Som ochotný a schopný ovplyvniť svoje zistenia.
- Mám primeranú úroveň pokory.

10.6 Výsledky prieskumu bezpečného prostredia

Počas realizácie projektu sa uskutočnili prieskumy medzi žiakmi a študentmi vo všetkých troch zúčastnených krajinách.

HODNOTENIE POCITU BEZPEČIA MLADÝCH ĽUDÍ		
Otázka 1		
Čo je pre vás dôležité, aby ste sa v tíme cítili dobre? (čo sa musí stať, čo musí urobiť vedúci, aké musí byť prostredie...)?		
CZ	PL	SVK
Prejavenie záujmu zo strany vedúceho, priateľský a individuálny prístup, ctenie princípov demokracie by mali byť súčasťou aktivít a účasti. Mal by byť tolerantný, komunikatívny a empatický.	Vedúci by mal byť organizovaný a disciplinovaný, dôsledný, chápatelý, komunikatívny, zapojený do komunity a tímu.	Dôvera
Zo strany skupiny - vzájomné porozumenie, priateľská atmosféra, vzájomný rešpekt, spoločný záujem, dôvera, poznanie mien ostatných	Na strane skupiny - sloboda času a záväzkov, sloboda prejavu, slobodná účasť na tímových aktivitách, rovnováha medzi	Pokiaľ ide o skupinu - dobrý, nekonfliktný tím, priateľská atmosféra, láska k sebe navzájom a k ostatným, odhodlanie

členov skupiny. Nepovyšovať sa ani sa navzájom neurážať.	povinnosťami a radosťami, každý člen má v skupine svoje miesto, hodnoty ako česťnosť, integrita, dôvera a diskreťnosť	pripraviť spoločný program
Prostredie - priestranná veľká miestnosť	Prostredie - bezpečné miesto na oddych, upevňovanie vzťahov a prácu	Prostredie - pekne vyzerajúca miestnosť, osvetlená miestnosť vybavená rôznymi hrami, nafukovací bazén, dataprojektor, wi-fi, hudobné nástroje, občerstvenie k dispozícii.

Otázka 2

Čo môžete urobiť (neurobiť), aby sa ostatní v kolektíve cítili dobre?

CZ	PL	SVK
Počúvať, rozprávať a komunikovať, byť empatický so záujmom o druhých, nesúperiť, ale spolupracovať, byť nápomocný druhým, vedieť priznať chybu, rešpektovať názor druhého, oceniť druhých, byť vtipný, brať každého takého, aký je.	Nevnucovať svoj názor, nespôsobovať zmätok, byť česťný a zodpovedný, komunikovať svoje pocity, preberať iniciatívu, počúvať, nekonať pod vplyvom predsudkov, neohovárať.	Zapojiť sa do prípravy spoločného programu, vedieť počúvať, komunikovať svoje pocity, byť tolerantný,

Otázka 3

Čo by mohlo ohroziť vašu bezpečnosť v skupine? (za predpokladu, že sme sa stretli s pojmom bezpečnosť a priblížili sme si ho v predchádzajúcich otázkach)?

CZ	PL	SVK
nepriateľské správanie, neprispôsobivosť, vytváranie uzavretých skupín, nezhody, nedorozumenia, dominancia, nadradenosť, urážky, zosmiešňovanie, zneužívanie autority vedúcim, vylúčenie z tímu, šikanovanie	nepochopenie, kritika na verejnosti, nízke sebavedomie, pocit odlišnosti, vylúčenie z kolektívu na základe odlišnosti	nedôvera voči ostatným, urážanie a zosmiešňovanie ostatných členov kolektívu, príchod nových neznámych členov, ktorých nepoznáme

Otázka 4

Čo sa vám vybaví, keď sa povie bezpečné prostredie?

komunikatívni a asertívni ľudia, tolerancia, pohostinnosť, pozitívne správanie, rešpektovanie odlišností, nikto nie je povýšenecký, známi ľudia, uvoľnená atmosféra, domáci "dom", škola, byť s priateľmi

polícia, bezpečnosť v práci, nechodte na tmavé miesta, bezpečnostný pás v aute, domov, priatelia, blízki, rodina, zachovanie bezpečnosti

Čo je bezpečné pre mňa, nemusí byť bezpečné pre iného.

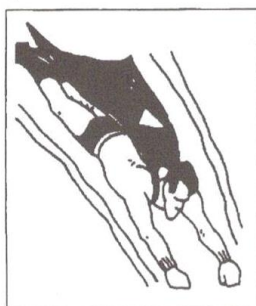
10.7 Vyberte si svoje superschopnosti

VYBERTE SI SVOJE SUPERSCHOPNOSTI

Priali ste si niekedy lietať? Alebo ste chceli byť neviditeľní? Určite by bolo úžasné mať takéto superschopnosti. Aj keď ich v skutočnosti nemôžeme mať, môže vám o sebe napovedať práve to, ktorú by ste chceli mať.

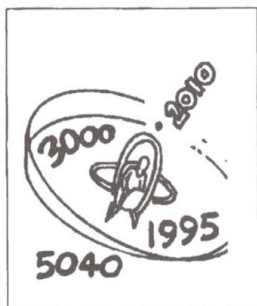
Prečítajte si zoznam superschopností uvedený nižšie a vyberte si dve, ktoré by ste chceli mať.

1



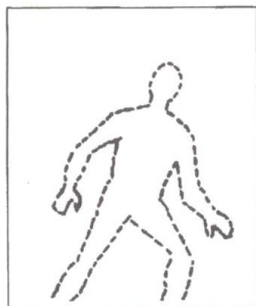
Schopnosť lietať

2



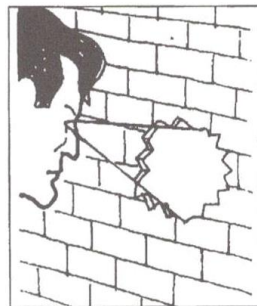
Schopnosť cestovať v čase

3



Schopnosť stáť sa neviditeľným/neviditeľnou

4



Schopnosť rentgenového vidění

1



Schopnosť měnit podobu (vypadat jako jiní lidé nebo věci)

2



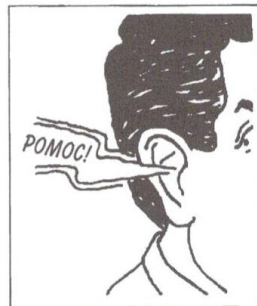
Schopnosť číst myšlenky

3



Schopnosť vidět budoucnost

4



Schopnosť slyšet jasně na velkou vzdálenost

Hodnotenie superschopností

Schopnosť lietať - Radi vidíte "veľký obraz" sveta a to, ako do seba veci zapadajú. Malé detaily vás trápia. Pravdepodobne tiež milujete slobodu a riskovanie. Vaše schopnosti vám umožňujú prichádzať s prevratnými nápadi, ktoré môžu zmeniť svet k lepšiemu. Nedovoľte, aby to obmedzovalo váš osobný rozkvet. Nezabudnite však, že samotné schopnosti nestačia. Za každým úspechom a zmenou stojí pracovitosť a vytrvalosť.

Schopnosť cestovať v čase - pravdepodobne sa zaujímate o príčiny vecí a o to, ako by chyby v minulosti mohli pomôcť formovať budúcnosť. Vaše schopnosti sú zvedavé najmä na životy rôznych ľudí. Vaše schopnosti vám umožňujú podieľať sa na vedeckom výskume napríklad histórie, ľudského správania. Máte schopnosti, ktoré ak využijete, môžu pomôcť mnohým ľuďom.

Schopnosť byť neviditeľný - Možno ste trochu plachý alebo vášnivý pozorovateľ, prípadne oboje. Radi máte informácie o všetkom, čo sa deje okolo vás. To vám dáva aj schopnosť zaznamenať ich napríklad vo forme tvorivého písania alebo maľovania, ale na veľa vecí môžete prísť aj vďaka získaným informáciám.

Schopnosť röntgenového videnia - radi vidíte do problému a idete k jadru veci. Dobre vidíte problémy, ktoré iní nevidia, a pravdepodobne vás baví ich riešiť. Možno by sa oplatilo využiť vaše schopnosti vo fyzike, politike, matematike, medicíne a iných oblastiach, kde sú potrební bystrí ľudia schopní riešiť problémy.

Schopnosť čítať myšlienky - pravdepodobne máte schopnosť vcítiť sa a odhadnúť, čo si ostatní ľudia myslia. Možno dokážete vidieť "za" to, čo hovoria, čo si naozaj myslia. Tieto vaše schopnosti vám umožňujú lepšie sa orientovať v ľuďoch a možno ich aj ovplyvňovať, pretože dokážete odhadnúť, ako ľudia myslia a čo cítia. Možno práve preto dokážete okolo seba vytvárať pozitívne vzťahy.

Schopnosť vidieť do budúcnosti - zrejme ste veľmi kreatívni a milujete dobrodružstvo. Ak by ste mohli, radi by ste sa presunuli priamo do budúcnosti. Pravdepodobne ste plní nápadov, premýšľate o tom, čo by bolo možné, ako to urobiť a ako to urýchliť. To vám dáva príležitosť venovať sa skúmaniu, vynálezom alebo dobrodružstvu. A to môžeme hľadať v akejkoľvek činnosti, ktorá nás baví.

Schopnosť superrozlíšenia – pravdepodobne venujete veľkú pozornosť zvukom a zvukovým štruktúram. Možno ste radi plne informovaní o novinkách v oblastiach, ktoré vás bavia. A možno ste dokonca zvedaví. Dokážete vhodne komentovať všetko, čo počujete, a pravdepodobne máte cit pre hudbu a rytmus. Takýto prehľad sa vždy hodí.

10. Záver

Spracovaný materiál chápeme ako praktický návod pre pedagógov, pracovníkov s mládežou ako sa pripraviť na stretnutie, hodinu, ktorú chcú venovať rozvoju osobnostných a sociálnych kompetencií účastníkov aktivít, mladých ľudí. Jej neoddeliteľnou súčasťou je krátky film a zachytené výpovede mladých ľudí, ako sa cítili a čo prežívali v čase pandémie. Symbolika filmu - zrkadlo - umožnila použiť vlastný odraz ako prostriedok na skreslený pohľad na seba samého. Vytvorením symbolickej situácie – pohľadu mladého človeka na seba samého (vlastného obrazu) nám umožnilo využitie tohto filmu vo výchovno-vzdelávacej činnosti formou aktivizačných metód. Cieľom bolo podporiť pracovníkov s mládežou, pedagógov, mládežníckych lídrov a ďalších odborníkov pracujúcich so skupinami mládeže materiálom na rozvoj sebareflexie mladých ľudí.

Dôležitosť prevencie a posilňovania duševného zdravia, by malo byť prioritou v našom modernom svete. Uvedomujeme si, že zdravá myseľ je rovnako dôležitá ako zdravé telo a zdôrazňuje dôležitosť subvencie a zdrojov pre tých, ktorí sa snažia udržať si zdravú myseľ v dnešnej náročnej dobe. V závere môžeme konštatovať, že táto téma je mimoriadne dôležitá, pretože zdravie našich mladých ľudí nie je len základom ich súčasného blaha, ale aj ich budúceho úspechu a šťastia. Aj vďaka finančným zdrojom programom EÚ a grantových schém ERASMU+ môžeme šíriť, podporovať a realizovať preventívne aktivity, ktoré nám uľahčia prácu a podporia zdravý rozvoj mladých ľudí.

11. Prílohy

11.1 Moje premýšľanie o filme – metóda päťice.

„PRÍBEH OBYČAJNÉ CHLAPCA – UŠI“

Moje premýšľanie o filme

Napíšte do riadku jedno slovo, podstatné meno – názov, meno, označenie, napríklad kľúčové slovo vzťahujúce sa k filmu.

Napíšte do riadku dve slová, prídavné mená – vlastnosti podstatného mena napísaného v prvom riadku.

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Napíšte do riadku tri slová, slovesá – čo robí, aké sú typické prejavy popisovaného podstatného mena, slova v prvom riadku.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Napíšte štyri slová alebo krátku štvorslovnú vetu – aký máte k slovu v prvom riadku postoj, aký máte z neho pocit.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Napíšte do riadku jedno slovo – synonymum vystihujúce slovo v prvom riadku.

11.2 MÁM ŤA RÁD/A PRETOŽE... alebo CHCEM TI POVEDAŤ, ŽE...

MÁM ŤA RÁD/A PRETOŽE...

CHCEM TI POVEDAŤ, ŽE...

11.3 Zranenia

HRA NA ZRANENIA

Pre účastníkov si pripravíte vstupnú kartičku, kde je základný popis zranení, ktoré si tímy losujú a pravidlá pohybu v teréne.

ZRANENIA (popis)

Ruka – ruka sa nesmie používať na nič, od ramena po prsty

Prsty – od zápästia po prsty sa nemôžu používať

Oko – šatka sa používa na 1 oko

Slepota – obe oči so zaviazanými očami

Noha – od bedrového kĺbu po chodidlo, noha sa nepoužíva, ani sa nemôže oprieť o zem

Nohy (obe) – nemôžu chodiť, môžu byť len prenášané, môžu sedieť

Nemý – nesmie hovoriť ani vydávať zvuky

Pohyb v teréne podľa faktorov.

Čas je len jedným z kritérií úspechu.

Máte jeden liek, ktorý dokáže vyliečiť akékoľvek zranenie.

Už zranenú časť nemôžete zraniť viac, potom sa zranenie preniesie na najbližšiu logickú časť, ktorú ste si vybrali.

Popísané zranenia v čo najväčšej miere dodržujte, ale vždy s ohľadom na bezpečnosť situácie.

Neriskujte skutočné zranenia!!!

Na každom stanovišti po splnení úloh **uved'te všetko do pôvodného stavu** pre ďalší tím.

Pomôcky pre tím: ceruzka, papiere, 1 hodinky

Poznámka:

ALOBAL MUSITE MAŤ VŽDY PRI SEBE A V NEPORUŠENOM STAVE HO PRINIESTĤ DO CIEĽA:

..... ALOBAL.....

Úlohou tímov je pohybovať sa v určenom teréne, ktorý je „zamorený“ a splniť označené úlohy na jednotlivých stanovištiach. Po splnení úloh spoločne hodnotíme, ako riešili jednotlivé tímy zadané úlohy, čo bolo najnáročnejšie, ako vnímali zranenia a vylúčenia. Ako si vzájomne pomáhali.

Karty úloh:

ZABLOKOVANÝ PÁS

CELÝ TÍM MUSÍ PREJSŤ ZAMORENOU OBLASŤOU TAK, ABY SA NIKTO NEDOTÝKAL ZEME NOHAMI OD ČLENKOV NADOL ALEBO RUKAMI OD ZÁPÄSTIA PO PRSTY. ŽIADNA CHÔDZA PO OBLEČENÍ ALEBO PO ZNEČISTENÝCH PRÍRODNÝCH PLOCHÁCH. AK SA ZAKÁZANÁ ČASŤ TELA DOTKNE ZEME, STÁVA SA ZRANENOU DO KONCA HRY.

ŠPAGÁTY

VAŠOU ÚLOHOU JE NÁJSŤ SPRÁVNY ŠPAGÁT, NA KTOROM JE ZAVESENÝ PREDMET () NIE JE DOVOLENÉ KONTROLOVAŤ ŠPAGÁT AŽ DO CIEĽA VŠETCI ČLENOVIA TÍMU SA VO SVOJICH POKUSOCH STRIEDAJÚ, KÝM NENÁJDU SPRÁVNY ŠPAGÁT. KAŽDÝ NEÚSPEŠNÝ POKUS SPÔSOBÍ ZRANENIE RUKY DANEJ OSOBY. PO SKONČENÍ VRÁŤTE VŠETKO DO PÔVODNÉHO STAVU. ĎAKUJEME.

ÚLOHOU LYŽIAROV

JE PREJSŤ VYZNAČENÚ TRASU POMOCOU LYŽÍ. TRASA JE VYZNAČENÁ POMOCOU POLOŽENEJ ŠNÚRY. NA LYŽIACH SA POHYBUJE CELÝ TÍM NARAZ. NA OVLÁDANIE LYŽÍ MÔŽETE POUŽÍVAŤ LEN PRIPEVNENÉ ŠNÚRY. NIKTO SA NESMIE DOTÝKAŤ ZEME ŽIADNOU ČASŤOU TELA. AK SA DOTKNETE ZEME, STRATÍTE PRÍSLUŠNÚ KONČATINU. LYŽE SA NESMÚ ZLOMIŤ! PO SKONČENÍ VRÁŤTE VŠETKO DO PÔVODNÉHO STAVU. ĎAKUJEME.

TÍM STRIELAJÚCI NA TERČ

MUSÍ POUŽIŤ PRILOŽENÚ MUNÍCIU NA ZDOLANIE OBOCH TERČOV. MUNÍCIE SA MOŽNO DOTKNÚŤ LEN HOLÝMI RUKAMI. PO DOTYKU MUNÍCIE ČLEN TÍMU STRATÍ ZRAK, ALE EŠTE TRI SEKUNDE PO PRVOM DOTYKU SA MÔŽE POZERAŤ. SLEPOTA ZOSTÁVA PO ZVYŠOK HRY. STRELCA SA NESMÚ DOTKNÚŤ INÍ. DOBRE SI PREČÍTAJTE INŠTRUKCIE A PREMYSLETE NAJLEPŠIE RIEŠENIE. KEĎ SKONČÍTE, VRÁŤTE VŠETKO DO PÔVODNÉHO STAVU. ĎAKUJEME.

CELÝ TÍM MUSÍ PRELIEZŤ ELEKTRICKÝ DRÔT

BEZ TOHO, ABY SA HO NIEKTO DOTKOL. NA ZAČIATKU JE CELÝ TÍM NA JEDNEJ STRANE. VŠETCI NA DRUHEJ STRANE MÔŽU POMÔCŤ, ALE LEN CEZ DRÔT. AK SA NIEKTO DOTKNE, PRÍDE O OBE RUKY. KEĎ SKONČÍTE, VRÁŤTE VŠETKO DO PÔVODNÉHO STAVU. ĎAKUJEME.

PRI CHÔDZI PO LANE

SA MUSÍ CELÝ TÍM POHYBOVAŤ PO LANE AŽ NA JEHO KONIEC. NIKTO SA NESMIE DOTKNÚŤ ZEME ŽIADNOU ČASŤOU TELA BEZ TOHO, ABY SA ZÁROVEŇ NEDOTKOL LANA. LANO SA NESMIE UPRAVOVAŤ. PO SKONČENÍ VRÁŤTE VŠETKO DO PÔVODNÉHO STAVU.

VODA, VODA

ÚLOHOU TÍMU JE VYPLAVIŤ LOPTIČKU Z PET FĽAŠE TAK, ABY SA DALA VYTIAHNUŤ. NIKTO SA NESMIE PET FĽAŠE DOTKNÚŤ RUKAMI. NA PRENÁŠANIE VODY MÔŽETE POUŽÍVAŤ LEN SVOJE Telo A OBLEČENIE. PO SKONČENÍ VRÁŤTE VŠETKO DO PÔVODNÉHO STAVU. ĎAKUJEME.

INDICIE

URČIA SPRÁVNY SPOLOČNÝ SYMBOL (SLOVO, ZNAK, ...) PODĽA PONÚKNUTÝCH KLÚČOVÝCH SLOV. JEDNA ĽUBOVOLNÁ RANA NA KAŽDÉ KLÚČOVÉ SLOVO. AK UHÁDNETE NESPRÁVNY SPOLOČNÝ SYMBOL, VŠETCI OKREM JEDNÉHO ĽUBOVOLNÉHO ČLENA TÍMU OSLEPNÚ.

Ťahanie kariet zranení

1 odstrániť akúkoľvek ranu	1 odstrániť akúkoľvek ranu
slepota najlepšieho člena tímu	slepota najmenšieho člena tímu
zranená noha ktoréhokoľvek člena	zranená noha ktoréhokoľvek člena
jedno oko stále nepoškodené	jedno oko stále nepoškodené
tri ľubovoľné zranenia	tri ľubovoľné zranenia
poranené prsty dvoch ľubovoľných členov	poranené prsty dvoch ľubovoľných členov
2 ruky všetkých členov	2 ruky najvyšších členov
meno osoby, ktorá losovala	mutácia ktoréhokoľvek člena
obe nohy jedného z vás	obe nohy jedného z vás
1 zranená ruka + jeden ďalší ťah	1 zranená ruka + jeden ďalší ťah
odstránenie dvoch poranení ruky a prstov	odstránenie dvoch poranení nohy
1 odstrániť akúkoľvek ranu	1 odstrániť akúkoľvek ranu
slepota najlepšieho člena tímu	slepota najmenšieho člena tímu
zranená noha ktoréhokoľvek člena	zranená noha ktoréhokoľvek člena
jedno oko stále nepoškodené	jedno oko stále nepoškodené
tri ľubovoľné zranenia	tri ľubovoľné zranenia
poranené prsty dvoch ľubovoľných členov	poranené prsty dvoch ľubovoľných členov
2 ruky všetkých členov	2 ruky najvyšších členov
meno osoby, ktorá losovala	mutácia ktoréhokoľvek člena
obe nohy jedného z vás	obe nohy jedného z vás
1 zranená ruka + jeden ďalší ťah	1 zranená ruka + jeden ďalší ťah
odstránenie dvoch poranení ruky a prstov	odstránenie dvoch poranení nohy
1 odstrániť akúkoľvek ranu	1 odstrániť akúkoľvek ranu
slepota najlepšieho člena tímu	slepota najmenšieho člena tímu
zranená noha ktoréhokoľvek člena	zranená noha ktoréhokoľvek člena
jedno oko stále nepoškodené	jedno oko stále nepoškodené
tri ľubovoľné zranenia	tri ľubovoľné zranenia
poranené prsty dvoch ľubovoľných členov	poranené prsty dvoch ľubovoľných členov
2 ruky všetkých členov	2 ruky najvyšších členov
meno osoby, ktorá losovala	mutácia ktoréhokoľvek člena
obe nohy jedného z vás	obe nohy jedného z vás
1 zranená ruka + jeden ďalší ťah	1 zranená ruka + jeden ďalší ťah
odstránenie dvoch poranení ruky	odstránenie dvoch poranení nohy

12. Použité zdroje

- ČÍŽKOVÁ, Kateřina, ed. Vyučovanie s filmom: metodická príručka pre využitie dokumentárneho filmu vo vyučovaní. 2. vyd. Praha: Člověk v tísni, 2022. ISBN 978-80-7591-057-8.
- GOTTHARD, Petr. Veľká kniha hier. [Www.informacnik.cz](http://www.informacnik.cz) [online]. 2015 [cit. 2021-01-22]. Dostupné z: <http://www.informacnik.cz/gamebook.pdf>
- JANKULA, Rastislav a Pavel RAMPAS. Hry z kurzu o hre a tvorivosti. Uherský Brod, 2012.
- JANKULA, Rastislav. Zvyšovanie kompetencií žiakov stredných škôl v predmetoch bez maturity: CZ.02.03.61/0.0/0.0/16_012/0000611. Uherský Brod, 2016.
- JANKULA, Rastislav. Ako spestriť tábor, výlet alebo školu v prírode: metodika a návrhy hier. Uherský Brod, 2019.
- KINCHER, Jonni. Psychologické testy pre chlapcov a dievčatá. Praha: Portál, 1998. Nápady - hry - tvorivosť. ISBN 80-717-8215-7.
- LÁBUSOVÁ, Eva. Výzvy a nástrahy dospievania. [Www.sancedetem.cz](http://www.sancedetem.cz) [online]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-ajeho-potreby/vyzvy-a-nastrahy-adolescence.shtml>
- MAŇÁSKOVÁ, Kristýna. Hodnotová orientácia adolescentov a spôsob výchovy v rodine. brno, 2019. bakalárska práca. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Ústav psychológie.
- RAMPAS, Pavel a Rastislav JANKULA. Ako vytvoriť hru. Olomouc, 2018.
- SZYJA, Andrej a Bohumil ZMRZLÍK. JIGSAW, Základná škola Mendelova (Karviná - Hranice) Teraz viem, čo chcem [online]. Uherský Brod, 2019 [cit. 2021-01-19]. Dostupné z: <https://ddmub.cz/files/200000348-19ee819eea/Pracovn%C3%AD%20listy%20k%20volno%C4%8Dasov%C3%A9mu%20programu%20pro%201.%20ro%C4%8Dn%C3%ADk%20FINAL.pdf>
- Teraz už viem, čo potrebujem [online]. Uherský Brod, 2019 [cit. 2021-01-19]. Dostupné na internete: <https://ddmub.cz/files/200000349-24a2124a23/Pracovn%C3%AD%20listy%20k%20volno%C4%8Dasov%C3%A9mu%20programu%20pro%202.%20ro%C4%8Dn%C3%ADk%20FINAL.pdf>
- <https://dum.rvp.cz/materialy/losovaci-karticky-2.html>
- <https://dobraskola.sk/domovske-a-expertne-skupiny-v-skole/>