

ÚSPEŠNE PRI PRÁCI S DETSKÝM KOLEKTÍVOM



OBSAH

LEGISLATÍVA A DOKUMENTY PRE PRÁCU S MLÁDEŽOU V SR	5
O zákone 282/2008 o podpore práce s mládežou	5
Programy pre mládež na roky 2014 – 2020 – dotačná schéma MŠVVaŠ	6
ZÁKLADNÉ DOKUMENTY DETSKEJ ORGANIZÁCIE FÉNIX, O.Z.	7
Programové vyhlásenie Detskej organizácie FÉNIX, o.z.	7
Etický kódex Detskej organizácie FÉNIX, o.z.	10
PEDAGOGIKA A PSYCHOLÓGIA V KOCKE	16
Učebné štýly	16
Aktivity na motiváciu, spoznávanie, empatiu v skupine a pod.	20
Učenie sa zážitkom	25
PSYCHOLOGICKÉ MINIMUM	31
Typológia osobnosti podľa Karla Gustáva Junga.	31
MBTI typológia osobnosti	34
Aktivity na precvičenie	37
O asertivite a konštruktívnych stratégiách riešenia konfliktov	39
Aktivity na precvičenie	42
PSYCHOHYGIENA	44
Duševné zdravie a psychohygiena.	44
Stres a relaxácia	45
Cvičenia	50
PRÁCA S DETSKÝM KOLEKTÍVOM, NEFORMÁLNE VZDELÁVANIE, HRA AKO VZDELÁVACÍ PROSTRIEDOK	54
Neformálne vzdelávanie a výchova.	55
Aktivity ku pochopeniu neformálneho vzdelávania	57
Metódy neformálneho vzdelávania	57
Metódy skupinového vyučovania a kooperatívneho učenia	74
Kritické myslenie, stratégia učenia a myslenia EUR a metodický postup INSERT	89
Zhrnutie osvedčených postupov pri práci v skupinách	92
Didaktické hry	93
Aktivity a didaktické hry	100
ZÁKLAD TVORBY PROJEKTOV	111
Etapy projektu a projektová logika.	111
Zopakujme si	119
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH A INTERNETOVÝCH ODKAZOV	121
OPAKOVANIE MATKA MÚDROSTI	124

MINIMUM PRE VEDÚCEHO DETSKÉHO KOLEKTÍVU

ako vzdelávací materiál

ku akreditovanému vzdelávaciemu programu

ÚSPEŠNE PRI PRÁCI S DETSKÝM KOLEKTÍVOM

Prečo?

Detská organizácia FÉNIX, o.z. (DO FÉNIX) má záujem vytvárať neustále lepšie podmienky a príležitosti pre deti a mládež a pre ich aktívne trávenie voľného času, neformálne vzdelávanie a aktívnu participáciu.

Obsahom publikácie, ktorú držíte v rukách, sú témy súvisiace s programom „Úspešne pri práci s detským kolektívom“. Program a teda aj táto publikácia je metodickým príspevkom DO FÉNIX pre všetkých (dobrovoľníkov, pracovníkov s mládežou, mladých vedúcich), ktorí majú záujem a ktorí si chcú vedome a cielene rozvíjať kompetencie potrebné pre kvalitnú prácu s mládežou a ktorí hľadajú inšpiráciu, ako to robiť čo najlepšie.

Do Detských organizácií často prichádzajú ako dobrovoľníci ľudia síce s pedagogickým vzdelaním, ktorí majú pracovné odborné skúsenosti z formálneho vzdelávania a tiež dobrovoľníci z iných odborných odvetví, ktorí majú záujem pracovať s deťmi a s mládežou, no nepoznajú architektoniku detskej organizácie, metódy neformálneho vzdelávania a princípy práce s detským kolektívom

vo voľnom čase. Pedagógovia i nepedagógovia majú menej skúseností s prácou s deťmi tak, aby deti sami participovali na činnosti organizácie, nepoznajú činnosť volených orgánov a majú potrebu rozšíriť si svoje kompetencie.

Pre koho?

Pre vekovú kategóriu 18+, s praktickými skúsenosťami aspoň 1 rok v práci s deťmi a mládežou (prax aj ako pomocný inštruktor, mladý vedúci, a pod.), aktívne pracujúceho s deťmi a mládežou v krúžku / základnom kolektíve, má kde realizovať praktickú úlohu, vie nadobudnuté vedomosti a zručnosti prakticky aplikovať pri podujatiach / výchovno-vzdelávacích aktivitách s mládežou. Má motiváciu aktívne sa vzdelávať a realizovať neformálne vzdelávanie.

Program je určený:

- mládežníckym vedúcim
- pracovníkom s mládežou
- vedúcim základných kolektívov
- dobrovoľníkom, ktorí pracujú s deťmi a mládežou na táboroch alebo v základných kolektívoch
- pedagógom, ktorí sa zaujímajú o neformálne vzdelávanie.

LEGISLATÍVA A DOKUMENTY PRE PRÁCU S MLÁDEŽOU V SR



- **Zákon 282/2008 o podpore práce s mládežou - aktualizovaná verzia s účinnosťou od 1. 1.2020¹,**
- **Programy pre mládež na roky 2014 – 2020 - dotačná schéma MŠVVaŠ**

O zákone 282/2008 o podpore práce s mládežou

V roku 2019 došlo z pohľadu mládežníckej politiky k významnému kroku, kedy bola dňa 16. októbra 2019 schválená Národnou radou Slovenskej republiky **novela Zákona č. 282/2008 Z. z. o podpore práce s mládežou**. Po 11 rokoch aplikačnej praxe boli identifikované nevyhnutné zmeny vzhľadom na súčasné potreby mladých ľudí, ale aj aktérov práce s mládežou na Slovensku. Na tieto zmeny bolo potrebné flexibilne reagovať a preto MŠVVaŠ SR a odbor mládeže pripravili návrh novely zákona v spolupráci s jednotlivými aktérmi mládežníckej politiky. Výsledkom tohto snaženia je schválené znenie novely zákona, na ktorom sa zhodli všetky zúčastnené strany a ktoré získalo aj podporu poslancov NR SR.

Zákon okrem iného upravuje:

- základné pojmy používané v práci s mládežou a stanovuje v súlade s európskymi dokumentami najvyššiu vekovú hranicu mládežníka najviac do 30 rokov,
- definíciu práce s mládežou, neformálneho vzdelávania a ďalších aktérov práce s mládežou

- činnosť mládežníckeho parlamentu,
- činnosť akreditačnej komisie,
- akreditáciu vzdelávacích programov v oblasti neformálneho vzdelávania mládeže,
- udeľovanie značky kvality „Moderné centrum mládeže“,
- financovanie práce s mládežou,
- systém práce s mládežou v obciach a na úrovni vyšších územných celkov.

Najzásadnejšie prínosy novely

Cieľom novelizovaného zákona je najmä **podporiť a posilniť kvalitu práce s mládežou a jej prínos pre osobný, profesionálny a sociálny rozvoj mládeže prostredníctvom neformálneho vzdelávania**. To môžeme dosiahnuť a zabezpečiť efektívnejšou medzirezortnou a medzisektorovou spoluprácu aktérov v oblasti starostlivosti o mládež na národnej, regionálnej, ale aj miestnej úrovni. Novela preto obsahuje kompetencie jednotlivých aktérov v tejto oblasti. Zameriava sa aj na podporu rozvoja participácie a angažovanosti mládeže pri správe vecí verejných na všetkých úrovniach, a to definovaním

¹Dostupné na: <https://www.minedu.sk/12183-sk/dokumenty-a-predpisy/>

činnosti mládežníckych parlamentov, ktoré doteraz nemali legislatívnu oporu v žiadnom zo zákonov.

Výraznou novinkou je zavedenie udeľovania značky kvality „**Moderné centrum mládeže**“ pre subjekty pôsobiace v práci s mládežou. Novela zákona upravuje aj účel poskytnutia dotácií zo štátneho rozpočtu, ako aj niektoré podmienky poskytnutia takejto dotácie s cieľom uľahčiť žiadateľom možnosť sa o dotáciu v oblasti práce s mládežou uchádzať. Z toho dôvodu sa znížila miera spolufinancovania pre príjemcov dotácie, do ktorej je navyše možné započítať aj hodnotu dobrovoľníckej práce, ktorá má v tomto sektore veľký význam.



*Výraznou novinkou je zavedenie udeľovania značky kvality „**Moderné centrum mládeže**“ pre subjekty pôsobiace v práci s mládežou.*

Programy pre mládež na roky 2014 – 2020 - dotačná schéma MŠVVaŠ

MŠVVaŠ SR poskytuje prostredníctvom dotačnej schémy dotácie na podporu neformálneho vzdelávania v práci s mládežou a aktivít zameraných najmä pre mládež s nedostatkom príležitostí.

Programy pre mládež sú priamym nástrojom na podporu naplňania Stratégie Slovenskej republiky pre mládež, nadväzujú na Zákon č. 282/2008 Z. z. o podpore práce s mládežou a Európsku stratégiu pre mládež. Implementačným orgánom Programov je IUVENTA - Slovenský inštitút mládeže.

Programy pre mládež kladú dôraz na rôznorodosť oblastí podpory samotných aktivít organizácií pracujúcich pre mládež. Majú za cieľ zvýšiť kompetencie mladých ľudí v oblasti ich prípravy na ďalší život. Hlavný dôraz sa kladie na rozvoj aktívneho občianstva, posilnenie postavenia mládeže v spoločnosti, podporu dobrovoľníctva medzi mladými ľuďmi, uznanie neformálneho vzdelávania v oblasti práce s mládežou, podporu mladej generácie ako základu modernej, vedomostnej a na znalostiach založenej spoločnosti.

ZÁKLADNÉ DOKUMENTY DETSKEJ ORGANIZÁCIE FÉNIX, O.Z.:



Programové vyhlásenie DO FÉNIX, Etický kódex DO FÉNIX

- Programové vyhlásenie Detskej organizácie FÉNIX, o.z.
- Etický kódex Detskej organizácie FÉNIX, o.z.

Programové vyhlásenie Detskej organizácie FÉNIX, o.z.

Združovanie občanov je zákonom garantované právo. Vládny sektor prijíma rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú záujmy jednotlivca ale aj spoločnosti, v ktorej žijeme. Neziskový sektor (mimovládne organizácie) si dali za cieľ dopĺňanie silných a slabých stránok všetkých zúčastnených strán v spoločnosti (vládneho, súkromného a neziskového sektora) a orientovanie sa na priority a záujmy komunity, ktorej nezisková organizácia slúži.

Charakteristika organizácie

Detská organizácia FÉNIX, o.z. vznikla 5. apríla 1991 ako občianske združenie detí, mládeže a dospelých. Zameriava sa na celoročnú systematickú prácu s deťmi a mládežou. Členmi DO FÉNIX sú deti mladí ľudia a dospelí. Podstatný podiel práce s deťmi a mládežou vykonávajú dobrovoľníci.

Úlohou organizácie je

- združovať deti a mládež za účelom ich prípravy na život v spoločnosti, pomáhať ich formovať ako budúcich aktívnych občanov a súčasne vyplňať ich voľný čas zmysluplnou činnosťou. Organizácia

podporuje deti so zdravotným a mentálnym postihnutím a deti zo sociálne znevýhodneného prostredia.

- vytvárať deťom a mládeži podmienky na aktívne, obohacujúce a prospešné trávenie voľného času s použitím metód neformálneho vzdelávania. Prepájaním formálneho a neformálneho vzdelávania rozširujeme sociálne a životné zručnosti a kompetencie detí a mladých ľudí aktívne ich zapájame do činnosti a projektov na Slovensku aj na medzinárodnej úrovni.
- prebudiť v mladých ľuďoch záujem a snahu osobne sa podieľať na tvorení priestoru, v akom by chceli žiť, a tiež pomôcť im získavať schopnosti, zručnosti a skúsenosti, ktoré na to budú potrebovať.
- organizácia funguje na demokratických princípoch a jej členov spája spoločné úsilie o skvalitnenie života detí, mládeže a mladých ľudí na Slovensku.
- členov organizácie vedie tak, aby mali možnosť prístupu k rozhodovacím procesom v spoločnosti. Za týmto účelom spolupracuje s obecnými úradmi, s mestskými úradmi, s detskými parlamentmi. Vedie deti k aktívnej participácii, k aktívnemu zapájaniu do riešenia špecifických problémov

v obciach a v mestách.

- DO FÉNIX spolupracuje s partnerskými organizáciami a neformálnymi skupinami.
- organizácia podporuje a vytvára podmienky pre systematickú výchovnú prácu s deťmi a s mládežou orientovanú predovšetkým na:

- 📖 Ekológiu a prírodovedu
- 📖 Ľudské práva – humanitu
- 📖 Turistické a pohybové aktivity
- 📖 Prevenciu závislosti – šport
- 📖 Kampane
- 📖 Ľudové tradície a kultúrne dedičstvo
- 📖 Výpočtovú techniku
- 📖 Prosociálne správanie

Zásady DO FÉNIX pri realizácii svojej činnosti

DO FÉNIX kladie pri svojej činnosti dôraz najmä kritické a tvorivé rozmyšľanie a konštruktívny prístup k riešeniu problémov. Partnermi pri činnosti organizácie sú najmä odborníci z príslušných oblastí, iné mimovládne organizácie, štátne orgány a inštitúcie, samosprávne orgány a inštitúcie, školy a univerzity, podnikateľské subjekty a zahraničné organizácie.

DO FÉNIX uprednostňuje také formy výchovy a vzdelávania, ktoré podporujú vytváranie vlastnej osobnosti a motivujú človeka (najmä deti a mládež) k samostatnému posudzovaniu, kritickému rozmyšľaniu, efektívnemu rozhodovaniu, zodpovednému konaniu a šíreniu získaných zručností a vedomostí. Výchovná činnosť DO FÉNIX je realizovaná prostredníctvom výchovných programov FÉNIXOVO, celoročných a etapových hier ako i jednotlivých projektov. Z výchovných metód používa DO FÉNIX najmä hru - ako

jedinečný prostriedok na simulovanie skutočných situácií. Hry sú realizované tak, aby v zúčastnených podporovali a rozvíjali už získané vedomosti a skúsenosti a aby im pomohli ľahšie vnímať nové informácie, či skúsenosti a chápať zložitejšie javy. DO FÉNIX dáva dôraz na prácu v kolektíve.

Pre DO FÉNIX je dôležité aj formovanie zdravého národného historického vedomia, vychádzajúceho z vlastnej kultúry i histórie a smerujúceho k tolerančnému spolunažívaniu všetkých kultúr.

DO FÉNIX rešpektuje spoločenské podmienky, v ktorých pracuje, podieľa sa na realizácii spoločenských potrieb pri starostlivosti o deti školského veku, obhajuje záujmy detí, mládeže a dospelých, ktorí sú jej členovia a prostredníctvom svojich riadiacich orgánov presadzuje ich oprávnené požiadavky a potreby.

Úzko spolupracuje s MŠVVaŠ SR a podieľa sa najmä na napĺňaní Stratégie pre mládež v podmienkach OZ. Spolupracuje s krajinami Európskej únie a s ich detskými organizáciami.

DO FÉNIX je organizáciou, ktorá pripravuje deti na život v spoločnosti, pomáha ich formovať ako budúcich občanov a súčasne chce naplňovať ich voľný čas zmysluplnou činnosťou.

DO FÉNIX podľa svojich možností podporuje zdravotne postihnuté deti, začleňuje ich do svojich aktivít pričom zohľadňuje ich postihnutie. Pracuje aj s deťmi z marginalizovaných skupín obyvateľstva a vytvára pre ne také podmienky, aby sa mohli zúčastňovať podujatí, ktoré organizuje DO FÉNIX.

DO FÉNIX zabezpečuje, aby sa členovia pri činnosti vo voľnom čase aj neformálne vzdelávali, aby mali možnosť získavať sociálne kompetencie a skúsenosti

DO FÉNIX organizuje, podporuje a rozvíja aktivity zamerané na neformálne vzdelávanie detí a mládeže tak, aby sa u nich vytvárali predpoklady na získavanie poznatkov a vedomostí potrebných k realizácii aktívneho občianstva a demokracie, učí deti a mládež aktívne sa zúčastňovať na rozhodovacích procesoch v spoločnosti, na riešení problémov v obci, v meste či v regióne.

DO FÉNIX sa riadi vo svojej činnosti Dohovorom o právach dieťaťa. Propaguje Dohovor a účinnými prostriedkami podrobne zoznamuje s jeho princípmi a ustanoveniami dospelých a deti.

V DO FÉNIX môže každé dieťa zdravo uplatniť svoje schopnosti, užitočne a príjemne stráviť voľný čas, realizovať svoje záľuby v medziach podmienok organizácie, nachádzať pritom dobrodružstvo, poučenie i zábavu, objavovať krásu všedného dňa, nachádzať pevné priateľstvo, rozdeliť sa o svoje starosti i radosti, nachádzať pomoc, ak ju potrebuje a poskytovať pomoc tým, ktorí sú v núdzi.

DO FÉNIX vyžaduje, aby každý člen chránil česť organizácie, aktívne prispieval k životu kolektívu, ktorého je členom a snažil sa odstrániť svoje chyby a nedostatky.

Hodnoty členov organizácie

Nevyhnutným predpokladom pre realizáciu činnosti DO FÉNIX je budovanie členskej základne aktívnych členov. Členstvo v DO



MRAVNÉ ZÁSADY ČLENA

PRAVDA
PRACOVITOSŤ
PRIATEĽSTVO
POZNANIE
PRÍRODA
DOBROČINNOSŤ
PATRIOTIZMUS

FÉNIX je dobrovoľné. Členom DO FÉNIX sa môže stať každé dieťa, mladý človek a dospelý, ktorý súhlasí so Stanovami DO FÉNIX, Programovým vyhlásením DO FÉNIX a chce sa podieľať na činnosti DO FÉNIX. Povinnosťou členov je dodržiavať Stanovy a Programové vyhlásenie DO FÉNIX, plniť uznesenia a rozhodnutia orgánov DO FÉNIX a riadiť sa mravnými zásadami člena DO FÉNIX:

Mravné zásady člena

PRAVDA - hovorím a ctím si pravdu a česť mi je nadovšetko.

PRACOVITOSŤ - vážim si prácu svoju i prácu iných.

PRIATEĽSTVO - som priateľom všetkých ľudí.

POZNANIE - chcem sa učiť a veľa vedieť.

PRÍRODA - chránime prírodu a učíme sa v nej žiť.

DOBROČINNOSŤ - nezištne pomáhame všetkým, čo sú v núdzi.

PATRIOTIZMUS - som verný svojmu národu a som hrdý, že žijem na Slovensku

Programové vyhlásenie bolo schválené Valným zhromaždením DO FÉNIX v Tatranskej Lomnici dňa 22. 4. 2017.

Etický kódex Detskej organizácie FÉNIX, o.z.

DO FÉNIX je samostatné, nezávislé, nepolitické, dobrovoľné občianske združenie detí, mládeže a dospelých.

Poslaním organizácie je združovať deti a mládež za účelom ich prípravy na život v spoločnosti, pomáhať ich formovať ako budúcich aktívnych občanov a súčasne vyplňať ich voľný čas zmysluplnou činnosťou. Organizácia podporuje deti so zdravotným a mentálnym postihnutím a deti zo sociálne znevýhodneného prostredia.

DO FÉNIX organizuje, podporuje a rozvíja aktivity zamerané na neformálne vzdelávanie detí a mládeže tak, aby sa u nich vytvárali predpoklady na získavanie poznatkov a vedomostí potrebných k realizácii aktívneho občianstva a demokracie, učí deti a mládež aktívne sa zúčastňovať na rozhodovacích procesoch v spoločnosti, na riešení problémov v obci, v meste či v regióne.

Organizácia podporuje a vytvára podmienky pre systematickú výchovnú prácu s deťmi a s mládežou orientovanú predovšetkým na:

- šport, športovú činnosť, súťaže a hry,
- kultúrnu činnosť,
- turistickú činnosť,
- ochranu prírody,
- posilňovanie úcty k prírodnému prostrediu,
- aktivity zamerané na zachovanie kultúrneho dedičstva,
- občianske a detské práva,
- osobnostný rozvoj

Organizácia sa aktívne zapája do podujatí, ktoré podporujú ochranu detí a mládeže pred užívaním drog, návykových látok, pred prejavmi násilia, negatívneho správania a diskriminácie.

Preambula

1. Uvedomujúc si svoje postavenie v spoločnosti prijíma Detská organizácia FÉNIX o.z. (ďalej iba organizácia) zodpovednosť za svoje konanie a chce byť príkladom pre ostatné organizácie.
2. Organizácia deklaruje záväzok vychádzať vo všetkých činnostiach zo svojich hodnôt a rešpektovať všeobecne uznávané pravidlá a zásady trvalo udržateľného rozvoja.
3. Etické konanie má kľúčový význam pre dlhodobé fungovanie organizácie a je prejavom zodpovednosti voči všetkým spolupracujúcim subjektom. Rešpektovanie etiky má súčasne význam pre kultivovanie vzťahov a je na prospech celej spoločnosti.
4. Dobré meno organizácie a dôvera všetkých zainteresovaných patria k najdôležitejším hodnotám, ktorými organizácia disponuje. Ich ochrana je prioritnou úlohou organizácie a každého jej zamestnanca, člena a dobrovoľníka.

Poslanie etického kódexu

Etický kódex je jednotným štandardom pravidiel a noriem správania sa



KÓDEX

Detskej
organizácie
FÉNIX, o. z.

zamestnancov, členov a dobrovoľníkov vo vnútri organizácie na všetkých úrovniach a vo vzťahu k externému prostrediu organizácie – k partnerom, predstaviteľom štátnej a verejnej správy, občianskym združeniam, záujmovým skupinám a všetkým občanom Slovenskej republiky.

Organizácia si je vedomá, že pre naplnenie svojho poslania a cieľov je potrebné vysoko etické správanie organizácie ako takej, jej zamestnancov, členov a dobrovoľníkov, teda etické správanie každého z nás.

Prečo je kódex potrebný?

1. Etický kódex určuje morálku všetkých zamestnancov, členov, dobrovoľníkov a pre tretie strany určuje normy, ktoré možno od organizácie očakávať.
2. Etický kódex taktiež odráža záväzok organizácie voči zákonom platným v Slovenskej republike.
3. Etický kódex má za cieľ slúžiť ako sprievodca pre všetkých zamestnancov, členov, dobrovoľníkov v ich každodenných interakciách a rozhodovacích procesoch.
4. Etický kódex sa zaoberá zodpovednosťami a ich súladom so zákonmi, najmä poslaním organizácie, jej princípmi a hodnotami, ako spravodlivosť, poctivosť, čestnosť, dôvera, vzájomný rešpekt a korektnosť k partnerom.
5. Etický kódex je takisto nástrojom na podporovanie diskusie o etike v aktivitách organizácie a na zlepšenie riešenia etických problémov a pochybností týkajúcich sa jej činnosti.

6. Etický kódex neobsahuje odpoveď na všetko a nezaobrá sa každou etickou záležitosťou, s ktorou sa môžu zamestnanci, členovia a dobrovoľníci stretnúť.
7. Etický kódex nie je náhradou za správny úsudok, ani náhradou princípov personalistiky, zamestnaneckých pravidiel a iných platných princípov, pravidiel a nariadení.

Článok I

Všeobecné ustanovenia

1. Detská organizácia je odhodlaná konať vždy v súlade s platnou legislatívou a podľa etických zásad a princípov za účelom uplatnenia najvyšších noriem etiky a profesionality uplatňujúc demokratické princípy svojej činnosti popísané a schválené delegátmi územných organizácií na valnom zhromaždení.
2. Etické konanie má kľúčový význam pre dlhodobé fungovanie organizácie a je prejavom zodpovednosti voči všetkým subjektom pracovnoprávných a ďalších vzťahov.
3. Cieľom organizácie je navodenie etickej atmosféry a to aj prostredníctvom zavedenia a uplatňovania etického kódexu, najmä dodržiavaním zásad a princípov etického správania, vytvorením priaznivých pracovných podmienok a medziľudských vzťahov.
4. Dobré meno organizácie a dôvera všetkých zainteresovaných patria k najdôležitejším hodnotám, ktorými organizácia disponuje. Ich ochrana je prioritnou úlohou organizácie a každého jej člena.



Cieľom organizácie je navodenie etickej atmosféry a to aj prostredníctvom zavedenia a uplatňovania etického kódexu.

5. Dodržiavanie etického kódexu má vplyv na dobré meno organizácie, čo je spojené s prosperitou, životaschopnosťou ako aj prospechom zamestnancov, dobrovoľníkov a ostatných spolupracujúcich subjektov.
6. Všetci zamestnanci, členovia a dobrovoľníci sú povinní konať v súlade s týmto Etickým kódexom, zachovávať vysoký morálny štandard svojho správania, vytvárať pracovné prostredie dôvery a úcty.

Článok II

Ciele

1. Stanoviť pre Detskú organizáciu rámec na vykonávanie etického správania, ktorými sa bude organizácia riadiť tak, aby vyhovel všetkým zákonom a pravidlám vzťahujúcim sa k jej aktivitám,
2. Uľahčiť všetkým zamestnancom a členom organizácie pochopenie cieľa organizácie, ktorým je vykonávať všetky svoje aktivity etickým spôsobom

v súlade so všetkými platnými pravidlami,

3. udržiavať a chrániť dobrú povesť organizácie u spolupracujúcich organizácií na všetkých úrovniach, partnerov, zamestnancov, ako aj všetkých subjektov, s ktorými organizácia spolupracuje, vrátane spoločenstiev, v ktorých organizácia pôsobí.

Článok III

Pôsobnosť / Rozsah

1. Etický kódex je jedným zo základných dokumentov Detskej organizácie FÉNIX, o.z. Etický kódex sa vzťahuje sa na všetkých zamestnancov, členov a dobrovoľníkov ako aj na ďalšie fyzické osoby konajúce v mene organizácie.
2. Povinnosťou všetkých zamestnancov, členov a dobrovoľníkov v akomkoľvek vzťahu je dodržiavať tento Etický kódex, konať v súlade s ním a zároveň aj požadovať všetky spolupracujúce tretie strany, vrátane externých poradcov, dodávateľov a iných partnerov, aby rešpektovali zásady Etického kódexu.
3. Všetci zamestnanci sú povinní, zachovávať vysoký morálny štandard a vytvárať pracovné prostredie dôvery a úcty.
4. Každý zamestnanec, člen a dobrovoľník, ako aj každá fyzická osoba, konajúca v mene organizácie musia byť oboznámení s Etickým kódexom, čo potvrdia pri prevzatí kódexu podpisom. Porušenie Etického kódexu môže mať za následok

vyvodenie pracovnoprávných a disciplinárnych opatrení.

Článok IV

Vzťahy k štátnym a vládnym orgánom, regiónu a spoločnosti

1. Detská organizácia FÉNIX, o.z. sa zaväzuje, ako sociálne zodpovedný občan, vo vzťahu k štátnym a vládnym orgánom, miestnym orgánom, regiónu a celej spoločnosti poskytovať im pravdivé a včasné informácie.
2. Detská organizácia FÉNIX, o.z. plní všetky podmienky vyplývajúce zo zakladajúcej listiny, rešpektuje zákon a koná len v súlade s platnou legislatívou.
3. Detská organizácia FÉNIX, o.z. dbá o transparentnosť všetkých finančných transakcií. Dodržiava všetky zákonné ustanovenia proti praniu špinavých peňazí.
4. Detská organizácia FÉNIX, o.z. sa zaväzuje svojimi aktivitami šíriť dobré meno regiónov Slovenska a krajiny.
5. Detská organizácia FÉNIX, o.z. ani žiadny jej zamestnanec, člen a dobrovoľník nesmie v krajine používať dotáciu v rámci regrantingu na poskytovanie priamych alebo nepriamych príspevkov politickým stranám, kandidátom alebo skupinám.
6. Detská organizácia FÉNIX, o.z. sa zaväzuje prostredníctvom všetkých druhov médií poskytovať verejnosti úplné, zrozumiteľné, pravidelné a pravdivé informácie o svojich aktivitách a zámeroch.

Článok V

Vzťahy s dodávateľmi tovarov a služieb

1. Vzťahy s dodávateľmi sú založené na vzájomnej dôvere a úcte. Všetky informácie o vzťahoch v Detská organizácia FÉNIX o.z. a jej dodávateľoch sa považujú za dôverné.
2. Organizácia sa zaväzuje dodržiavať dohodnuté zmluvné podmienky. Ak spoločnosť vplyvom mimoriadnych okolností nemôže splniť dohodnuté požiadavky, vstupuje čo najrýchlejšie do rokovania s obchodným partnerom s cieľom hľadania alternatívneho riešenia.
3. Zamestnanci, členovia a dobrovoľníci nesmú prijať od obchodných partnerov peňažné dary alebo iné provízie. Malé dary alebo pohostenie sa môže prijať, pokiaľ nezaväzujú prijímajúceho.

Článok VI

Vzťah k životnému prostrediu

1. Organizácia vedome dodržiava koncepciu trvalo udržateľného rozvoja v enviromentálnej oblasti a napomáha pri programoch ochrany a tvorby životného prostredia regiónu.
2. Organizácia uvedomujúc si špecifický charakter kladie mimoriadny dôraz vo svojej činnosti na ochranu zdravia a bezpečnosti.
3. Organizácia sa zaväzuje informovať verejnosť o svojom enviromentálnom programe a jeho naplňaní.

Článok VII

Vzťahy pri medzinárodných aktivitách

1. Organizácia sa správa zodpovedne v medzinárodných vzťahoch a dodržiava legislatívu platnú v hostiteľských krajinách.
2. Organizácia prispieva v rámci možností k rozvoju hostiteľských a partnerských krajín, rešpektuje ich tradície a kultúru.
3. Organizácia dodržiava Všeobecnú deklaráciu ľudských práv OSN a Dohovor o právach dieťaťa a dbá o uplatňovanie jednotného postupu a dosiahnutie vysokého morálneho štandardu.

Článok VII

Vzťahy v organizácii

1. Vzťahy k zamestnancom, členom, dobrovoľníkom a medzi zamestnancami, členmi a dobrovoľníkmi ako i medzi nadriadenými a podriadenými v organizácii sú založené na úcte k dôstojnosti každého človeka a na rešpektovaní základných ľudských práv v duchu Všeobecnej deklarácie ľudských práv OSN.
2. Od každého zamestnanca, člena, dobrovoľníka sa vyžaduje vytvárať atmosféru vzájomnej úcty, dôvery a spolupatričnosti, bez ktorých nemožno spolupracovať a dlhodobo dosahovať vynikajúce výsledky.
3. V organizácii sa nebude tolerovať žiadne fyzické, psychické alebo sexuálne obťažovanie. V organizácii je neprístupná akákoľvek forma zneužívania, ponižovania, šikanovania a dehonestácie ľudskej osobnosti či diskriminácie.

4. Každý zamestnanec, člen, dobrovoľník organizácie nesie zodpovednosť za svoje konanie. Mal by sa správať tak, aby neškodil svojim spolupracovníkom, aby im nekomplikoval prácu a nebránil v ich iniciatíve.
5. Každý, kto si myslí, že môže niečím prispieť k zlepšeniu v ľubovoľnej oblasti organizácie, má právo byť vypočutý.
6. Organizácia prijíma zamestnancov, členov a dobrovoľníkov a usmerňuje ich kariéru na základe ich predpokladov na danú prácu, bez akejkoľvek rasovej, náboženskej či národnostnej diskriminácie, bez ohľadu na farbu pleti, pohlavie, vek, stav, sexuálnu orientáciu a zdravotnú spôsobilosť.
7. Organizácia venuje dôslednú pozornosť odbornému a osobnému rozvoju svojich zamestnancov, členov a dobrovoľníkov v súlade so súčasnými a budúcimi potrebami organizácie a trendami v oblasti práce s mládežou. Zaväzuje sa vytvárať podmienky na rozvíjanie vedomostí, zručností a schopností svojich zamestnancov, členov a dobrovoľníkov.
8. Organizácia sa zaväzuje uskutočňovať spravodlivú politiku odmeňovania, bez akejkoľvek diskriminácie. Spôsob odmeňovania má odrážať individuálne výsledky a význam pracovnej pozície vo väzbe na ekonomické výsledky organizácie a vývoj životných nákladov.
9. Organizácia sa zaväzuje v procese prepúšťania rešpektovať objektívne kritériá a základné etické normy. Proces prepúšťania musí byť včas oznámený, transparentný vychádzajúci



***Organizácia
vytvára priestor
na slobodné
vyjadrenie
vlastného
názoru každého
zamestnanca, člena
a dobrovoľníka
bez rizika
zastrašovania
alebo sankcií.***

zo základných psychologických poznatkov a nesmie zraňovať dôstojnosť človeka.

10. Organizácia sa zaväzuje vytvárať hygienicky neškodlivé, bezpečné pracovné prostredie. Zamestnanci, členovia dobrovoľníci sú však povinní rešpektovať všetky bezpečnostné predpisy a dbať, aby neohrozili seba, spolupracovníkov, iné osoby a nespôsobili materiálne škody.

Článok IX

Etika komunikácie, šírenia a ochrany v organizácii

1. Organizácia vytvára priestor na slobodné vyjadrenie vlastného názoru každého zamestnanca, člena a dobrovoľníka bez rizika zastrašovania alebo sankcií.

PEDAGOGIKA A PSYCHOLÓGIA V KOCKE

PEDAGOGICKÉ MINIMUM ALEBO AKO SA UČÍME

- učebné štýly a ich klasifikácia,
- aktivity na motiváciu, spoznávanie, empatiu v skupine a rozvíjanie zručností,
- učenie sa zážitkom

Pri práci s deťmi a mládežou vo voľnom čase neustále si musíme uvedomovať, že našou úlohou je napomáhať deťom a mladým ľuďom naučiť sa učiť, nájsť efektívne a pre každého zrozumiteľné stratégie učenia a tiež spoznať svoj vlastný prevládajúci učebný štýl.

V prvej časti sa zameriame na osvojenie si nevyhnutných poznatkov z oblasti pedagogiky a psychológie.

Učebné štýly²



Úžitok z poznania vlastného prevládajúceho učebného štýlu je veľký – ako pre učiaceho, tak aj pre učiaceho sa a jeho perspektívu v budovaní vlastného systému poznania. Je viacero pohľadov na túto problematiku, preto vám aspoň v stručnosti ponúkame ich viaceré klasifikácie.

Klasifikácia podľa dominance mozgových hemisfér

Ako prvé kritérium sme zvolili dominanciu mozgových hemisfér.

Pravá hemisféra je typická pre **divergentný** (umelecký) kognitívny, učebný aj vyučovací štýl a pre nonverbálne

myslenie a čítanie. Plní aj úlohu výberového filtra všetkých podnetov pôsobiacich na človeka a význam pochybných podnetov anuluje alebo redukuje. Učiaci sa sú intuitívni, vnímajú skôr celok ako detaily, potrebujú vzory a preferujú analogickú metódu. Na to, aby sa učili, potrebujú určitú psychosociálnu klímu.

Ľavá hemisféra je typická pre **racionálny** (vedecký) kognitívny, učebný aj vyučovací štýl a zabezpečuje činnosti spojené s verbálnym a písomným prejavom. Učiaci sa, ktorí preferujú túto hemisféru, sú logickí, majú radi vo všetkom poriadok, systém, uprednostňujú štruktúrovaný štýl učenia sa aj vyučovania³.

² Rovňanová, L: Učebné štýly žiakov a vyučovacie štýly učiteľov, MPC - Bratislava, 2015, 978-80-565-0953-1

³ Kohoutek, R: Vyučovací styly učitele a učební styly žáků. In: Problémy kurikula základní školy. Brno: PF MU, 2006, ISBN 80-210-4125-0



Design vector created by freepik - www.freepik.com

“
*Pravá hemisféra
je typická pre
divergentný
(umelecký)
kognitívny, učebný
aj vyučovací štýl
a pre nonverbálne
myslenie a cítenie.
Ľavá pre
racionálny
(vedecký) štýl
uvažovania.*

Klasifikácia podľa motivácie a zámeru

Podľa tohto kritéria rozlišujeme *povrchový, hĺbkový a strategický učebný štýl*.

Povrchový učebný štýl spočíva v reprodukovaní učiva a pasívnom prijímaní poznatkov. Učiaci sa preferujú pamäťové učenie, memorovanie bez väčšieho úsilia o hlbšie pochopenie. Základný motív spočíva v splnení požiadaviek s vynaložením minimálneho úsilia a času. Prevláda u nich vonkajšia motivácia.

Nerozlišujú základné a rozširujúce časti informácií. Učivo chápu ako súbor izolovaných a vzájomne nesúvisiacich informácií, ktoré nedokážu spojiť do zmysluplného celku. Nepremýšľajú, neporovnávajú s vlastnými životnými skúsenosťami, repertoár ich učebných postupov je malý, nevedia, ako sa učiť.

Výsledkom sú formálne vedomosti, malé porozumenie učiva a jeho rýchle zabúdanie.

Rozlišujeme dve odlišné podoby povrchového učebného štýlu:

- aktívnu podobu, ktorá je typická veľkou snahou a úsilím – učitelia sa neustále hlási, čím sa snaží na seba pozitívne upozorňovať. Porozumenie učiva však len predstiera;
- pasívnu podobu, ktorá sa vyznačuje malým úsilím žiaka, nezáujmom o vyučovací predmet a jeho obsah. Intelektuálne úsilie žiaka je limitované reprodukováním nepodstatných informácií.

Hĺbkový učebný štýl spočíva v snahe porozumieť informáciám, vystihnúť ich význam, rozumieť veciam a javom okolo seba. Učitelia sa učia nielen preto,

aby splnili požiadavky, ale chcú vedieť preukázateľným spôsobom naučené aplikovať v praxi. Prevláda vnútorná motivácia. Pri učení hľadajú podstatné a nepodstatné, hlavné a vedľajšie, vytvárajú si štruktúry a systémy, hľadajú vzťahy a príčinné súvislosti, argumentujú, hľadajú dôkazy a logiku toho, čo sa učia. Konštruujú si svoj obraz učiva, začleňujú ho do svojho osobného systému poznania. Ich repertoár učebných postupov je bohatý, snažia sa ich zefektívňovať. Dokážu k učivu zaujímať vlastné stanovisko. Lektori môžu tento štýl podporiť vytvorením pozitívnej tvorivosti podporujúcej klímy, používaním netradičných aktivizačných metód a organizačných foriem.

Aj v rámci tohto štýlu rozlišujeme ďalšie tri podoby:

- postupné učenie charakteristické systematickým postupom a zvládnutím podrobností na úkor všeobecnejších princípov;
- súhrnné učenie – pri ňom sa žiak orientuje na všeobecné princípy a integráciu poznatkov;
- pružné učenie sa vyznačuje pochopením všeobecných princípov a osvojením detailov s cieľom dokazovať a argumentovať.

Pre žiakov s *hlbkovým prístupom k učeniu* je typické hľadanie osobného zmyslu v učive i v učení sa.

Utilitaristický (pragmatický, strategický medzištýl) sa vyznačuje vypočítavosťou, snahou zapáčiť sa, votrieť sa do priazne lektora, často i nekorektným spôsobom. V skutočnosti sa učiaci o učivo nezaujímajú. Snažia sa o najlepší výkon za každú cenu, dokáže sa flexibilne prispôbovať rozdielnym požiadavkám rôznych vyučujúcich a rýchlo odhaliť ich silné



Akronym VARK
predstavuje prvé písmená štyroch anglických slov:

visual (vizuálny, zrakový),
aural (auditívny, sluchový),
read/write (čítať/písať, verbálny, slovný),
kinesthetic (pohybový).

i slabé stránky a využívať ich vo svoj prospech.

Klasifikácia podľa zmyslových preferencií VARK

Akronym VARK predstavuje prvé písmená štyroch anglických slov:

visual (vizuálny, zrakový),
aural (auditívny, sluchový),
read/write (čítať/písať, verbálny, slovný),
kinesthetic (pohybový).

Vzhľadom k rozsiahlosti charakteristík všetkých štyroch učebných, resp. kognitívnych štýlov uvedieme len ich podstatné znaky.

Učiaci sa preferujúci pri učení zrak uprednostňujú učebnú látku v obrazovej podobe – obrázky, diagramy, grafy, mapy,

fotografie, filmy, rôzne symboly. V texte si vyznačujú dôležité časti farebne a graficky (šípky, bloky, kružnice...). Majú radi bohato ilustrované a štruktúrované texty, pri vysvetľovaní sami používajú schémy a pojmové mapy. Radi sedia v predných laviciach, aby im nič neprekážalo pri sledovaní učiteľa. Učivo si dokážu predstaviť. Nemajú radi prednášky.

Učiaci sa preferujúci pri učení sluch sa najlepšie učia počúvaním a verbálnou komunikáciou, diskutovaním, preto sú pre nich vhodné skupinové formy práce. Dobre si zapamätajú počuté. Pri učení si učivo nahlas opakujú. Takíto jedinci majú hudobný sluch i nadanie a predpoklady úspešne si osvojovať cudzie jazyky.

Pri učení im neprekážajú zvukové kulisy v pozadí, naopak, hudba podporuje ich procesy učenia sa.

Učiaci sa preferujúci pri učení zrak v spojení so slovom uprednostňujú prácu s písaným textom. To, čo si prečítajú, si dokážu premietnuť do pamäti a následne identicky z pamäti vybaviť. Počuté si zapisujú, dokážu pracovať samostatne, majú dobre rozvinuté abstraktné myslenie. Lektor môže podporiť tento štýl aj prácou s pracovnými listami, dostatočnými zdrojmi rôznych študijných materiálov.

Učiaci sa preferujúci pohybový učebný štýl (haptický) potrebujú fyzickú činnosť, pohyb, manipuláciu s predmetmi, pomôckami. Často žujú žuvačky, čím uspokojujú potrebu pohybu. Niektorí nevydržia dlho sedieť, radi sa učia pri chôdzi. Ak na to nemajú priestor, potrebujú častejšie prestávku na krátke pohybové rytmické cvičenie, potom dokážu pokračovať v učení (tzv. *eurytmia*

– *waldorfská pedagogika*). Majú dobrú motorickú koordináciu a s ľahkosťou si rozvíjajú psychomotorické spôsobilosti. Učiacim sa s týmto učebným štýlom vyhovujú laboratórne práce, praktické cvičenia, exkurzie, inscenačné metódy, rolové hry a projektové vyučovanie. Lektori by v práci s týmto typom mali dbať na dôsledné uplatňovanie didaktickej zásady prepojenia teórie a praxe, školy so životom.

Považujeme za dôležité upozorniť, že tieto typy sa vyskytujú v čistej vyhranenej podobe len zriedkavo. Prakticky existujú učiaci sa s rôznymi zmiešanými štýlmi alebo medzištýlmi/medzitypmi. Dospievaním, učením a skúsenosťami sa učebné štýly zdokonaľujú a môžu sa meniť. V dôsledku rôznych vyučovacích štýlov lektorov si môžu učitelia osvojovať aj viac učebných štýlov, ale môžu aj nevyužiť svoj preferovaný učebný štýl, lebo preň lektor/učiteľ nevytvoril vhodné podmienky.

Ak sa človek neučí svojím prirodzene preferovaným štýlom, nedosahuje takú úspešnosť, na akú má predpoklady.

Klasifikácia podľa teórie viacnásobných inteligencií H. Gardnera

Z histórie sú známe príbehy významných osobností ako A. Einstein, W. Churchill, T. A. Edison, ktorí napriek svojim handicapom dokázali dosiahnuť úspech. V škole zlyhávali, pretože uplatňované vyučovacie štýly neboli v súlade s ich preferovanými učebnými štýlmi. Rovnaký nesúlad sa týka miliónov slaboprospeievajúcich učiacich sa na celom svete. Môže to súvisieť aj s teóriou amerického profesora Harvardskej

univerzity H. Gardnera o existencii viacerých (8) inteligencií, od ktorých odvodzujeme učebné štýly:

- 📖 lingvistický (jazykový, rečový);
- 📖 logicko-matematický;
- 📖 priestorový (vizuálny);
- 📖 telesno-kinestetický (pohybový);
- 📖 muzikálny (hudobný);
- 📖 intrapersonálny;
- 📖 interpersonálny;
- 📖 prírodný učebný štýl.

Spravidla každý z nás disponuje všetkými inteligenciami, ale väčšinou úrňo dve – tri dominujú.

Klasifikácia podľa vzájomného spojenia schopnosti abstraktného a konkrétneho vnímania a náhodného triedenia poznatkov

V každom učebnom štýle nájdeme prvky učebných štýlov z predchádzajúcich klasifikácií:

- **konkrétно-sekvenčný** typ získava

informácie prostredníctvom zmyslovej skúsenosti. Takíto ľudia myslia metodicky, rozvážne. Vyhovuje im pedantný, detailný prístup k učeniu;

- **abstraktno-sekvenčný** typ preferuje abstraktný, nereálny svet myšlienok, teórií a myšlienkových konštrukcií. Takíto ľudia myslia logicky, analyzujú, syntetizujú a hodnotia. Uprednostňujú hovorené slovo, radi počúvajú;
- **abstraktno-náhodný** typ pracuje intuitívne a vďaka tomu rozoznáva najjemnejšie rozdiely nálady a atmosféry. Myslenie vychádza z pocitov. Takýto človek je komunikatívny, rád pracuje v skupine, záleží mu na rozvíjaní osobných vzťahov.
- **konkrétно-náhodný** typ vychádza z reálneho sveta. Myslí divergentne, rád experimentuje, riskuje. Veci okolo seba objavuje inštinktívne, myslenie je impulzívne, poznanie často vyvodzuje z vlastných skúseností. Málokedy prijíma rady a odporúčania od vonkajšej autority.

Aktivity na motiváciu, spoznávanie, empatiu v skupine a pod.



Energizéry

sú krátke cvičenia, pohybovo aktívne, ktorých cieľom je ľudí rozhýbať.

Ružový palec je jedna z aktivít vhodná hlavne pre mladšie deti, avšak kopu zábavy si s ňou užijú aj starší. Lektor nahlas zakričí časť tela a farbu, napríklad zelené ucho. Účastníci musia nájsť predmet, ktorý je danej farby a dotknúť sa ho časťou tela, ktorú povedal lektor. Aktivita sa ľahko môže zmeniť na súťažnú, kde budú vypadávať tí najpomalší.



Energizéry sú krátke cvičenia, pohybovo aktívne, ktorých cieľom je ľudí rozhýbať.



Na lane je aktivita, kedy všetci stoja na povraze/lane. Lektor dáva zadania, napríklad zoradiť sa od najstaršieho po najmladšieho (podľa abecedy a pod.). Účastníci musia vytvoriť radu tak, aby sa stále aspoň jednou nohou dotýkali povrazu.

Športová galéria je intenzívna hra, pri ktorej účastníci musia predstierať športy a športové schopnosti. Účastníci ich musia napodobniť na najmenej 10 sekúnd. Niektoré športy, ktoré môže lektor vymyslieť, sú lyžovanie, lukostreľba, podávanie v tenise, strieľanie, balet, a tak ďalej.

Odpočítavanie je aktivita, pri ktorej účastníci počítajú od 20 do 1. Neexistujú však žiadne pravidlá ani poradie okrem toho, že dvaja účastníci nemôžu povedať to isté číslo v ten istý čas. Ak sa to stane, odpočítavanie začína od začiatku. Niekedy

to môže byť veľmi namáhavé, avšak výsledok stojí za to.

Ja som Eva a tancujem takto je tanečná aktivita. Účastníci stoja v kruhu. Keď začne hudba, prvý hráč povie svoje meno a urobí tanečný pohyb. Hráč vedľa povie meno prechádzajúceho hráča, urobí jeho tanečný pohyb, pridá svoje meno a figúru. Môžu sa opakovať len predchádzajúce tri tanečné pohyby alebo celý kruh.

Evolúcia je zábavná aktivita. Na povel lektora si účastníci čupnú a všetci predstierajú, že sú sliepky. Keď k niekomu prídu, zahrajú si kameň-papier-nožnice. Kto z dvojice vyhrá, stane sa psom, druhá osoba zostane sliepkou. Pes začne brechať a hľadá iného psa, s ktorým by si mohol strihať. Kto vyhrá, ide o stupeň vyššie, kto prehrá buď zostane na danom stupni, alebo ide o stupeň nižšie. Po psovi nasleduje prasa, opica a človek.

V momente, kedy sa prvý účastník stane človekom, hra sa končí.

Bud' unikátny je aktivita, ktorej cieľom je aj to, aby sa účastníci medzi sebou lepšie spoznali. Všetci stoja v kruhu. Každý musí povedať niečo, čo je na ňom unikátne, napríklad to, že má štyroch súrodencov. Každý, na koho platí tento unikátny aspekt, si musí sadnúť, čiže každý, kto má štyroch súrodencov, si sadne, a vypadáva z kola. Ak nikto štyroch súrodencov nemá, osoba, ktorá to povedala, zostáva stáť. Cieľom je zostať stáť tak dlho, ako sa dá.

Ľudský uzol je možno známejšia aktivita. Účastníci stoja v kruhu a zatvoria oči. Každý z nich vystrie pravú ruku a musí nahmatať pravú ruku inej osoby. Potom vystrie ľavú ruku a musí nahmatať ľavú ruku inej osoby. Keď účastníci oči otvorí, ich cieľom je rozmotať sa bez toho, aby sa pustili.

Krik je trochu hlasnejšia aktivita. Účastníci opäť stoja v kruhu a pozerajú sa do seba. Na povel zdvihnú hlavu a musia sa pozeráť na inú osobu. Ak sa tá osoba na nich nepozerá, nič sa nedeje. Ak sa tá osoba na nich pozerá tiež, začnú kričať a obidvaja sú von z hry.

Farby hýbte sa si opäť vyžaduje, aby účastníci sedeli v kruhu na stoličkách. Každému účastníkovi je pridelená farba. Lektor hovorí nahlas farby v náhodnom poradí. Koho farba je vyvolaná, ten účastník si musí presadnúť na stoličku vedľa. Pokiaľ je stolička obsadená, sadne si na kolená hráčovi, ktorý na nej sedí. Ak hráčovi na kolenách niekto sedí a jeho farba je vyvolaná, je zablokovaný, a nemôže sa pohnúť.

Roboti je hra, ktorá si vyžaduje počet hráčov deliteľný tromi. Dvaja z trojice sú roboti a jeden je manipulát. Roboti sa postaví chrbtom k sebe a na pokyn lektora sa začnú robotickou chôdzou hýbať vpred. Úlohou manipulanta je meniť smer robotov tak, aby nenarazili do iných robotov ani do steny, ale vbehlí si do náručia.

Kompliment je príjemná aktivita. Každý účastník dostane na chrbát prilepený papier. Na tento papier mu ostatní píšú komplimenty a to, čo na ňom majú radi. Po tom, čo sa všetci vystriedajú pri všetkých papieroch, aktivita skončí a účastníci si môžu prečítať komplimenty, ktoré dostali.

Aktivity na rozvíjanie zručností:

Počas aktivít sa učiaci trénujú, aby boli schopní:

- vyjadriť myšlienku jasne a presne.
- zhodnotiť, či majú presné vedomosti.
- posúdiť a opraviť odpovede a vyjadrenia iných ľudí.
- pracovať rýchlo pod časovým stresom.
- diskutovať s inými osobami o určitej otázke, ktorá vyžaduje určitú vedomosť.
- konfrontácia vedomostí s ostatnými v skupine.

Na ceste

Účastníci vzdelávania pracujú v dvoj- až štvorčlenných skupinách. Každá skupina dostane fixku určitej farby, s ktorou bude pracovať. Pred odštartovaním aktivity sa každá skupina zhromaždi pred jedným plagátom (papierom - flipchartom) pripevneným na stenu s napísaným súborom otázok. Po odštartovaní aktivity bude úlohou každej skupiny písomne

odpovedať na jednotlivé otázky pomocou slovných odpovedí, schém, obrázkov a pod. v určitom časovom limite podľa dohodnutých pravidiel.

Pravidlá:

1. maximálne 5 minút na zodpovedanie všetkých otázok na každom plagáte,
2. maximálne jedna skupina pri každom plagáte v určitom čase.

Odpovedanie na otázky z jedného plagátu môže trvať o niečo viac ako 5 minút, napriek tomu, po uplynutí časového limitu, lektor vyzve skupiny, aby sa presunuli k ďalšiemu plagátu. Hneď po presune sa členovia skupín sústreďujú na nové otázky, ktoré boli už predtým zodpovedané inou skupinou. Čítajú a kontrolujú odpovede predošlej skupiny a v prípade nájdenej chyby ju farebnou fixkou svojej skupiny opravujú, prípadne odpoveď doplnia. Ak s odpoveďou predošlej skupiny súhlasia, na plagáte urobia svoju značku súhlasu. Sledovanie času je odteraz úlohou každej skupiny, lektor už skupinám necháva voľnosť. Dozerá na to, aby sa členovia v skupine presúvali k ďalšiemu plagátu spolu. Aktivita sa končí, keď všetky skupiny zodpovedali otázky na všetkých plagátoch. Môžeme to zistiť podľa farieb fixiek na plagátoch. Nie všetky skupiny pracujú rovnakým tempom. Aby sme sa vyhli situácii, že niektorá skupina bude čakať za inou skupinou, aby sa dostala napríklad k poslednému plagátu, je dobre pripraviť aspoň o tri plagáty viac, ako je počet skupín. Po skončení aktivity lektor a učitelia sa plagáty zhromaždia a okomentujú. Učitelia sa s lektorom ľahko zistia, ktoré skupiny boli úspešné a ktoré nie. Učitelia sa by si mali uvedomiť aj svoju situáciu – úroveň vedomostí (sebahodnotenie a zodpovednosť za svoje

vlastné učenie sa).

Pomôcky

Plagátové papiere (flipcharty), farebne fixky.

Usporiadanie priestoru

Nábytok usporiadať tak, aby neprekážal voľnému pohybu skupín

Využitie

-  Začiatok učebnej témy.
-  Zhrnutie učebnej témy.
-  Spätná väzba.

Reflektor

Postup

Dobrovoľník príde dopredu na tzv. „miesto reflektora“, odkiaľ ho vidia ostatní účastníci vzdelávania. Takisto môže sedieť v „kresle celebrity“ alebo mať okolo krku šál, ktorý znázorňuje „šál experta“.

Lektor položí „expertovi“ postupne 10 otázok, ktoré si účastníci v triede zapisujú do svojich poznámok. „Expert“ zodpovie otázku a ostatní si zaznačia do poznámok, či je odpoveď správna, alebo nie, prípadne si poznačia, že to nevedia posúdiť. Ak si učitelia sa myslí, že odpoveď je správna, prideliť odpovedi známku.

Celý proces sa opakuje, kým nie je zodpovedaných všetkých 10 otázok. „Expertovi“ celá skupina zatlieska a potom si sadne spať na svoje pôvodné miesto.

Na záver aktivity lektor ešte raz zopakuje všetky otázky a odpovede s celou skupinou, aby zistil, koľkí účastníci mali správne odpovede.

Postup je taký, že ten, kto má správnu

odpoveď zdvihne zelenú kartičku, červenú kartičku v prípade nesprávnej odpovede a žltú kartičku v prípade, ak ma pochybnosti, či odpoveď je správna, alebo nie.

Pomôcky

Kreslo, súbory zelených, červených a žltých kartičiek podľa počtu účastníkov, predmety na označenie „experta“.

Usporiadanie priestoru

Stoly a stoličky usporiadané do tvaru U, stolička vpredu a oproti.

Využitie

-  Je to takisto test, ktorý môže byť použitý na zábavu v špecifických situáciách.
-  Aktivita okamžite ukáže, kto čo vie. Poskytuje spätnú väzbu tak samotným učiacim sa aj lektorovi.
-  Poskytuje priestor na preukázanie vedomosti v príjemnejšej situácii a príjemnejším spôsobom.

Rozvíjané zručnosti:

Komunikačné a prezentačné zručnosti. Aktívne počúvanie, analýza a hodnotenie. Sebakontrola a rešpektovanie dohodnutých pravidiel.⁴

Odporúčania pre prax

Poznanie učebného štýlu pomáha učiacim sa lepšie si osvojiť prezentované učivo prostredníctvom uvedomovania si svojich myšlienkových procesov. Primárnym cieľom učiaceho/lektora by malo byť vytvorenie podmienok humanisticky orientovanej výučby zameranej

na rozvíjanie rozvíjateľného potenciálu učiacich sa v bezpečnom prostredí v súlade s preferovanými učebnými štýlmi.

Odporúčania pre pedagogickú prax⁵ na základe súčasného stavu poznania problematiky učebných štýlov a záverov výskumov:

- každá ľudská osobnosť je jedinečná, môže sa učiť a má svoj individuálny učebný štýl;
- pojem **učebný štýl** je zložitý konštrukt, ktorého obsah sa vyvíja a obohacuje;
- individuálny učebný štýl každého človeka by mal byť rešpektovaný;
- učebný štýl je funkciou dedičnosti a skúseností (prostredia), má svoje silné, aj slabé stránky, vyvíja sa individuálne v priebehu celého ľudského života;
- rešpektovanie učebných štýlov v edukácii zefektívňuje učebné výsledky učiacich sa jedincov, ich sebadôveru a ich postoje k učeniu;
- učebný štýl je kombináciou afektívnej, kognitívnej, environmentálnej a fyziologickej zložky každej osobnosti a charakterizuje, ako sa človek učí;
- individuálne spracovanie informácií (kognícia) je základom každého učebného štýlu a môže sa v priebehu času zlepšovať;
- človek, ktorý sa učí, by mal poznať svoj učebný štýl a mal by poznať problematiku učebných štýlov;
- kvalitné kurikulum a kvalitná výučba rešpektujú učebné štýly vzdelávaných;
- skúsení lektori pravidelne monitorujú svoje vyučovacie postupy (aj evalváciu), snažia sa ich zladit' s učebným štýlom

⁴ Gullach, E.: Zbierka metód, techník a aktivít na podporu aktívneho učenia sa, MPC Bratislava 2011, 978-80-8052-552-1

⁵ Kaliská, L.: Vyučovanie zamerané na učebné štýly. Banská Bystrica, 2013, PF UMB. ISBN 978-80-557-0513-2.

každého učiaceho sa;

- efektívny model učebných štýlov by mal byť založený na teoretickom i empirickom výskume, mal by sa periodicky prehodnocovať a obohacovať o najnovšie vedecké poznatky;

V aplikácii teórie o učebných štýloch do edukačnej praxe je viacero bariér a závažných otázok na strane učiaceho sa i na strane učiaceho.

Bariéry aplikácie poznatkov o učebných štýloch⁶

Na strane učiaceho sa:

- Nedostatočný záujem.
- Nerozumie učebnému procesu a tomu, ako sa učí. Neuvedomuje si vlastnú zodpovednosť za vlastný proces učenia sa.
- Nerozvíja tvorivé myslenie.
- Naučí sa akceptovať ten-ktorý učebný štýl, ktorý podporuje lektor, učenie bez sebareflexie, sebahodnotenia – či je to správne alebo nie.

Na strane učiaceho (lektora)

- Rigidná inštitucionalizácia tradičnej edukácie.
- Učители, ktorí vyučujú tak, ako boli vyučovaní a myslia si, že všetci sa učia, tak ako oni.
- Nedostatočná informovanosť o problematike; intuitívna analýza učebných štýlov žiakov.
- Neschopnosť diferenciacie výučby v súlade s učebnými štýlmi učiacich sa.
- Presadzovanie jedného preferovaného učebného štýlu, ktoré vedie k zaručenej nude na vyučovaní.
- Prílišná sebakritickosť, čím sa stráca ich sebadôvera a snaha experimentovať pri inovovaní výučby alebo priveľká sebaistota, ktorá môže vyústiť do nezájmu o sebarozvoj a sebazvedelávanie, sebazdokonaľovanie.
- Lektori sa nedokážu učiť zo svojich skúseností, a preto nerobia pokroky, čím nepodporujú rozvoj metakognitívnych schopností svojich zverencov.

Učenie sa zážitkom



Už Dewey v minulom storočí rozvinul myšlienku, že existuje úzky vzťah medzi skúsenosťami z praktickej činnosti a efektívnym vzdelávaním. Presadzoval, aby školské vyučovanie bolo prakticky zamerané. Uprednostňoval, aby sa študenti dostávali do priameho kontaktu so skutočnosťou, ktorú študujú (nestačí o nej len čítať alebo počúvať). Vyučovacia

metóda je tým účinnejšia, čím viac sa približuje ku skutočnému životu. Zároveň zdôrazňoval, že skúsenosť sa nezískava na základe akejkolvek činnosti, ale len takej, počas ktorej sa deje niečo nové a pritom nadväzuje na to, čo už máme v našom osobnom systéme poznania. Práve táto myšlienka inšpirovala⁷ k vytvoreniu jedného z najznámejších

⁶ Turek, I.: Didaktika. Bratislava, 2010: IURA Edition, ISBN 978-80-8078-322-8

⁷ Kolb, D. A.: Experiential Learning. englewood Cliffs: Prentice-hall, 1984

modelov skúsenostného učenia.

Východiskom je bezprostredná konkrétna skúsenosť žiaka so svetom a so sebou, zážitok, nová skúsenosť, praktická činnosť, konkrétna aktivita.

Učiaci sa ju vníma, prežíva, pozoruje a premýšľa o nej aj o sebe. Analyzuje ju z rôznych hľadísk, rozmýšľa nad tým, čo a ako sa udialo, čo sa z toho možno naučiť, čo je použiteľné – spätný pohľad na skúsenosť – *reflexia*. Jej výsledkom je analýza a interpretácia skúsenosti a ich vloženie do istého logického rámca, konceptualizácia problému na abstraktnej úrovni, tvorenie pojmov, teórií a hypotéz, pravidiel, záver zo skúsenosti – *teória*. Nasleduje aktívne experimentovanie, aplikácia zameraná na prenos získaných poznatkov do praxe.

Nová praktická skúsenosť prináša novú skúsenosť s použitím poznatkov, overovanie nových zručností v realite, plánovanie ďalších krokov, prípravu novej akcie. Nová skúsenosť sa opäť reflektuje v ďalšom cykle atď. Proces utvárania vedomostí v tomto modeli nie je lineárnym, ale cyklickým procesom. Z začať môžeme v ktorejkoľvek fáze cyklu. Tento model učenia hovorí aj o vhodnosti prístupu k jednotlivým učiacim sa. Niektorí z nich uprednostňujú začiatok procesu učenia sa v inej fáze ako ostatní (odlišnosti v kognitívnych štýloch a štýloch učenia sa). Z tohto dôvodu je dôležitý postup kombinovať. Zvyšuje to dynamiku prístupu a jeho zaujímavosť⁸. Zmysluplnosť výcvikových programov potvrdzujú aj výskumy z oblasti



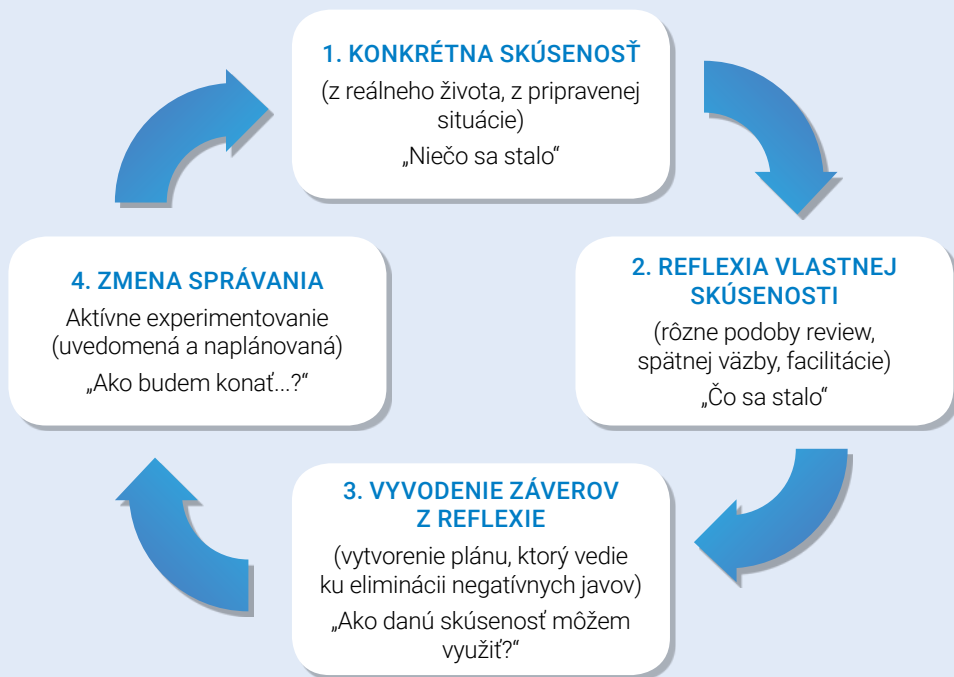
Kolbov cyklus učenia teoreticky vysvetľuje cyklus experimentálneho (zážitkového) učenia sa, ktorý sa vzťahuje na všetkých ľudí. Cyklus pozostáva zo všetkých 4 typov, pričom môže začať v ktoromkoľvek bode:

pamäťových schopností človeka. V zhode s autorom uvádzame tzv. *hierarchiu skúsenosti*, ktorá zobrazuje vzájomný vzťah edukačnej metódy a jej efektívnosti. Táto vychádza zo spôsobu získavania skúseností (aktívne experimentovanie – reflektujúce pozorovanie), z pretvárania týchto skúseností do formy vedomostí (konkrétna skúsenosť – abstraktná konceptualizácia).

Pamätáme si:

10 % z toho, čo čítame;
20 % z toho, čo počujeme;
30 % z toho, čo vidíme;
50 % z toho, čo počujeme a vidíme;
70 % z toho, čo hovoríme;
a 90 % z toho, čo robíme.

⁸ Labáth, V.: Tréningové metódy vo vyučovaní. In: Občan a demokracia: metodická príručka. Bratislava: Občan a demokracia, 1999, ISBN 80-967169-9-9.



Kolbov cyklus učenia

teoreticky vysvetľuje cyklus experimentálneho (zážitkového) učenia sa, ktorý sa vzťahuje na všetkých ľudí. Cyklus pozostáva zo všetkých 4 typov, pričom môže začať v ktoromkoľvek bode:

1. Konkrétna skúsenosť,
2. Reflexia, uvažovanie nad prežitou skúsenosťou,
3. Vytváranie abstraktných konceptov a predstáv,
4. Experimentovanie so závermi, tvorba nových konceptov

Existujúce 4 stavy uceleného cyklu skúsenostného modelu predstavujú 4 spôsoby spracovávania informácií či

adaptácie na okolitý svet. Každému z nich zodpovedá nejaký štýl učenia.

- 1.fáza** - získavanie konkrétnych skúseností = štýl prežívania = aktívny typ (divergátor);
- 2.fáza** - reflektujúce pozorovanie = vnímanie = reflektor typ (asimilátor);
- 3.fáza** - abstraktná konceptualizácia = myslenie = teoretický typ (konvergátor);
- 4.fáza** - aktívne experimentovanie = konanie = pragmatický typ (akomodátor).

Aj z tohto pohľadu môžeme učiacich sa zaradiť do niekoľkých skupín podľa preferujúceho spôsobu prijímania informácií a teda aj preferovaného štýlu učenia.

Aktívne typy – aktivisti

Vyhľadávajú nové skúsenosti a činnosti prinášajúce poznanie. Majú schopnosť rýchlo využívať poznatky vyplývajúce z nových skúseností. Nechávajú sa nimi ľahko ovplyvniť, rýchlo reagujú na nové aktivity, nudia sa však pri implementácii poznatkov do praxe. Pre aktivistov je najefektívnejšie učiť sa prostredníctvom vlastných konkrétnych skúseností. Učia sa priamou manipuláciou s vecami, aktívnym rozpracovaním myšlienok a tvorivým riešením problémov. Nadšene prijímajú interaktívne metódy, všetky druhy hier, modelových situácií, inscenačné metódy a rôzne ďalšie formy aktívneho zážitkového učenia. Pri rutinných činnostiach sa nudia. Uprednostňujú skupinovú prácu a snažia sa ju viesť. Spoluprácu s ostatnými považujú za emocionálne podnetnú. Pozitívne pocity ovplyvňujú konsolidáciu ich pamäťových stôp v mozgu, čo podporuje ich učenie sa.

Refektívne typy – reflektori

Preferujú získavanie nových informácií. Stoja radšej v pozadí, zvažujú získané skúsenosti, pozorujú, čo sa deje a hodnotia svoje pozorovania z rôznych uhlov pohľadu. Získavajú informácie nielen priamou skúsenosťou, ale využívajú aj ďalšie zdroje, dlho váhajú, kým sa rozhodnú, radi si veci dobre premyslia. Dokážu sa učiť zo skúseností iných. Najefektívnejšia je pre nich reflexia, získavanie informácií, skúmanie podstaty javov a vecí. Sú tolerantní, majú tendenciu súhlasiť so základným názorom ostatných, aj keď ich vlastný môže byť odlišný. Konsolidácia pamätevej stopy u reflektorov sa opiera nielen o primárne asociatívne väzby, ale aj o intenzívne premýšľanie o získanej informácii v súvislostiach s inými (skôr získanými)



Niektorí ľudia preferujú jeden štýl, a s druhým sa cítia vyslovene nepohodlne. U väčšiny sa však učebné štýly prelínajú.

informáciami. Potrebujú viac času na učenie. V učení uprednostňujú pozorovanie jedincov alebo skupín pri práci. Horšie výsledky dosahujú pri absencii prípravy a nedostatku času.

Teoretické typy – teoretici

Sú zameraní na racionálnu objektivitu, dôkladné a systematické skúmanie problému. Využívajú analýzu, syntézu, základné princípy, teórie, modely, vyznačujú sa systémovým myslením. Radi integrujú získané informácie do komplexných a logicky správnych teórií. Potrebujú poznať zmysel činnosti. Problémy hodnotia prísne logicky, nedoceňujú subjektívne závery. Najviac im vyhovujú závery zo skúseností, t. j. vyvodzovanie poznatkov, ich triedenie, zovšeobecňovanie záverov, integrovanie do teórií, poznatkových systémov, zaraďovanie nových poznatkov do osvojených systémov. Preferujú pojmové učenie, abstrakciu a metódy samostatnej práce. Vyhovuje im výučba založená na slovných monologických vyučovacích metódach. Vyhovujú im komplexné problémy, pri riešení ktorých

dokážu uplatniť svoje vedomosti a schopnosti. Lepšie sa učia v jasne vymedzených podmienkach a s jasne formulovaným cieľom. Nevyhovuje im prostredie zdôrazňujúce emócie a pocity alebo úlohy, pri ktorých nie je jasný ich základ, princíp. Uprednostňujú učenie v spolupráci jedincov s podobným učebným štýlom.

Pragmatické typy – pragmatici

S nadšením skúšajú nové nápady, myšlienky, teórie a techniky a ich fungovanie v praxi. Konajú rýchlo, s istotou. Dokážu rýchlo riešiť úlohy praktického charakteru. Nezaujímajú ich teoretické základy činností a javov, ale predovšetkým ich praktická aplikácia. Majú radi príklady zo života, neradi

diskutujú o teoretických problémoch, pretože im to pripadá zbytočné. Sú netrpezliví, ak prijímanie konkrétnych záverov trvá príliš dlho. Najviac im vyhovuje plánovanie praktických krokov alebo vyvodenie záverov pre praktické využitie získaných poznatkov. Pre pragmatikov je vhodná hlavne realizácia praktického experimentovania, dobre si zapamätávajú poznatky s praktickým uplatnením. Nemajú radi riadené učebné činnosti bez jasných pravidiel a pokynov.

Niektorí ľudia preferujú jeden štýl, a s druhým sa cítia vyslovene nepohodlne. U väčšiny sa však učebné štýly prelínajú, a preto nie je vždy ľahké určiť, ktorý je ten dominujúci.

Metódy zážitkového učenia

Na základe vlastnej skúsenosti každý vie, že to, čo sám prežil alebo si vyskúšal, si oveľa dlhšie pamätá, niekedy aj po celý život. Efektivita takehoto učenia sa je veľmi vysoká. Z toho, čo zažijeme si zapamätáme viac, ako pri učení sa len z počutého alebo z prečítaného. Metódy zážitkového vyučovania majú podľa Lencza⁹ nasledujúce vlastnosti:

1. pozitívne hodnotenie seba a druhých - posilňuje pozitívnu náladu v triede alebo skupine.
2. participatívne učenie – učiaci sa pre získanie informácií vyvíjajú iniciatívu. Tieto informácie sa potom využívajú pri vytváraní nových nápadov.
3. kooperatívne učenie - podporuje komunikáciu, tvorivé myslenie, medziľudské vzťahy.
4. učenie založené na zážitku a skúsenosti prináša zmeny v správaní, tvorivosti a interpretácii.
5. uvedomenie si vlastných hodnôt, citov a postojov - zmena porozumenia seba a iných ľudí, spojená so zmenou správania a postojov.
6. kreatívne učenie - spája sa s ním riešenie problémov. Vyžaduje myslenie v pojmoch a obrazoch, spájanie racionálneho a emocionálneho uvažovania.

⁹ Takáč, K.: Zážitkové vyučovanie v edukačnom procese, SOŠ Lipany, 2014



Zážitkové metódy majú rôzny charakter, no väčšina využíva odlišné typy systémových hier. Tieto metódy rozdeľujeme do niekoľkých skupín:

- 📖 dialóg a skupinové diskusné metódy
 - vyslovovať vlastné názory, vzájomne sa počúvať, rešpektovať názor iného
- 📖 pohybové aktivity - pohybové, simulačné hry, psychogymnastika (aktivizovanie a motivovanie, relaxácia, imitácia a sebapoznávanie)
- 📖 výtvarné aktivity - kreslenie, maľovanie, koláže, modelovanie, plagáty (uvoľnenie a netradičné vyjadrenie citov, rozvoj neverbálnej komunikácie, spolupráca, rozvoj tvorivosti, empatie)
- 📖 hudobné aktivity - tanec, spev, počúvanie hudby (tvorba príjemnej atmosféry)
- 📖 písomné aktivity - písanie esejí, úvah, rozborov poviedok, spoločná tvorba, hra na spisovateľov, novinárov (tvorba časopisu)
- 📖 viacrozmerné aktivity - hranie rolí, modelovanie situácií, dramatizácia, hranie, simulačné prípadové štúdie,
- 📖 bádateľské a objavovacie aktivity - rozvoj tvorivosti, kooperácie

Základné kritériá štruktúrovanej hry zážitkového učenia:

- 📖 poznávacie vnímanie,
- 📖 modelovanie,
- 📖 motivácia,
- 📖 inštrukcia a formulácia,
- 📖 hodnotová reflexia,
- 📖 realizácia.

Výhody zážitkového vyučovania:

- 📖 rozvíjanie emocionálnej inteligencie žiaka,
- 📖 aktivizuje žiakov počas celej vyučovacej hodiny,
- 📖 použitím všetkých častí cyklu zabráňuje bezcieľnému hraniu,
- 📖 prirodzeným spôsobom motivuje žiaka k učeniu,
- 📖 dochádza k sebapoznávaniu, rozvoju osobnosti, kreativity a spontánnosti rýchlejšie si získané vedomosti zapamätá.

PSYCHOLOGICKÉ MINIMUM

- typológia osobnosti podľa Gustáva Junga,
- MBTI typológia a silné a slabé stránky osobnosti,
- aktivity na precvičenie,
- asertivita a konštruktívne riešenie konfliktov

Ľudská myseľ je tajomným miestom. Svet, ktorý vidíme, je pre každého z nás trochu iný. Aj my sami sa meníme podľa toho, kto sa na nás práve pozerá. Keď máme dobrú náladu, všetko je fajn, keď sa nám však nedarí, dokážeme byť dosť nepríjemní. Myseľ každého z nás má schopnosť tvoriť náš svet, pretože podľa toho, ako myslíme, sa náš život mení. Existuje mnoho rozličných metód, techník a teórií, vďaka ktorým sa môžeme naučiť so svojou myslou dobre pracovať.

Typológia osobnosti podľa Karla Gustáva Junga



Ako myslia ostatní

V tejto časti sa zameriame na metódu, ktorá nás učí lepšiemu porozumeniu ostatným, ale aj sebe samému. Pochopiť, že ostatní nemyslia rovnakým spôsobom a naučiť sa ich chápať môže byť veľmi užitočné.

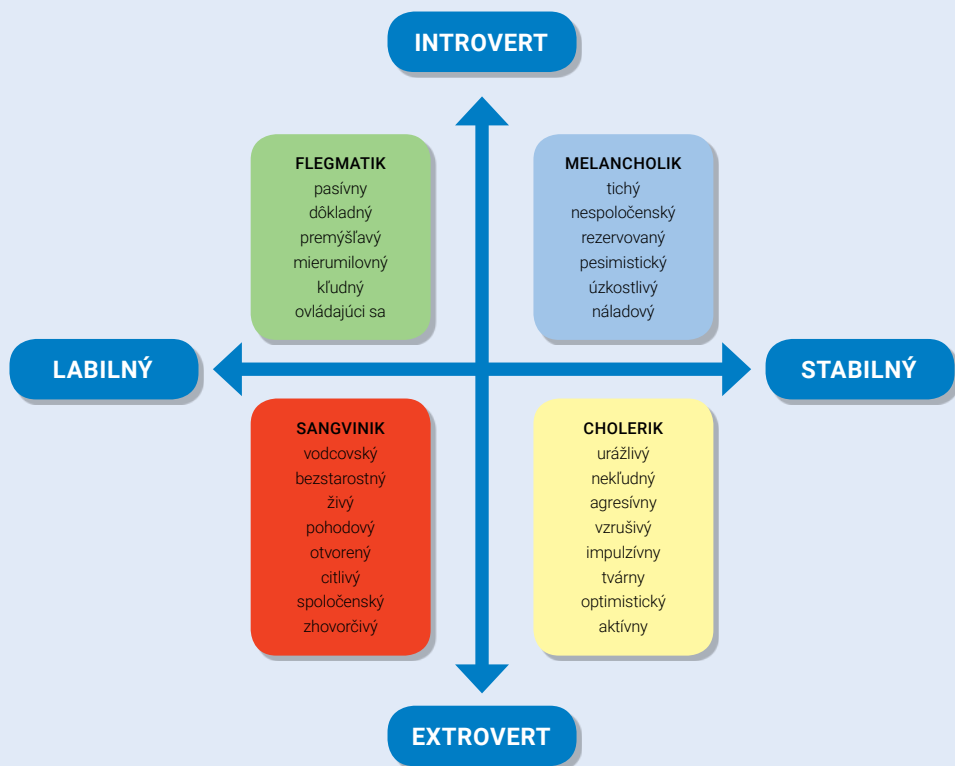
Karl Gustáv Jung bol švajčiarsky lekár a psychiater, ktorý pochopil ľudskú psychiku na pozadí sveta snov, umenia, mytológie, náboženstva a filozofie. Gustáv Jung zadefinoval základy delenia ľudskej osobnosti v závislosti na prístupe k okolitému svetu.¹⁰

Teória temperamentu

Zásadný vplyv na našu osobnosť má predovšetkým prostredie, v ktorom sme vyrastali a kde žijeme – naša rodina, priatelia, učitelia a okolie. Je však pravdepodobné, že niektoré časti svojej povahy či temperamentu máme už vrozené. Podľa teórie osobnosti (temperamentu) možno rozlišovať tieto 4 základné typy temperamentu:

- sangvinik,
- flegmatik,
- melancholik,
- cholerik.

¹⁰ <https://kryptomagazin.sk/mysel-typologia-temperamentov-4-typy-osobnosti-spoznajte-svoje-silne-a-slabie-stranky/>



Nasledujúca časť je venovaná popisu jednotlivých typov osobností. Pokúsme sa zistiť u seba i u iných silné a slabé stránky zodpovedajúce jednotlivým typom temperamentov. Vďaka tomu môžeme rozvíjať svoju osobnosť, zapracovať na sebe a naučiť sa chápať, ako myslia ostatní ľudia.

Sanguinik

Sanguinik je veľmi otvorený, zhovorčivý, srdečný a priateľský, s každým dokáže ihneď nájsť spoločnú reč. Je rád v skupine,

hovorí hlasno a často, občas tiež preháňa. Prevažuje u neho živel vietor a jeho farbou je žltá. Žltá farba je farbou komunikácie, preto ju používa napr. pošta či (v niektorých zemiach) Taxi a pod. Vietor zase poukazuje na jeho nedostatky, ktorými sú nestálosť, ľahkovážnosť a nedbalosť (zbrklosť). Napriek tomu je však srdečný, vyrovnaný a z ničoho si nerobí príliš ťažkú hlavu. Takýto človek nevenuje takmer žiadnu pozornosť príprave, ale nakoniec sa zo všetkého akoby zázrakom vyhovori.

Flegmatik

Je pokojný, bezproblémový, mierumilovný a tichý. Vôbec o ňom nevíte a keď je na svojom mieste, akýmsi zázrakom pomáha svojmu okoliu a všetko funguje. O tom, že to robil, sa pravdepodobne dozviete až vtedy, keď odíde a všetko sa okamžite zosype. Jeho živlom je voda a farbou zelená. Je premýšľajúci, hlbavý a tiež samotársky. Mienka druhých ho veľmi nezaujíma a dá sa povedať, že je extrémne ťažké dotlačiť ho k niečomu násilím. Nič s ním skrátka nepohne, ale keď sa do niečoho vloží, je veľmi silný. Má však sklony k lenivosti, je pomalý a bráni sa zmenám. Do všetkého ide s rozvahou a pokojom, čo ale môže byť problém, keď je potrebné urobiť niečo rýchlo. Ak ste sa tu našli, pracujte na zrýchlení svojho rozhodovania a správania a dávajte si pozor na lenivosť.

Melancholik

Jeho živlom je zem a farbou modrá. Spomedzi všetkých štyroch typov je najcitlivejší a najviac uzavretý. Podobne ako flegmatik, je introvert, a preto môže mať problém s nadväzovaním vzťahov a kontaktov. Je hlbavý, vysoko empatický, ale dosť plachý a úzkostlivý. Všetko má dobre premyslené a naplánované. Dalo by sa povedať, že je spravodlivý, citlivý, férový a veľmi uvážlivý. Podobne ako modrá farba, dokáže byť pokojný a príjemný, ale i chladný a depresívny. Ak a s ním stretnete, mali by ste si dať pozor, aby ste ho nezranili. Jeho city sú totiž veľmi hlboké a nad všetkým dlho uvažuje. Má sklony k umeniu, filozofii či psychológii. Príliš sa nehodí na vedúce pozície, zato dokáže byť veľmi dobrým priateľom. Drží



***Zásadný vplyv
na našu osobnosť
má predovšetkým
prostredie, v ktorom
sme vyrastali a kde
žijeme – naša
rodina, priatelia,
učitelia a okolie.***

sa pri zemi a do ničoho sa príliš neženie. Ak ste sa tu našli, zapracujte na sklonoch k depresii a plachosti a rozvíjajte svoju cieľavedomosť a sebavedomie.

Cholerik

Jeho živel a farba sú veľmi obširné – oheň a červená. Je teda veľmi prudký, divoký a priebojný, druhých si však veľmi nevšíma a nezaujíma sa o nich. Bez ostychu si ide za svojím a len tak ho niečo nezastaví. Dokáže byť veľmi neústupčivý a tvrdohlavý. Rozhodovanie mu nerobí problém, rozhodne sa prakticky ihneď, premýšľanie necháva na neskôr. Podobne ako sangvinik je teda zbrklý a nerozvážny, navyše je urážlivý a precitlivý na svoju osobu. Zato je však veľmi aktívny, energický, cieľavedomý a priebojný, vďaka čomu sa hodí za vodcu. Ak ste sa tu našli, mali by ste si dať pozor na sklony k pretváрке, pokrytectvu, ľžiam a hnevu a zapracovať na rozvahe.



Už od detstva si všímame rozdiely medzi ľuďmi a ich správaním. S niektorými ľuďmi sa nám komunikuje ľahšie a s niektorými ťažšie. O týchto rozdieloch nám napovie viac MBTI typológia.

Určite ste si to už niekedy všimli. Na pracovisku sú kolegovia ktorých neznesiete, ale aj ľudia, pri ktorých máte pocit že ich poznáte celý život. Ešte počas školy ste niektorých spolužiakov neznášali, ale s niektorými ste zostali kamaráti aj po skončení školy. Máte za sebou vzťahy, ktoré proste nevyšli, také, ktoré takmer vyšli a nakoniec prišiel aj vzťah, ktorý pretrval. Najlepšie sa tieto rozdiely dali pozorovať ešte počas základnej školy. V triede boli rôzne kategórie detí. Pre niektoré bolo dôležité, aby bolo učivo zábavné, niektorým sa na škole najviac páčilo, že mohli byť stále so svojimi kamarátmi. Ďalšie deti sa stále pýtali otázky a snažili sa preniknúť do jadra problému a iné mali pocit, že tam len strácajú čas a mali by chodiť na inú školu, kde by postupovali s učivom rýchlejšie. Všetky tieto rozdiely sa dajú vysvetliť **MBTI typológiou osobnosti, ktorá rozdeľuje ľudí na 16 kategórií.**

MBTI je test, navrhnutý na rozlíšenie typov osobností. Táto typológia bola vytvorená Katharine Cook Briggs a jej dcérou Isabel Briggs Myers ešte počas druhej svetovej vojny a opiera sa o teóriu Carla Junga. Ten vytvoril psychologickú teóriu, na základe ktorej rozdelil ľudí na dve hlavné kategórie

- introverti a extroverti. Na rôznom leveli sa potom vyvíjali rôzne funkcie - myslenie, cítenie, vnímanie a intuícia.

Štyri základné typy v tejto typológii sú človek vládny (cholerik), pragmatický (flegmatik), zábavajúci sa (sanguinik) a analytický (melancholik). Každý z nich má iné vlastnosti, svoje výhody aj nevýhody, iné preferencie a iné vnímanie. Každý človek je mixom týchto typov. Pragmatický a analytický človek majú organizovaný čas a riadia sa faktami. Vládny a zábavajúci sa človek sa riadia subjektívnou skúsenosťou a sú viac emočne založení. Vládny a analytický typ sú ľudia menej aktívni, menej asertívni a pomaly sa rozhodujú, zatiaľ čo ľudia pragmatického a zábavajúceho sa typu sú rozhodnejší, sú realisti a majú tendenciu ovplyvňovať.

Kľúčom na určenie typu je zaradenie sa do jednej zo 4 funkcií. Tieto funkcie sú:

-  vnímanie okolitého prostredia,
-  získavanie informácií,
-  spracovanie informácií,
-  životný štýl

Vnímanie okolitého prostredia určuje, či človek patrí do skupiny introvert (I) alebo extrovert (E). Informácie sa dajú získavať dvomi spôsobmi, buď zmyslami (S), ktoré uprednostňujú fakty, alebo intuíciou (N). Spracovanie informácie sa tiež delí na dve kategórie, a to je myslenie (T), kde patrí človek viac pracujúci s dátami, číslami a logikou, alebo cítenie (F), kde patrí

¹¹ Eliška Herinková: <https://eduworld.sk/cd/eliska-herinkova/3130/mbti-typologia-osobnosti-viete-aky-typ-ste-vy>

Ľudia založení empaticky a rozhodujúci sa podľa pocitov. Kategórie v životnom štýle sú plánovanie (J), kam patria ľudia ktorí plánujú a riešia, alebo pozorovanie (P). Pozorujúci ľudia si nechávajú všetky možnosti a radi pracujú pod tlakom. Na základe týchto funkcií sa rozlišujú temperamenty. U zmyslovo založených ľudí (S) druhé písmenko vyjadruje životný štýl (P/J). Intuitívni ľudia (N) majú druhé písmenko vyjadrujúce ako spracúvajú informácie (T/F). Temperamenty sú tiež štyri.

- **Idealisti (NF)** hľadajú ideál. Sú to cholerici, autoritatívni a vlúdni. Zaujímajú ich česť, identita a ľudia. Sú to ľudia tzv. Apolónskeho typu. Ako deti sú prvé, ktoré začínajú rozprávať. Sú veľmi srdečné, empatické a berú ohľad na ostatných a snažia sa ich pochopiť. Sú citlivé na to, ako s nimi kto zaobchádza a očakávajú, že aj ostatní na nich budú brať ohľad. Veľmi im záleží na vzťahoch s inými ľuďmi, snažia sa zlepšovať svoje okolie. Vo všetkých hľadajú dobré stránky. Od malička o sebe pochybujú, potrebujú veľa podpory a veľmi negatívne reagujú na výkyvy v nálade. Majú radi osobný prístup, neradi súperia, ale v škole dosahujú výborné výsledky.

- **Racionalisti (NT)** sú analytické typy, túžia všetko spoznať a pochopiť. Sú vynaliezaví, špekulatívni a zameraní na vedomosti. Vyhľadávajú princípy a koncepcie, sú to ľudia Prometeovského typu. Už od detstva majú v sebe túžbu skúmať a dozvedieť sa niečo nové. Nielenže sú zvedaví, ale pri otázkach idú skutočne do hĺbky. Majú radi vysokú funkcionálnu a myšlienku, väčšinou sú objektívni a pracovití. Delia sa introvertov, ktorí si svoje len myslia,



MBTI typológia osobnosti rozdeľuje ľudí na 16 kategórií.

alebo extrovertov, ktorí priamo povedia svoj názor ako by sa daný problém dal vyriešiť. Veľmi ľahko odhalia nelogické argumenty alebo nájdú súvislosti, ktoré iným často unikajú. Počas štúdií im nevyhovuje rutina, podrobné vysvetľovanie alebo neustále opakovania, naopak majú veľmi radi intelektuálne výzvy. Vnútorne sú zraniteľní a veľmi o sebe pochybujú. Vedia o svojich chybách, ale verejne ich nepriznávajú, pretože veľmi ťažko znášajú posmech a nedokonalosť.

- **Hráči/remeselníci (SP)** sú sangvinici, zabávajúce sa typy. Majú radi dobrodružstvo, sú slobodomyselní a dobrosrdeční. Sú to ľudia Dionýzovského typu. Žijú pre daný moment, veľmi rýchlo sa prispôbujú a konajú impulzívne. Veľmi často majú umelecké nadanie a sú zruční. Na ostatných pôsobia chaoticky, no pre nich je to prirodzené. Vyhovuje im prístup učenia, kde si najprv vyskúšajú niečo v praxi a až potom pochopia teóriu. Skvele zvládajú kritické situácie a taktiež kritiku, pretože im na nej až tak nezáleží. Veľmi rýchlo sa otrasú a fungujú ďalej. Majú problém zvládať veci načas, nepracujú podľa návodov, ale tresty na nich nefungujú. Na základnej škole sú to tí žiaci, ktorí sa snažia spestriť každú jednu hodinu nejakou vtipnou poznámkou.



MBTI určuje silné a slabé stránky. Skvele sa hodí pri výbere povolania, často sa využíva aj na pracovných pohovoroch.

- **Strážcovia/ochrancovia (SJ)** - sú pragmatické a flegmatické typy. Majú radi systematické postupy a tradície, sú to ľudia epimétheovského typu. Radi udržiavajú poriadok a záväzky berú veľmi vážne. Sú pozorní k detailom. Nemajú radi prekvapenia a radi sa cítia byť potrebnými. V spoločnosti sú konzervatívni a nevybočujú z davu. Lahko sa prispôbujú požiadavkám, ale často reptajú na nečakané úlohy, ktoré pôvodne neboli v pláne. Veľmi citlivo reagujú na nestabilitu, potrebujú pocít istoty a bezpečia. V procese učenia sa veľa krát uisťujú či pracujú správne, potrebujú konkrétne postupy ako pracovať.

V typológii MBTI je teda 16 kategórií, pomenovaných písmenkami. Prvé písmenko určuje, či je človek introvert alebo extrovert (I/E), druhé písmenko určuje spôsob získavania informácií (S/N), tretie písmenko spracovanie informácií (T/F) a štvrté písmenko životný štýl (J/P).

MBTI určuje silné a slabé stránky. Skvele sa hodí pri výbere povolania, často sa využíva aj na pracovných pohovoroch.

Zistíte, na čo sa môžete zamerať, čo vám dodáva energiu alebo ju naopak uberá. Budete vedieť zaradiť svojich kolegov, priateľov a rodinu a zistíte, ako s nimi, čo najľahšie komunikovať. Pomôže vám identifikovať zdroje konfliktov, v budúcnosti sa konfliktom vyhnúť a lepšie pochopiť vás, ale aj ľudí okolo seba. Taktiež vám pomôže určiť, prečo niektoré vzťahy fungujú alebo nefungujú alebo prečo sa rozhodujete tak, ako sa rozhodujete. Naopak, MBTI nezahŕňa inteligenciu, ktorá je daná jedincom a nie typom, emočnú inteligenciu a sebavedomie. MBTI môže mať aj skreslený výsledok kvôli životným okolnostiam. Najčastejšie sa to deje počas detstva (3-12 rokov), v prípade násillia v rodine alebo alkoholického rodiča, kedy je dieťa nútené vyvinúť si nepreferovanú funkciu kvôli prežitiu, v prípade negatívnej odozvy pri používaní dominantnej funkcie alebo naopak, pozitívnej odozvy pri používaní nepreferovanej funkcie. Neskôr, už počas dospelosti môže byť skreslený výsledok vďaka práci, ktorá vyžaduje veľké množstvo nepreferovaných funkcií alebo v rodičovstve, ktoré si tiež vyžaduje aj nepreferované funkcie.



Test osobnosti MBTI

Svoj MBTI typ si môžete jednoducho zistiť na stránke emiero (<https://www.emiero.sk/>), kde vám na základe testu bude vyhodnotená vaša typológia spolu s odporúčaním povolania, alebo na web stránke MBTI (www.mbti.sk), kde si svoj výsledok môžete vyhodnotiť sami na základe testu alebo tiež na <https://www.16personalities.com/sk/bezplatny-test-osobnosti>

Červená čiapočka¹²

Ciel: rozvíjať empatiu, rozvíjať schopnosť určiť temperamentové vlastnosti na základe verbálnej a neverbálnej komunikácie

Trvanie: 20 minút

Veľkosť skupiny: optimálne max. 30

Pomôcky: červená čiapka alebo šatka 1x, typy temperamentu na samostatných lístočkoch

Postup: Iste všetci poznajú rozprávku o Červenej Čiapočke. Najskôr skupinu vyzveme, aby si spomenuli, ako sa rozprávka začína. Čo sa deje na začiatku? Mamička chystá Červenú Čiapočku na cestu k babičke.

Potom skupinu vyzveme, aby sa prihlásili piati dobrovoľníci alebo dobrovoľníčky (príp. ich môžeme vyžrebovať, odpočítať apod.). Jeden účastník bude predstavovať Červenú Čiapočku – posadí sa na stoličku a dá si na hlavu červenú čiapku (šiltovku, šatku). Ostatní dobrovoľníci a dobrovoľníčky budú predstavovať 4 mamičky, ktoré budú postupne dávať dcérke pokyny na cestu k starej mame. Každá „mamička“ si vyžrebuje jeden lístok s charakteristikou jej temperamentových vlastností. Dostanú niekoľko minút na prečítanie a prípravu a potom každá „mamička“ povie Červenej Čiapočke svoj monológ. Červená Čiapočka nemusí reagovať, v záverečnej diskusii poskytne spätnú väzbu. Po prehraní všetkých štyroch scénok diskutujeme o tom, či sa herci a herečky stotožnili so svojou postavou.

Koho pridelený temperament vystihoval a koho naopak vôbec nie?

Ako sa cítila Červená Čiapočka pri jednotlivých „mamičkách“?

Aké signály jej dávali?

TIP: k jednotlivým charakteristikám sa môžeme vrátiť po ďalšom cvičení.

¹² https://ucenienasbavi.sk/wp-content/uploads/2018/08/Styri_tvare_temperamentu_ebook_free.pdf

Temperament A: CHOLERIK

Silné stránky: silné citové prežívanie, citlivosť, vášnivosť, vôľové „nasadenie“, zásadovosť, aktivita, pracovitosť, výkonnosť, vysoké pracovné tempo, schopnosť striedať plynule činnosti, iniciatívnosť, samostatnosť, energickosť.

Slabé stránky: výbušnosť, hnevливость, impulzivnosť, prudké reakcie, dráždivosť, slabé sebaovládanie, rýchlejšie koná ako myslí, vzdorovitosť, tvrdohlavosť, presadzovanie vlastnej vôle.

Mal/a by sa naučiť: lepšie sa ovládať, nedávať natoľko najavo svoje emócie a prežívanie.

Temperament B: SANGVINIK

Silné stránky: optimizmus, všímavosť, prispôsobivosť, podnikavosť, výrečnosť, aktivita, výkonnosť, priateľskosť, rozhodnosť, otvorenosť k druhým, nekonfliktnosť, znášanlivosť, družnosť, spoločenskosť, bez trémy.

Slabé stránky: povrchnosť, ľahkovážnosť, nerozvážnosť, riskovanie, prehnaná odvaha, nesústredenosť, nestálosť, ľahko sa nechá rozptýliť, ľahko sa nadchne, ale nadšenie aj rýchlo opadne, prehnane komunikatívny, ovplyvniteľný, malé nároky na seba samého, nekritickosť.

Mal/a by sa naučiť: budovať väčšiu vytrvalosť, dôslednosť a sústredenie.

Temperament C: FLEGMATIK

Silné stránky: vyrovnanosť, zmysel pre spravodlivosť, chladnokrvnosť, pokoj,

trpezlivosť, vytrvalosť, rovnomernosť činnosti, schopnosť znášať dlhodobú záťaž, výkonnosť, samostatnosť, znášanlivosť, prispôsobivosť, priateľskosť, vyváženosť reakcií, poriadkumilovnosť, sebaovládanie, disciplína.

Slabé stránky: nedostatok citového zaangažovania, ľahostajnosť, slabá emotívnosť, pasivita, pohodlnosť, pomalosť, váhavosť, nerozhodnosť, nedostatok nadšenia, stereotypnosť, tendencia ku kompromisom, nedostatočná priebojnosť.

Mal/a by sa naučiť: zvýšiť pružnosť, aktivitu, prekonať pohodlnosť, rozvíjať tvorivosť.

Temperament D: MELANCHOLIK

Silné stránky: hlboké, stále city, vážnosť, hlbokomyseľnosť, svedomitosť, zmysel pre povinnosť, húževnatosť, dôkladnosť, ohľaduplnosť k druhým, oddanosť, vernosť.

Slabé stránky: pesimizmus; malomyseľnosť, smútok, ustráchanosť, starostlivosť, plachosť, úzkosť, zakríknutosť, skleslosť, nevýraznosť prejavu, slabosť a pomalosť reakcií, neschopnosť dlhodobého pracovného zaťaženia, rýchle vyčerpanie, neistota, nedostatok sebadôvery a odvahy, uzavretosť, samotárstvo, sklon zaoberať sa príliš vlastným prežívaním, nedôverčivosť, urážlivosť.

Mal/a by sa naučiť: zaujať realistický postoj k životu, neidealizovať si skutočnosť.

O asertivite a konštruktívnych stratégiách riešenia konfliktov



Je prirodzené, že pri činnostiach a aktivitách sa stretávame s rôznorodými skupinami detí a mladých ľudí. V predchádzajúcej časti sme si niečo povedali o typoch osobností a tak teda k jednej zo základných zručností patrí zručnosť optimálnej komunikácie a schopnosť právať sa asertívne.

Asertivita je hlavne zodpovednosť každého za vlastné jednanie. Pociť seba prijatia, rešpektu k sebe i k druhým, ktoré sa v komunikácii prejavujú otvoreným seba vyjadrovaním tak pozitívnych, ako aj negatívnych pocitov. Ide v prvom rade o zdravé a primerané seba presadenie, kedy človek nejedná na úkor druhých, ale ani nedovolí, aby druhí jednali na jeho úkor. Asertívne jednajúci človek nie je ani pasívny, nezaujíma obranný postoj, nejedná tiež agresívne, útočne, ale nie je ani manipulátorom, ktorý druhých zmanipuluje vždy vo svoj prospech. Asertívne správanie je zlatá stredná cesta, ktorej cieľom je dosiahnuť vzájomnú otvorenú komunikáciu a hľadanie prijateľných riešení. Učí človeka presadzovať svoje oprávnené práva a požiadavky, dokázať povedať „nie“, keď odmietnuť chce a nemať pri tom pocit viny. Zároveň učí i schopnosti prijať a primerane vyjadriť kritiku bez toho, aby sme toho druhého museli urážať, alebo sa sami urážali a cítili sa ohrození, keď

nás kritizujú. Je významnou súčasťou zdravých medziľudských vzťahov, ktoré sú dôležité pre naše duševné zdravie a životnú pohodu. Základom asertívneho správania je, aby sa človek rozhodoval sám za seba a za svoje rozhodnutia niesol aj zodpovednosť. Preto je potrebné, aby poznal a rešpektoval zásady, pre ktoré sa zaužíval názov asertívne ľudské práva. Ich podstatou je uvedomiť si skutočnosť, že nikto s nami nemôže úspešne manipulovať, pokiaľ mu to sami nedovolíme¹³.



***Nikto s nami
nemôže úspešne
manipulovať,
pokiaľ mu to sami
nedovolíme.***

Ktoré sú to práva?¹⁴

-  Máš právo sám posudzovať svoje správanie, myšlienky a emócie a byť za ne a ich dôsledky sám zodpovedný.

¹³ Capponi, V.: Příručka k nácviku asertivity, Psychodiagnostika, Bratislava, 1982

¹⁴ Andrisová, J., Michalková, V.: Pedagóg voľno-časových aktivít – špecialista na tvorbu učebných zdrojov pre žiakov z marginalizovaných rómskych komunít, Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, Bratislava, 2014, ISBN 978-80-565-0202-0, EAN 9788056502020

- 📖 Máš právo neponúkať žiadne výhovorky, vysvetlenia či ospravedlnenia svojho správania.
- 📖 Máš právo sám posúdiť, či a nakoľko si zodpovedný za riešenie problémov iných ľudí.
- 📖 Máš právo zmeniť svoj názor.
- 📖 Máš právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný.
- 📖 Máš právo povedať: „Ja neviem.“
- 📖 Máš právo byť nezávislý na dobrej vôli iných ľudí.
- 📖 Máš právo robiť nelogické rozhodnutia.
- 📖 Máš právo povedať: „Ja ti nerozumiem.“
- 📖 Máš právo povedať: „Je mi to jedno.“
- 📖 Máš právo sám sa rozhodnúť, či a kedy sa zachováš asertívne.

Asertivitu nemôžeme považovať za „samospasiteľnú“, ani ju príliš preceňovať. Nie je ani reálne a ani nevyhnutné, aby sa človek vždy a za každých okolností správal asertívne. Mal by však asertívne spôsobilosti zahrnúť do inventára svojich sociálnych spôsobilostí¹⁵.

Základné asertívne spôsobilosti:

- 📖 schopnosť vyjadrovať vlastné pozitívne aj negatívne emócie,
- 📖 schopnosť požiadať druhého o láskavosť,
- 📖 schopnosť začať, udržiavať a ukončiť rozhovor,
- 📖 schopnosť presadiť svoju oprávnenú požiadavku,
- 📖 schopnosť odmietnuť, vedieť povedať „nie“,
- 📖 schopnosť prijať kompromis,

- 📖 schopnosť vyrovnávať sa s oprávnenou alebo neoprávnenou kritikou.

Asertivita má viacero pozitívnych aspektov, medzi ne patria¹⁶:

- 📖 preferuje nemanipulatívne správanie,
- 📖 pomáha rozvíjať a zachovať si zdravé sebavedomie,
- 📖 prehlbuje jasnosť, otvorenosť a priamosť v medziľudských vzťahoch,
- 📖 vytvára vhodnú atmosféru pre spoluprácu,
- 📖 umožňuje predchádzať a efektívne riešiť konflikty,
- 📖 rozvíja samostatnosť v rozhodovaní,
- 📖 zvyšuje zodpovednosť za vlastné správanie,
- 📖 zvyšuje sebaúctu a rešpekt voči vlastnej osobe,
- 📖 zvyšuje tvorivosť a zdravé riskovanie,
- 📖 umožňuje človeku byť samým sebou.

Asertivita a konštruktívne riešenie konfliktov.

Konflikty v medziľudských vzťahoch sú prirodzené, ba dokonca v niektorých prípadoch nevyhnutné. Pramenia z toho, že ľudia majú rôzne názory, zvyky, hodnoty a záujmy. Často dochádza k otvorenému boju medzi zúčastnenými stranami, z ktorých každá chce vyjsť z „boja“ ako víťaz. Ak sa dve strany dostanú do konfliktu, proces jeho riešenia, prípadne neriešenia sa môže uberať a skončiť niekoľkými základnými spôsobmi:

- **Únik** - snaha oddialiť alebo vyhnúť sa konfrontácii (nemá úlohu, ide poza školu);

¹⁵ Vališová, A.: Asertivita v rodině a ve škole, aneb, Zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli, Jinočany - H&H, 1992, 808546702X

¹⁶ Vališová, A.: Asertivita v rodině a ve škole, aneb, Zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli, Jinočany - H&H, 1992, 808546702X, s.30

- **Útok, konfrontácia** - riešenie konfliktu z pozície sily;
- **Asertívny spôsob** - riešenie konflikt s využitím získaných komunikačných zručností.

Pri konštruktívnom a asertívnom riešení konfliktov sa predpokladá určité vnútorné nastavenie obidvoch strán:

- Nebojovať proti druhej strane, ale spoločne riešiť problém;
- Hľadať vyvážené riešenie, spravodlivé pre obidve strany;
- Mať otvorenú myseľ – byť schopný pozrieť sa na problém aj z iného uhla pohľadu, než svojho pôvodného.

V záujme riešenia konfliktu usporiadame rozhovor do vopred štruktúrovaných krokov:

- Objasnenie - zadefinovanie problému – zhrnutie oblastí zhody a sporných bodov;
- Navrhovanie možností riešenia;
- Výber – vyjednanie riešenia – formulácia dohody a plánu riešenia.

Pri konštruktívnom riešení konfliktu komunikácia medzi zúčastnenými stranami musí byť jasná a zrozumiteľná, podporujúca spoluprácu, preukazujúca rešpekt a takt k osobe partnera.

Pravidlá komunikácie pri konštruktívnom riešení konfliktov:

- nehovoria všetci naraz, ale po jednom,
- nikto nesmie nikoho prerušovať,
- každý musí počúvať toho, kto práve hovorí,
- naučiť sa hovoriť, ale nekričať,



Asertivitu nemôžeme považovať za „samospasiteľnú“, ani ju príliš preceňovať.

- vysvetľovať, ale neudrieť.

Čo je predpoklad úspešného riešenia konfliktov?

- zručnosť rozpoznať pocity (svoje i iných),
- zručnosť komunikovať (bez agresivity a kriku),
- zručnosť riešiť problémy (pohľad z oboch strán),
- zručnosť ovládať zlosť (nereagovať v afekte),
- zručnosť primeraného asertívneho správania (v zmysle ja som OK – ty si OK).

Niekedy stačí málo, ukázať trochu ochoty k spolupráci a konflikt sa môže vyriešiť pokojnou cestou, k spokojnosti obidvoch strán. Najskôr sa však musíme naučiť poznať seba samého, aby sme mohli pochopiť iných. Ak si uvedomujeme vlastné hodnoty, vieme si vážiť aj iných, vieme uznať, že aj iní môžu mať pravdu a že môže existovať viacero správnych pohľadov na vec¹⁷.

¹⁷ Adamusová, M. a kol.: Projekt Orava v praxi. : Zavádzanie demokratických prvkov do výchovnovzdelávacieho procesu, Dolný Kubín : Občianske združenie Orava, 2001, ISBN 8096866400



Živá socha

Počet osôb: 10 -20

Doba trvania: 30 minút

Pomôcky: kartičky s popisom správania, lepiaca páska

Postup

Vytvoríme štvorčlenné skupiny (ak nie je počet účastníkov deliteľný štyrmi, môžu mať v skupine dvaja účastníci rovnaké označenie). Pripravím si 4 kartičky formátu A5 s popisom správania sa k účastníkovi:

1. Ignoruj ma.
2. Správaj sa ku mne ako ku dieťaťu.
3. Súhlas so všetkým, čo poviem.
4. Kritizuj všetko, čo poviem.

Kartičky s nápismi nalepíme žiakom na chrbát tak, aby nevideli, čo majú na svojej kartičke napísané, nápisy ostatných spoluhráčov sú im viditeľné. Úlohou skupiny je dohodnúť sa a vytvoriť živú sochu. Jednotliví členovia skupiny sa musia ku ostatným členom správať tak, ako majú napísané na kartičke na chrbte, napr. „Kritizuj ma“ – členovia skupiny kritizujú všetky nápady, ktoré daný člen skupiny predloží, „Ignoruj ma“ – členovia skupiny ignorujú prítomnosť daného člena, vôbec s ním nekomunikujú, atď. Hra končí v momente, keď všetky skupiny splnili úlohu.

Reflexia:

- Ako ste sa cítili pri komunikácii s ostatnými členmi skupiny? Ako ste si ich správanie vysvetľovali?
- Akým spôsobom sa vám nakoniec podarilo úlohu splniť?
- Je takéto správanie vhodné pre spoluprácu v skupine?
- Ktoré vlastnosti človeka sú potrebné pre úspešnú spoluprácu?

Somárík

Počet osôb: nerozhoduje

Doba trvania: 20 – 30 min

Pomôcky: nie sú potrebné

Postup

Z účastníkov rozdelených do 2 skupín vyberie vedúci hry jedného dobrovoľníka. Dobrovoľníkovi povie, tak aby to nikto zo skupín nepočul, že sa teraz na chvíľku premení na jedného roztomilého, avšak veľmi tvrdohlavého somárika. Jeho úlohou bude reagovať len na slovíčko „prosím“ a to posunutím sa o jeden krok bližšie ku skupine, ktorá ho použila. Skupinám dá vedúci hry inštrukciu, že budú mať striedavo čas približne 20 sekúnd, v rámci ktorých bude ich úlohou presvedčiť roztomilého somárika, aby prešiel čo najbližšie k nim, ku vyznačenej značke. Je na nich, aký spôsob presvedčania

zvolia, nemôžu sa však somárika dotýkať. Skupiny striedavo presvedčajú somárika, až kým neprídu na to, že kľúčom je slovíčko „prosím“. Po splnenej úlohe sa diskutuje o tom, prečo je dôležité používanie slova „prosím“, ako často ho používajú oni alebo ich spolužiaci, ktoré sú ďalšie „čarovné slovíčka“, v čom môžu byť pre nás užitočné.

Poznámky: Pri presvedčaní v tejto hre deti najprv používajú vyhrážanie, podplácanie („... dám ti seno, cukrík ...“), manipuláciu („... minule som ti ja pomohol ...“) a iné praktiky.

Priebežne to komentujeme spôsobom, že toto zjavne na somárika neplatí, treba skúsiť niečo iné. Dobrovoľníka vopred upozorníme na tieto „agresívne metódy“ a zabezpečíme ho, že to hráči zrejme budú hovoriť v rámci hry. V záverečnej diskusii sa spýtame na pocity somárika počas hry, poďakujeme za odvahu odolávať.

PSYCHOHYGIENA

„PRÁCA KTORÁ PRINÁŠA OSOĤ ČO NAJVVČŠIEMU
POČTU ĽUDÍ, JE NAJZDRAVŠIA.“

- duševné zdravie,
- vplyv stresu a úloha relaxácie,
- cvičenia

Duševné zdravie a psychohygiena



Pojem duševné zdravie je základným pojmom duševnej hygieny. Duševné zdravie môžeme chápať ako žiadúci stav, ktorý je výsledkom vedomého alebo nevedomého dodržiavania zásad duševnej hygieny¹⁸. Duševné zdravie je jedným z niekoľkých aspektov ľudského zdravia. Vďaka duševnému zdraviu sme schopní bezproblémovo fungovať v podmienkach svojho spoločenského, súkromného i verejného života. Duševne zdravý človek má pozitívny postoj k sebe samému (sebaakceptovanie) a ku svojmu okoliu (akceptovaním druhých), pokiaľ pre neho nepredstavuje určité objektívne ohrozenie. To súvisí s oslobodením sa od pocitov úzkosti¹⁹.

Psychicky zaťažujúce situácie

Takéto situácie nastávajú vtedy, keď sa dostaneme do situácie, v ktorej je jej zvládnutie nad naše psychické sily. Človek je preťažený a so situáciou sa musí postupne vyrovnávať mimoriadnymi spôsobmi. Takéto situácie sú niekedy problematicky zvládnuteľné, pre niekoho až nezvládnuteľné. Pokiaľ sú takéto situácie veľmi časté, môže to mať na človeka veľký dopad²⁰.

Nadmerná alebo neprimeraná záťaž negatívne ovplyvňuje udržiavanie rovnováhy psychofyziologických funkcií organizmu, narušuje pocit duševnej

¹⁸ Blahuktová, M., Řehulka, E.: Výzkum stresu ve škole. In Heller, D., Michálek, P. 28. Psychologické dny. první. Praha: Českomoravská psychologická společnost a Provozní ekonomická fakulta ČZU v Praze, 2010. s. 78-84, 7 s. ISBN 978-80-213-2193-9

¹⁹ Nakonečný, M.: Lexikon psychologie, vydavatelství Vodnář, 2013, 9788074390562

²⁰ Machová, J., Kubátová, D.: Výchova ke zdraví, GRADA Publishing, a.s., 2009, EAN 9788024727158, ISBN 978-80-247-2715-8

harmónie a prekáža využitíu priemernej pracovnej kapacity. Odolnosť voči psychickej záťaži sa okrem iného znižuje po nadmernom pracovnom vypätí. Negatívne vplyvy záťaže sa subjektívne

prejavujú väčšinou v pociťovaní duševného napätia a podráždenosti, pocitu duševného rozladenia, úzkosti, nepohody a únavy²¹.

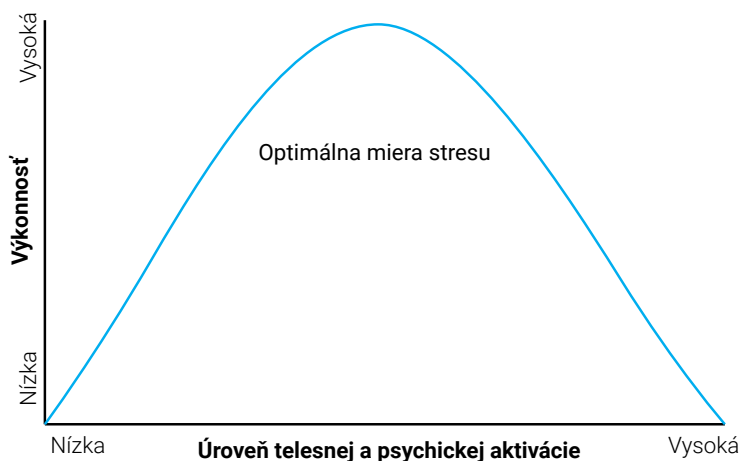
Stres a relaxácia



Ľudský život nie je po celý čas stabilný a núti nás k určitej adaptácii na nové situácie. Keď sa nashromažďí viac malých problémov alebo sa človek trápi nejakým veľkým problémom, môže to ohroziť schopnosť adaptovať sa. To má za následok prežívanie silného stresu. Vysoká miera stresu je spojená s pociťmi úzkosti, strachu a ohrozenia²².

Životné tempo spoločnosti sa totiž stále zrýchľuje. Dnešná doba od ľudí vyžaduje omnoho viac ako v minulosti. Ak sme

vystavení stresu dlhodobo, výsledkom môžu byť najrôznejšie ochorenia a to tak telesné ako aj duševné. Jedným zo známych Selyeho citátov je: „Stres patrí k životu rovnako ako vzduch ku dýchaniu.“ Stres je prirodzený, preto by sme sa nemali snažiť sa ho zbaviť za každú cenu. Koniec koncov stres má aj svoje kladné stránky. Omnoho dôležitejšie je, naučiť sa od stresu odpútať. Psychohygiena ponúka širokú škálu možností relaxačných techník, ktorými je možné dosiahnuť uvoľnenie sa od stresu.



Obr. č. 1 Vzťah medzi výkonnosťou a mierou stresu (Praško a kol., 2006)

²¹ Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J.: Emoce a výkonnost, Praha : SPN, 1985,

²² Praško, J., Vyskočilová, J., Prašková, J.: Úzkost a obavy - Jak je překonat, Portál 2006, ISBN 8073670798

Relaxácia

Každý z nás sa určite nejakým spôsobom uvoľňuje, má nejaké postupy ako relaxovať. Mnohí ľudia sa dokážu uvoľniť napríklad športom, počúvaním hudby, maľovaním, čítaním, sledovaním filmov, cestovaním a pod.. Tieto činnosti síce odvádzajú psychické napätie, ale len čiastočne. Relaxácia počas týchto činností nie je hlboká a tak sa telo ani myseľ celkom neuvoľnía.

Čo sa skrýva pod pojmom relaxácia?
„Relaxácia je vedomé odstránenie telesného a psychického napätia.“ Toto je definícia podľa Praška.

Keď sa naše telo uvoľní, impulzy prichádzajúce z jednotlivých svalov do mozgu sa zmenia a pomaly začneme pociťovať i psychické uvoľnenie. Svalová relaxácia tak ovplyvňuje celú našu nervovú sústavu a dochádza pri nej k vyplavovaniu stresových hormónov, k vyrovnanosti a vnútornému pokoji. Hĺbkovou relaxáciou je možné účinne zvládnuť prejavy úzkosti a stresu. Naučiť sa správne relaxovať nie je vždy jednoduché. Relaxovať sa učíme postupne a vyžaduje to pravidelný nácvik a trpezlivosť.

Všeobecné zásady relaxácie

je vhodné sa vopred zoznámiť s účinkami a cieľom relaxačných cvičení;

- relaxačným cvičeniam je potrebné venovať dostatok času;
- pri relaxácii je potrebné zohľadniť zdravotný stav;



*Relaxácia je
vedomé odstránenie
telesného
a psychického
napätia.*

- pre nácvik je potrebné vybrať vhodný čas a miesto.

Relaxačné techniky²³

Primárnym cieľom relaxačných cvičení je vedomé uvoľnenie či odstránenie telesného a psychického napätia. Existuje veľké množstvo relaxačných techník a cvičení. Každý človek si môže zvoliť techniku, ktorá mu bude najviac vyhovovať.

Upokojujúce dychové cvičenia

Keď je človek v strese, tak pociťuje úzkosť, zlosť, či strach a dochádza ku tzv. hyperventilácii, tj. zrýchlenému dýchaniu. To vedie k tomu, že v našom tele máme priveľa kyslíka v krvi a naopak nedostatok oxidu uhličitého, čo môže spôsobiť nepríjemné pocity ako obtiažne dýchanie, vyčerpanie, pocit únavy, točenie hlavy a iné. Pri dychochých cvičeniach existuje veľa možností, ako dosiahnuť ukludnenie dychu. Dychové cvičenia sú jednou

²³ parafrázované Kohoutová, T.: BAKALÁŘSKÁ PRÁCE, Psychohygiena ve škole a aplikace relaxačních technik do vyučování na základní škole, UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE, Filozofická fakulta, Katedra pedagogiky, 2015

z najjednoduchších avšak účinných relaxačných techník. Táto technika nie je viazaná na konkrétne prostredie a je dobre využiteľná kedykoľvek a kdekoľvek. Pričom pri tejto technike nie je potrebné ležať.

Nácvik správneho dýchania:

Ľahšie je začať s nácvikom poležiačky, ale nie je to nevyhnutné. Dôležité je naučiť sa rozlišovať medzi povrchným a hlbokým dýchaním. Cvičenia sa môžu uskutočňovať aj v sede alebo stojí.

- Položte si jednu ruku na hrud' a druhú na žalúdok.

Keď vdychujete nosom, nechajte žalúdok, aby sa zdvíhal. To znamená, že dýchate celými pľúcami. Snažte sa, aby sa vám horná časť hrudníka hýbala čo najmenej a aby ste dýchali uvoľnene.

- Pomaly a plynule vydýchnite nosom.
- Opakujte. Snažte sa zachovávať plynulý rytmus dýchania. Mali by ste vdýchnuť 12x za minútu, to znamená, že jeden nádech a výdych by vám mal trvať asi 5 sekúnd.

Progresívna svalová relaxácia

Napätie a námaha sú vždy sprevádzané skracovaním svalových vlákien a znížením svalového tonusu, pričom znižujú aktivitu CNS.

Cieľom progresívnej relaxácie je celkové uvoľnenie svalového napätia. Progresívna relaxácia funguje na základe striedania svalových kontrakcií (zatnutie svalov, napätie) a následne svalové uvoľnenie (svalová relaxácia) rôznych častí tela. Nácvik progresívnej relaxácie pomáha

naučiť sa rozlišovať medzi napätými a uvoľnenými svalmi takže poznáte, kedy ste napätý a môžete v tom okamžiku začať relaxovať. Je dôležité nacvičovať napätie a uvoľnenie v správnom poradí a správnom rytme. Napätie by malo prísť na konci nádychu, uvoľnenie s výdychom.

Nácvik progresívnej svalovej relaxácie

Najsť príslušné svaly postupne napnite a pritom sa sústreďte na pocity napätia a námahy. Držte svaly napnuté asi 5 sekúnd, potom ich povoľte a uvoľnite na 10 až 15 sekúnd. Uvedomte si, aký máte pocit v svaloch, keď ich uvoľníte. Upriamte svoju pozornosť na jednotlivé časti tela. Toto relaxačné cvičenie postupne opakujte so všetkými hlavnými skupinami svalov celého tela.

Autogénny tréning

Sú dva základné princípy autogénneho tréningu: relaxácia a koncentrácia.

Svalové uvoľnenie umožňuje na základe fyziologických súvislostí navodiť duševný pokoj a súčasne upokojiť a zharmonizovať aj činnosť vnútorných orgánov. Koncentrácia pri autogénnom tréningu spočíva v sústredení na určitú predstavu, ktorá potom ovplyvňuje organizmus. Relaxovaný stav zvyšuje jej účinok. Cvičenia, ktoré sa uskutočňujú trikrát denne, sú prepracované do presného systému, ktorý má svoj nižší a vyšší stupeň. Nižší stupeň sa skladá zo 6 cvičení. Patrí k nim nácvik pocitu tiaže, tepla v končatinách, vnímaní pokojného dychu, pravidelného tepu, tepla v bruchu a chladu na čele.

Autogénny tréning je metóda, ktorá môže pomôcť odstrániť príznaky psychického



napätia, nepokoja, pomôže zvýšiť výkonnosť a odolnosť voči nepriaznivým vplyvom tempa moderného života. Táto metóda býva účinná pri odstraňovaní bolestí chrbta, hlavy, vysokom tlaku a pod. Autogénny tréning vyžaduje dlhodobejší nácvik a pravidelnosť.

Využitie jogy ako relaxačnej techniky

Joga je stará a múdra filozofia z Indie. Liliás Folan definuje jógu ako štúdium a vedu o svojom ja.

K výhodám jogy patrí je dostupnosť, môže ju praktizovať každý človek. Joga sa cvičí pomaly a pozorne. To je jeden z dôvodov, prečo je možné cvičiť jogu v každom veku.

Poskytuje telesnú aj duševnú relaxáciu a má nesporne zdravotný efekt (napr. pri zvyšovaní duševnej rovnováhy, kĺbovej pohyblivosti, zlepšení dýchania atď.

A ešte niekoľko odporúčaní

Pri profesiách alebo dlhodobých činnostiach, pri ktorých sa vyžaduje emočná zaangažovanosť môže dokonca hroziť syndróm vyhorenia. Vzniká hlavne vtedy, ak človek dlhodobo viac energie vydáva, ako prijíma. Niekedy je naozaj ťažké zachovať si chladnú hlavu a robiť svoju prácu s nadšením a radosťou. Existuje však niekoľko stratégií, ktoré vám môžu pomôcť.

Naučte sa riešiť všetky problémy sveta

Povedzte si však, že budete riešiť len to, čo sa vás bezprostredne dotýka čiže podujatia a súťaže, ktoré organizujete, programy, ktoré ste si naplánovali. Nerobte zbytočne to, čo sa od vás nevyžaduje. Myslite na seba a na svoju spokojnosť. Urobte perfektne to, čo je vašou prioritou a nezaťažujte sa tým, čo prúdi mimo vás. Uvedomte si, že sa musíte zachovať svieži

a vitálni hlavne pre svojich zverencov a vašu rodinu a blízkych. Zbavte sa takých činností, ktoré vás neobohacujú a neposúvajú vpred. To si radšej choďte zacvičiť alebo na prechádzku. Alebo sa sústreďte na veci, ktoré nás presahujú, teda na duchovné hodnoty: kultúru, umenie, dobro, krásu, vieru, lásku, nádej. Obklopujte sa krásnymi citátmi a motivačnými videami. Pozerajte filmy s pozitívnym posolstvom, čítajte si životopisy ľudí, ktorí sa obetovali pre iných a nachádzali v tom vlastné šťastie.

Vzdelávajte sa a komunikujte

Je dôležité občas vyliezt' z ulity. Aj veci, ktoré sa vám nechcú robiť, berte ako výzvy. A keď sa k tomu postavíte pozitívne, nájdete vo všetkom niečo dobré. Jednou z najlepších možností ako urobiť svoj život zaujímavejším je i spoznávanie nových ľudí. Každé spojenie, ktoré si vytvoríte s iným človekom, či už s kolegami na pracovisku, na školeniach, pri tvorbe projektov je ako otvorenie malých dverí do sveta. Ak je toto spojenie skutočne cenné, môžu títo ľudia s vami zdieľať množstvo zaujímavých udalostí, nápadov a skúseností, ktoré zažili. A tak sa váš život stále obohacuje o nové skúsenosti, zážitky a poznanie nových vecí.

Budujte si svojich 6 stien

Český psychiater, spisovateľ, pedagóg, gréckokatolícky kňaz a esperantista Prof. PaedDr. ThDr. MUDr. et MUDr. **Max Kašpar** radí budovať si svojich šesť stien. Keď do miestnosti postavíme sviecu, bude horieť. Ak však spadne jedna stena, začne prúdiť vzduch, ak spadne aj druhá vznikne prívian a plameň uhasí. Podobne

je to s človekom. **Aby nezhasol, musí mať v živote vybudovaných šesť stien.** Prvá stena predstavuje to, čo je pred nami. Musíme mať nejakú **perspektívu**, teda niečo, na čo sa tešíme. Zadná stena charakterizuje **ľudí, o ktorých sa môžete oprieť**. Po našej ľavici, bližšie k srdcu, je stena, ktorá je charakterizovaná našimi **priateľmi**. I keď ste ženatí a vydaté, netreba žiť v manželstve ako v ponorke. Treba mať priateľa, pred ktorým si človek môže vyliať srdce. Prává stena predstavuje tých, s ktorými v živote **spolupracujeme**. Je dôležité, aby na pracovisku boli dobré vzťahy. Podlaha je miesto, na ktorom mám **pevne stáť** a nepozerať sústavne, že niekde inde by to bolo lepšie. Šiesta stena je strop – veci, ktoré nás presahujú – **duchovné hodnoty**: kultúra, umenie, dobro, krásu, vieru, lásku, nádej – pršia z neba, preto ich dávame na strop.

Záchranný balíček v skratke

- dodržiavajte vyvážený životný štýl – nepodceňujte zásady psychohygieny: ako je dostatok spánku, aktívny pohyb, odpočinok,
- pestujte si priateľské vzťahy na pracovisku, (ak nemáte dobrú kolegyňu, nájdite si priateľku niekde inde),
- dôsledne si plánujte voľný čas,
- vyhýbajte sa rutine, obmeňujte pracovné postupy, využívajte zážitkové metódy,
- naučte sa riešiť a zvládať konflikty, skúste byť asertívni,
- učte sa ďakovať a odpúšťať,
- primerane a často ventilujte emócie,
- pestujte si záujmy, robte niečo len pre potešenie,
- neustále sa vzdelávajte,
- doprajte si dovolenku, smejte sa, meditujte alebo cvičte jogu.

Cvičenia



Cvičenie č. 1

Dych ako povzbudzujúca sila

Situácia: dychové cvičenia majú mnoho variácií a môžu sa využiť v rôznych situáciách. Vhodné je zaradiť dychové cvičenia na začiatok stretnutia, keď sa spoločne naladíme na ďalšiu činnosť;

Technika: dychové cvičenie;

Cieľ: Sústredením na svoj dych skoncentrujeme našu pozornosť, budeme tak schopní lepšie vnímať, prijímať a spracovávať nové vedomosti či skúsenosti.

Čas: 3 – 5 minút;

Cieľová skupina: nerozhoduje;

Postup:

- ľahnite si na chrbát a uvoľnite svoje telo aj myseľ, nohy sú natiahnuté mierne od seba, ruky pozdĺž tela, celé telo je v jednej priamke;
- zatvorte oči a uvedomujte si svoje telo, dýchajte nosom;
- z nádychom začnite pozorovať svoj dych,

ako vzduch prúdi do nosa, cez hrtan až do pľúc, ako sa rozpínajú vaše pľúca, brucho sa nafukuje a s výdychom ako opäť vychádza vzduch von;

- pri každom nádychu vnímajte, ako sa vám dvíha brucho (ak dýchate správne);
- teraz si položte obe ruky na svoje brucho vedľa pupka a zamerajte sa na, ako sa vám dvíhajú ruky s nádychom hore a s výdychom dole;
- dych nechajte prirodzene plynúť – pozvoľne a pravidelne a stále vnímajte ako sa brucho plní vzduchom a to zdvíha vaše ruky (ako pri nafukovaní balónika);
- ku koncu cvičenia sa zhlboka nadýchnite a vydýchnite;
- pretočte sa na bok a pomaly si sadnite na podložku

Poznámky: Toto konkrétne dychové cvičenie je určené pre polohu v ľahu. Preto je vhodné techniku cvičiť tam, kde to možnosti dovoľujú. Mladším deťom môžeme položiť na brucho namiesto rúk napríklad plyšovú hračku.

Pomôcky: Podložka na ležanie, plyšová hračka

Cvičenie č. 2

Masážami proti únave

Situácie: Masáže sa dajú použiť v rôznych situáciách. Je vhodné zaradiť masáže do priebehu dlhších stretnutí napr. pri prechode z jednej činnosti do inej, po námahe alebo kedykoľvek, keď sa deti cítia unavené;

Technika: Masáž tváre

Cieľ: Masážou sa deti zbavia pocitov únavy, napätia a zlepši sa ich sústredenie pre nasledujúce aktivity.

Čas: 3 – 5 minút

Cieľová skupina: nerozhoduje

Postup:

- zaujmite pohodlnú polohu, uvoľnite sa a zatvorte oči;
- jemne si položte vankúšiky prstov (ukazováka, prostredníka, prsteníka a malíčka) na čelo a s výdychom pomaly schádzajte prstami až ku brade, vnímajte dotyky prstov na vašej tvári, s nádychom sa vráťte opäť na čelo a zopakujte postup. Uvedomujte si, ako s výdychmi z vás opadá napätie;
- teraz si položte ukazováčiky a prostredníky ku koreňu nosa,

pomaly smerom od neho schádzajte po s svojom obočím a krúživým pohybom sa vráťte opäť ku koreňu nosa, postup môžete opakovať viackrát;

- na záver si chvíľku trite dlane o seba, až pocítite teplo, urobte si z dlaní mištičky a priložte na oči, uvedomujte si, ako teplo zaplavuje očné viečka, pomaly otvárajte oči do príjemnej tmy vašich dlaní;
- dlaniami schádzajte smerom dolu z tváre až na krk, budete sa cítiť svieži a plní energie.

Cvičenie č. 3**Od napätia k uvoľneniu**

Situácia: Cvičenie sa hodí v situácii, keď deti čaká akákoľvek náročná – napríklad pred výkonom na rôznych súťažiach;

Technika: Progresívna svalová relaxácia;

Cieľ: Uvoľnenie pre očakávanou záťažovou (stresovou) situáciou.

Čas: 5 – 10 minút;

Cieľová skupina: nerozhoduje;

Postup:

- jednotlivé časti tela zaťahujte v intervale cca 5 sekúnd a následne uvoľňujte počas cca 10 sekúnd, tým sa bude striedať napätie a uvoľnenie;
- natiahnite obe ruky pred seba, prsty roztiahnite čo najďalej od seba a zatnite v päst, následne uvoľnite (môžete opakovať 3x), vnímajte pocity napätia a uvoľnenia;
- dajte obe ruky pozdĺž tela a pritiahnite

- päste k ramenám, uvoľnite;
- hlavu tlačte medzi ramená, uvoľnite
 - bradu tlačte smerom ku hrudníku, uvoľnite;
 - natiahnite nohy a tlačte špičky čo najďalej od seba, uvoľnite;
 - nohy nechajte natiahnuté a tlačte špičky opačne smerom k sebe (ku kolenám), uvoľnite;
 - postupne zatínajte a uvoľňujte svaly lýtok, stehien, zadku, brucha, chrbta, hrudníka a ramien (kontrakciami aktivujeme vnútorné orgány), vnímajte vnútorné pocity napätia a uvoľnenia;
 - obočie vytiahnite nahor (ako keď sa niečomu divíte), uvoľnite;
 - zamračte sa, uvoľnite;
 - našpúlte ústa, uvoľnite;
 - zatnite zuby (čeluste zaprite navzájom o seba), uvoľnite;
 - vysuňte dolnú čeľusť dopredu, uvoľnite;
 - vyplazte jazyk, ako to najviac ide, uvoľnite;
 - vyplazovanie jazyka opakujte spoločne s prvým cvikom a predstavujte si, ako z vášho tela odchádza negatívna energia a opadá všetko napätie.

Cvičenie č. 4

Posilňujúci „Óm“

Situácia: Ak lektor cíti, že sú deti príliš roztekané, nepozorné a nesústredené je vhodné zaradiť spievanie slabiky Óm. Táto jedinečná slabika totiž prináša mnoho výhod po telesnej aj duševnej stránke. Stimuluje pľúcne bunky, výdych je pomalý, pravidelný a úplný. Spôsobuje tzv. vibračnú auto masáž orgánov, zlepšuje krvný obeh a prívod kyslíka do celého tela, celkovo upokojuje, zlepšuje sústredenosť a psychicky uvoľňuje²⁴.

Technika: Jogové óm

Cieľ: Deti sa celkovo upokojia a pravidelným cvičením sa naučia prirodzene vydychovať, sedieť vzpriamene a uvoľňovať a posilňovať svalstvo.

Čas: 5 minút

Cieľová skupina: nerozhoduje;

Postup:

- sadnite si do tureckého sedu, narovnajte chrbát, položte si ruky dlaňami nahor na svoje kolená, zatvorte oči;
- nadýchnite sa a pri výdychu začnite spievať zvuk óm. Zo začiatku výdychu spievame „ó...“ a ku koncu výdychu plynule prechádzame na „m...“, slabiku spievajte 3x;
- pri poslednom výdychu si priložte jednu dlaň na hrudník v úrovni kľúčnych kostí a druhú dlaň na temeno hlavy, pri spievaní „ó...“ ucítite vibrácie na hrudníku a pri zvuku „m...“ vibrácie v hlave;
- teraz si potrite dlane a premasírujte si tvár, potom položte dlane na zavreté oči a chvíľu ich tam nechajte, oči pomaly otvorte do priateľskej tmy;
- z nádychom vzpažte, natiahnite sa smerom za rukami a pohľadom ich sledujte, s výdychom sa vrátime do východiskovej pozície;

Pomôcky: Podložka

Cvičenie č. 5

Nohami pevne na zemi

Situácia: Telesné cvičenia sú vhodné vo chvíľach, keď deti dlho sedia, prípadne iba pasívne prijímajú a nevykazujú príliš veľa aktivity. Dlhým sedením sa môže pozornosť postupne vytrácať, svalstvo je niekedy kŕčovitě stiahnuté a dych nemôže voľne plynúť.

Technika: Telesné a imaginatívne cvičenia – pozícia stromu

Cieľ: deti sa natiahnu a uvoľnia svalstvo a skoncentrujú sa na nasledujúcu činnosť;

Čas: 5 – 10 minút

Cieľová skupina: nerozhoduje;

Postup:

- postavte sa vzpriamene, očami sa sústreďte na jeden bod pred sebou;
- preneste váhu na pravú nohu – vnímajte pocit, akoby ste vrastali do zeme a zapúšťali korene;
- ľavú nohu pokrčte a chodidlo oprite

²⁴ Lysebeth, A.: Zdokonaluji se v józe, Argo, 2017, ISBN 9788025721858

- o vnútornú stranu lýtky;
- s nádychom vzpažte a spojte ich dlaňami nad hlavou, ruky ako keby tvorili korunu stromu, lopatky a pravá noha kmeň;
- ramená tlačte nadol a ruky vyťahujte nahor;
- pozerajte sa pred seba a predstavujte si, že stojíte pevne zakorenený ako zdravý a silný strom, vánok ľahko šumí v korune stromu;

- pokojne dýčajte
- vystriedajte nohy a pozorujte svoj dych.

Poznámky: Telesných cvičení je veľa, dajú sa cvičiť vo všetkých polohách a sú vhodné takmer pre každého. Cviky sa cvičia pomaly. V žiadnom prípade nie dynamicky. Niektoré telesné cvičenia nie sú vhodné pre ľudí, ktorí majú pohybové problémy.



Design vector created by freepik - www.freepik.com

PRÁCA S DETSKÝM KOLEKTÍVOM, NEFORMÁLNE VZDELÁVANIE, HRA AKO VZDELÁVACÍ PROSTRIEDOK²⁵

- metódy a techniky neformálneho vzdelávania,
- aktivity ku pochopeniu neformálneho vzdelávania,
- metódy neformálneho vzdelávania,
- teambuilding - práca so skupinou a tímom,
- metódy skupinového vyučovania a kooperatívneho učenia,
- kritické myslenie, stratégie učenia a myslenia EUR a metodický postup INSERT,²⁶
- hra ako nástroj neformálneho vzdelávania.

Vychovávateľa, vedúci záujmových krúžkov, tréneri a v neposlednom rade učitelia v pozícii vedúcich záujmových útvarov majú veľa možností spoznať deti/žiacov v prirodzených situáciách, pozorovať ich, porozprávať sa s nimi, vypočuť ich, včas zachytiť rizikové situácie, nebezpečenstvo, pomôcť im zvládnuť problémy a krízové situácie. Kvalita výchovného a vzdelávacieho pôsobenia vo veľkej miere závisí od osobnosti vychovávateľa, vedúceho, trénera alebo aktivistu voľno časových aktivít.

Výchova a vzdelávanie vo voľnom čase nie je pokračovaním vyučovania. **Napriek tomu je však prepojenie procesu vyučovania a voľnočasových aktivít veľmi dôležité.**

Vedúci a lektori sa snažia vzbudiť záujem detí o rôzne oblasti, môžu ich tiež motivovať k získaniu ďalších vedomostí

a zručností. Späťne tiež voľnočasové aktivity a vzdelávanie môžu prebudiť hlbší vzťah k vyučovacím predmetom a snahu uplatniť špecifické schopnosti.

Výchova a vzdelávanie vo voľnom čase, resp. výchova a vzdelávanie mimo vyučovania sú špecifické oblasti, ktoré majú svoje zvláštnosti. Dôležité však je, že aj napriek všetkým zvláštnostiam sú zachované základné znaky výchovného a vzdelávacieho procesu, predovšetkým zámernosť a cieľavedomosť. Zároveň však musí byť výchovné pôsobenie vo voľnom čase nenásilné, citlivé, do činností sa nesmú účastníci nútiť, je nevyhnutné nájsť vhodné spôsoby motivácie.

V odbornej literatúre sa v súčasnosti častejšie stretávame s pojmami **výchova a vzdelávanie formálne, neformálne, informálne.**

²⁵ Lučeničová, K.: Nové Fénixovo, DO FÉNIX, 2020

²⁶ Hajrová, M: Rozvoj kritického myslenia metódami aktívneho vyučovania, MPC – Bratislava, 2015

Pričom príkladom **formálneho vzdelávania a výchovy** je pôsobenie školy a výsledky žiakov sú priebežne hodnotené. O výsledkoch výchovného a vzdelávacieho procesu sú vydávané potvrdenia (vysvedčenia).

Informálne vzdelávanie a výchova sa chápe ako nezámerné alebo tiež celkom náhodné formovanie osobnosti i jedinca v rozmanitých životných situáciách.



Informálne vzdelávanie a výchova sa chápe ako nezámerné alebo tiež celkom náhodné formovanie osobnosti i jedinca v rozmanitých životných situáciách.

Neformálne vzdelávanie a výchova



Neformálne vzdelávanie a výchova má najbližšie ku výchove vo voľnom čase. Má základné znaky vzdelávania a výchovy, ako je cieľavedomosť a systematičnosť, zároveň však rešpektuje požiadavku dobrovoľnosti, príťažlivosti a zaujímavosti. O absolvovaní aktivít v rámci neformálneho vzdelávania a výchovy môže, ale nemusí byť vystavený doklad (certifikát).

Obsah výchovy, podobne ako ciele, je možné vymedziť z rôznych hľadísk. Môžeme vychádzať z veku, alebo tiež z toho, ktoré znaky osobnosti chceme rozvíjať a pod.. Pod **neformálnou výchovou** rozumieme proces odovzdávania hodnôt, noriem, vedomostí a zručností v prostredí mimo formálneho vyučovania. Tento proces je však plánovaný, zámerný a z časti štruktúrovaný. Dôraz sa pri tom kladie na rozvoj osobnosti, emocionálnych

a sociálnych zručností vedúcich k plnej integrite jedinca. Pri pôsobení vychovávateľa (pracovníka s deťmi a mládežou) a vychovávaného (dieťaťa, mladého človeka) je vzťahová zložka nadradená poznávacej. Dôležitá je participácia a vklad samotného vychovávaného.

Výchova vo voľnom čase je špecifickou oblasťou výchovy. Preto je tiež možné vymedziť jej špecifické funkcie.

Medzi základné funkcie patria:

- výchovná a vzdelávacia funkcia,
- zdravotná funkcia,
- sociálna funkcia,
- preventívna funkcia.

Výchovná a vzdelávacia, zdravotná, sociálna a preventívna funkcia sa v bežnej výchovnej praxi prelínajú.

Vzdelávací obsah činnosti vo voľnom čase je iba do istej miery stanovený základnými pedagogickými dokumentami. Pri stanovení obsahu majú teda organizácie venujúce sa práci s deťmi a mládežou, vychovávatelia, vedúci ZO, pedagógovia voľného času značnú voľnosť, ale zároveň aj veľkú zodpovednosť. Môžu uplatniť svoju nápaditosť a tvorivosť. Vychádzajúc zo znalosti potrieb, záujmov a schopností zverencov a rešpektujúc ich rozumné želania. Pre stanovenie obsahu je významné poznanie základných pedagogicko-psychologických požiadaviek a uvedomenie si základných vzdelávacích a výchovných cieľov.

Neformálnym vzdelávaním označujeme program vzdelávania mimo formálneho vzdelávacieho systému s jasne stanoveným kurikulumom, ktoré však počíta s participáciou učiaceho sa na celom procese. Neformálne vzdelávanie využíva rôzne metódy aktívneho a zážitkového učenia sa. **Neformálne učenie** sa predstavuje proces neformálnej výchovy a vzdelávania z pohľadu učiaceho sa, ktorý neformálnou cestou nadobúda a rozvíja svoje zručnosti a vedomosti, čiže sa učí.

Výchova a vzdelávanie vo voľnom čase má svoje **osobité pravidlá – špecifické zásady (princípy)**, ktoré vyplývajú z ich osobitostí, zásadne ovplyvnených podmienkami voľného času žiakov²⁵. Vychádzajúc z osobitostí výchovy a vzdelávania mimo vyučovania ako výchovy a vzdelávania vo voľnom čase a v nadväznosti na doterajší vývoj pedagogickej teórie zohľadňujeme v praxi nasledujúce špecifické zásady (princípy):

- **zásada (princíp) dobrovoľnosti** – kľúčová zásada, týka sa vytvárania možnosti výberu, voľby aktivít, činností, spôsobu trávenia voľného času podľa vlastných potrieb a záujmov,
- **zásada (princíp) záujmového zamerania činnosti** – nadväzuje na zásadu dobrovoľnosti a spresňuje jej obsah predovšetkým podľa záujmu dieťaťa,
- **zásada (princíp) rozmanitosti, pestrosti, zaujímavosti a príťažlivosti obsahu, foriem a metód, prostriedkov** – dáva dôraz na udržanie záujmov žiakov o účasť na organizovaných voľnočasových aktivitách,
- **zásada (princíp) aktivity, samostatnosti a tvorivosti** – požaduje vytváranie podmienok na aktívnu účasť každého jednotlivca, spoluúčasť na ovplyvňovaní obsahového zamerania, priebehu činnosti atď.,
- **zásada (princíp) humanizmu a demokracie** – hovorí o dôraze na humanistický a demokratický prístup k žiakom,
- **zásada (princíp) sebarealizácie v atmosfére optimizmu a radosti** – kladie dôraz na sebayjadrenie, uplatňovanie záujmov, rozvoj individuálnych predpokladov, nadania, talentu, na pozitívne zážitky z priebehu činnosti, sociálnych vzťahov medzi žiakmi, medzi žiakmi a vychovávateľmi, vedúcimi,
- **zásada (princíp) jednoty a špecifickosti výchovy** – kladie dôraz na spoločný cieľ výchovy v škole aj v rodine zameranej na rozvoj osobnosti každého žiaka podľa individuálnych predpokladov v špecifických podmienkach voľného času.

²⁵ Kratochvílová E.: Pedagogika voľného času – Výchova mimo v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi, vydavateľstvo VEDA, 2010, s. 171, s. 173 – 176

Aktivity ku pochopeniu neformálneho vzdelávania

Posuňme sa!

Materiál: flipchartový papier, fixky, samolepiace bločky

Postup:

Najprv sa účastníci oboznámia s 8 kľúčovými kompetenciami:

1. Komunikácia v materinskom a cudzích jazykoch;
2. Matematická kompetencia a základné kompetencie v oblasti vedy a techniky;
3. Informačno - digitálna kompetencia;
4. Naučiť sa učiť;
5. Riešiť problémy;
6. Spoločenské a občianske kompetencie;
7. Iniciatívnosť a podnikavosť;
8. Kultúrne povedomie a vyjadrovanie.

Na flipchartový papier napíšte všetky kompetencie a k nim dorobte čiaru. Na jej začiatok napíšte 0 a na koniec 100. Každý účastník si nachystá 8 samolepiacich bločkov so svojim menom. Každý bloček nalepí postupne k jednotlivým

kompetenciám na flipchartovom papieri. Lepí ho tam, kde si myslí, že sa momentálne nachádza.

Napr. Petra nalepí ku komunikácii v materinskom jazyku bloček na pomyselných 75%, ku komunikácii v cudzom jazyku na 45% atď.

Po ukončení podujatia (školenia, tábora...) sa účastníci vrátia späť k bločkom a posunú ich tak, ako sa ich kompetencie rozvíjali. Nasleduje skupinová reflexia.

Pre detailné vysvetlenie kľúčových kompetencií odporúčame preštudovať príručku YOUTHPASS.

Aktivita je optimálna na začiatok podujatia. Posledný deň podujatia je vhodné sa ku aktivite vrátiť a reflektovať rozvíjané kompetencie.

Kvetinový záhon

Materiál: flipchartový papier, fixky

Postup:

Na viditeľné miesto nalepte flipchartový papier a nakreslite zem (pôdu). Účastníkom vysvetlite, že počas školenia, tábora a pod. spoločne vytvoria kvetinový záhon z ich kompetencií. Vždy, keď sa dozvedia niečo nové, budú rozvíjať niektorú zručnosť a pod. dokreslia časť záhonu. Množstvo dokreslených detailov závisí od množstva nadobudnutých informácií/skúseností.

Každá kompetencia/zručnosť/skúsenosť bude predstavovať jednu rastlinu. Napr.
Anglický jazyk – ruža
Nové priateľstvá – tulipán
Triedenie odpadu – margarétka

Aktivita je zameraná na rozvoj konkrétnych kompetencií počas vzdelávacieho podujatia (alebo záujmových stretnutí).

Materiál: papiere, perá, podložky na písanie, obálky rôznych farieb (3 ks z každej farby), nastrihané príklady vzdelávaní pre každý tím

Postup:

Aktivita je zameraná na ujasnenie rozdielov v praxi medzi formálnym, informálnym a neformálnym vzdelávaním, a podnietenie diskusie. Aktivite by mal predchádzať vstup o rozdieloch medzi formálnym, informálnym a neformálnym vzdelávaním.

Formálne vzdelávanie poskytujú vzdelávacie inštitúcie, je zámerné, má štruktúru a je ukončené všeobecne uznávanou certifikáciou. Rovnako neformálne vzdelávanie je zámerné a má štruktúru. Nekoná sa však v tradičných vzdelávacích inštitúciách a nekončí všeobecne uznávanou certifikáciou/ diplomom. Existujú napr. YOUTHPASS – certifikát o absolvovaní neformálneho vzdelávanie, ktorý je už uznávaný niektorými organizáciami, spoločnosťami a pod. Informálne vzdelávanie nie je zámerné ani štruktúrované. Nie je poskytované vzdelávacie inštitúciami a nekončí oficiálne uznávanou certifikáciou.

Aktivita má 2 časti: hľadanie a roztriedenie.

Postup: Pre každý tím nachystajte 3

obálky, ktoré budú farebne rozlíšené. Obálky budú obsahovať nastrihané a náhodne rozdelené príklady vzdelávaní (bez správnych odpovedí uvedených v spodnej časti papiera). Obsah obálok zostáva až do druhej časti hry tajný.

1. Hľadanie:

Účastníci sa rozdelia do rovnomerných tímov. Každý tím dostane 3 obálky rovnakej farby. Medzi sebou si zvolia jedného do pozície „kresliča“. Ten dostane do rúk obálky, ceruzku a podložku na písanie s papierom. Po udelení roly sa presunú kresliči aj s obálkami o jeden tím (po ľavej ruke). Nasledujúcich 20 minút bude kreslič chodiť s tímom, ku ktorému sa presunul. Daný tím zoberie obálky od kresliča a postupne ich bude po priestore ukrývať. Priestor hry si vopred určíte (môže to byť niekoľko miestností, vonkajší dvor a pod.). Upozornite hráčov, aby obálky neukrývali napr. do smetných košov, ale tak, aby ich potom iní našli, no trochu sa pritom natrápili. Kreslič popri chodení s tímom kreslí cestu a značí, kde obálky ukrývajú. Nesmie používať čísla ani písmená, s výnimkou piktogramov.

Po ukrytí obálok sa vrátia všetci na miesto začiatku a kresliči odovzdajú mapky svojim pôvodným tímom, aby mohli začať hľadať svoje obálky, ktoré im ukryl druhý

tím. Po 20 minútach sa stretnite spolu na dohodnutom mieste, s obálkami alebo bez.

2. Roztriedenie:

Tímym môžu svoje obálky otvoriť. Ich úlohou je správne roztriediť činnosti uvedené na rozstrihaných kúskoch papiera do 3 stĺpcov podľa toho či ide o formálne, neformálne alebo informálne vzdelávanie. Po roztriedení si spoločne prejdite správne odpovede. Nájdete ich na spodku priloženého obrázka.

FORMÁLNE/NEFORMÁLNE/INFORMÁLNE	
1. Varenie polievky s mamou	
2. Šoférovanie v autoškole	
3. Jazykový kurz španielčiny v jazykovej škole	
4. Workshop neverbálnej komunikácie	
5. Zručňovací kurz tradičných remesiel	
6. Sledovanie dokumentu v televízii	
7. Vysokoškolské štúdium psychológie	
8. Konverzácia s kamarátmi o politike	
9. Kurz prvej pomoci	
10. Škola smyku (auto)	
11. Kurz maľarskej kuchyne	
12. Sused mi ukázal ako natrieť plot	
FORMÁLNE: 2, 3, 7, 9	
NEFORMÁLNE: 4, 5, 10, 11	
INFORMÁLNE: 1, 6, 8, 12	

Znaky neformálneho vzdelávania

Materiál: farebný výkres, fixka, lepiaca páska

Postup:

Pred začiatkom aktivity je potrebné prichystať A5 farebné výkresy s jednotlivými charakteristikami NFV (Pozor, ak dáte každú charakteristiku na výkres inej farby, úloha bude príliš jednoduchá). Následne ich rozstrihnite na dve časti, nemusí to byť presne v strede. Ľubovoľne ich rozložte po miestnosti. Úlohou účastníkov je vziať kúsok výkresu a nájsť svoj pár. Tak aby mali spolu jednu charakteristiku. V pároch diskutujú, čo pod danou charakteristikou rozumejú. Potom, čo všetci nájdu svoj pár, si spoločne v skupine prejdite postupne

všetky charakteristiky a diskutujte o ich obsahu.

Charakteristiky (vylepte na stenu, aby boli k dispozícii aj počas ďalšieho vzdelávania):

- dobrovoľnosť
- vlastná motivácia a aktívna účasť
- celostný prístup pri rozvoji osobnosti
- individuálne i skupinové učenie
- rovnosť príležitostí
- flexibilita
- prítomnosť facilitátora
- právo na chyby a učenie sa z nich
- štruktúrovaný a plánovaný proces
- vzdelávacie ciele
- vychádza z potrieb účastníkov

Vzdelávacie stratégie

Sú to spoločné metodické postupy (metódy, formy, aktivity, príležitosti, pravidlá) spoločné pre všetkých vzdelávajúcich, ktoré ciele, systematicky utvárajú a rozvíjajú kľúčové kompetencie. Vzdelávacie stratégie sú buď formulované ku každej kľúčovej kompetencii alebo spoločne ku viacerým tak, aby bolo zrejmé, ako je zabezpečený ich rozvoj u detí. Stratégie sú spravidla členené podľa toho, ktorú z kľúčových kompetencií rozvíjajú prednostne. Je však samozrejmé, že jednotlivé výchovné a vzdelávacie stratégie smerujú súčasne k rozvoju viacerých kľúčových kompetencií (parafrázované²⁸):

Vzdelávanie vo voľnom čase a čase mimo vyučovania podporuje praktické využitie získaných poznatkov v reálnom živote. V tejto súvislosti je dôležité rozvíjať u žiakov tzv. vnútorné poznanie. V súčasnosti dochádza k situácii, keď sústavný rozvoj IKT prináša a zintenzívňuje okamžitú dostupnosť a prenášanie tzv. kodifikovaných poznatkov, ktoré sa dajú vyjadriť slovami alebo symbolmi a na ich základe sa aj prenášajú. Ide o všeobecné informácie, ktoré podliehajú rýchlemu zastarávaniu a dajú sa oddeliť od nositeľa. Na rozdiel od nich „vnútorné poznanie“ (vedenie) je úzko spojené s jeho nositeľom (jednotlivcom, dieťaťom). Až keď ho nositeľ – dieťa reflektuje a prezentuje, stane sa explicitným (vyjadreným navonok). Preto je stále menej potrebné (až nepotrebné) memorovať faktografické údaje. Dôležité je učiť sa v súvislostiach (konceptuálne) a disponovať nástrojmi, ktoré umožňujú vyberať, spracovávať

a aplikovať získané vedomosti, schopnosti, zručnosti... Vzdelávanie vo voľnom čase preto vyžaduje taký spôsob odovzdávania vzdelávacích obsahov, ktorý dáva veciam zmysel. Charakterizujú ho nasledujúce všeobecno-didaktické požiadavky na zmysluplné učenie (sa):

aktívnosť učenia sa – každý žiak je do učenia aktívne zapojený vlastnou činnosťou a myšlienkovou aktivitou,

konštruktívnosť – stavia na skúsenostiach žiaka, jeho vedomostiach, spôsobilostiach a zručnostiach, učenie je vytváraním (konštrukciou) nových a ich zabudovaním do existujúceho poznatkového systému,

kumulatívnosť – vedomosti, spôsobilosti a zručnosti na seba nadväzujú,

zacielenosť – žiak vie, čo je cieľom učenia (sa) a stotožňuje sa s ním,

situovanosť učenia – učenie prebieha vždy v určitom sociálnom, ekonomickom, multikultúrnom, politickom, či environmentálnom kontexte, ktorý ovplyvňuje každodenný život ľudí a ktorý je potrebné pri vzdelávaní zohľadniť,

autoregulatívnosť – dieťa postupne preberá zodpovednosť za svoje vlastné učenie sa, pričom sa zohľadňujú rôzne predpoklady a štýly učenia sa žiakov.

Nestačí len poznanie a pochopenie, ale oveľa dôležitejšie je nasmerovať učiacich sa ku kritickému prijímaniu informácií, k hľadaniu argumentov a formovaniu vlastných, podložených názorov. Najmä k tomu, aby sa zaujímali o svet a ľudí okolo seba a boli aktívni pri ochrane ľudských i kultúrnych hodnôt a života na zemi – aby prijali svoj diel zodpovednosti za podobu sveta, v ktorom žijeme.

²⁸ <http://web.tuke.sk/kip/main.php?om=1300&res=low&menu=1310>



Materiál: popis vybraných metód NfV na lístkoch (napr. z publikácie DO Európy hrou IV https://www.iuventu.sk/sk/Publikacie/Mobilita/Do-Eurupy-hrou-IV_alej)

Postup:

Účastníci sa rozdelia do skupín tak, aby ich v každej skupine bolo 3 - 5. Každá skupina si vytiahne jeden lístok, kde nájde popis určitej metódy neformálneho vzdelávania (napr. brainstorming). Účastníci v skupinách si popis aktivity pozorne prečítajú a počas 20 minút si nachystajú krátku scénu, ktorou vysvetlia ostatným ako metóda funguje v praxi a ako ju môžu využiť. Kde bude scéna prebiehať a aké roly si zvolia, je na účastníkoch. Fantázii sa medze nekladú. Po odohraní všetkých scénok si pustíte video od IUVENTA – Slovenský inštitút mládeže o metódach neformálneho vzdelávania.

<https://www.youtube.com/watch?list=PLHVIovLeOLfJmqOMJ2JNoOop8VokuTcbK&v=9ke52Fj1ge8>

Na záver nezabudnite na diskusiu po videu!

Metódy využívané v neformálnom vzdelávaní v práci s mládežou môžeme pre zjednodušenie radiť do dvoch kategórií. Metódy zamerané **na podporu dynamiky skupiny** a **ostatné metódy**, ktoré sú ľahko adaptovateľné a využiteľné v rôznych témach a bývajú súčasťou rôznych aktivít. Sú zamerané napríklad na rozvoj konkrétnej zložky kompetencií.



Energizér je metóda, ktorej cieľom je aktivizovať účastníkov a rozprúdiť v nich energiu a navodiť odľahčenú atmosféru.

ENERGIZÉRY A LÁMAČE L'ADOV

Energizér, hovorovo nazývaný aj „životabudič“, je metóda, ktorej cieľom je aktivizovať účastníkov a rozprúdiť v nich energiu a navodiť odľahčenú atmosféru. Spravidla ju zaraďujeme na začiatok vzdelávacích blokov, napríklad po obede, alebo keď zistíme, že účastníci začínajú byť unavení. Energizéry nemusia mať prepojenie s preberanými témami, ale môžu byť aj veľmi vhodným vstupom do nových tém, alebo nasledujúcich častí vzdelávacej aktivity. Ich ďalšou výhodou je vytváranie neformálnej atmosféry, a často sa na ich vedenie využívajú aj skúsenejší účastníci. Rizikom je, že v prípade neprispôsobenia energizérov cieľovej skupine, môžu byť niektorými účastníkmi vnímané ako nepotrebné alebo detinské. Podobne používame

aj "lámače ľadov", a to najmä na začiatku vzdelávacích aktivít, kedy potrebujeme, aby sa účastníci zoznámili a dozvedeli sa niečo o sebe. V zásade ich používame na to, aby sme podporili proces skupinovej dynamiky, o ktorej píšeme v samostatnej kapitole. Aj pri tejto metóde musíme byť opatrní, aby sme postupovali citlivo a neuviedli účastníkov do rozpakov. Ak sa pozrieme na štýly učenia, obidve metódy sú obľúbené najmä u aktivistov. Menej obľúbené u teoretikov alebo pragmatikov, ktorí často nechápu, aký je ich význam a miesto v programe. Aj preto je namieste, aby sme boli opatrní vo výbere aktivít a techník, citlivo reagovali na situáciu v skupine a boli pripravení vysvetliť, prečo to robíme.

Príklady **Icebreakerov** (lámačov ľadov):

Hra na meno

(na zoznámenie, na mená)

Materiál: žiadny

Postup:

Všetci účastníci sa posadia do kruhu. Požiadame prvého účastníka v poradí, aby povedal svoje meno: Napríklad: „Ja som Katka“. Druhý v poradí zopakuje predchádzajúce meno a pridá svoje meno: „Ty si Katka, ja som Ivan“. Tretí účastník zopakuje predchádzajúce v poradí: Ty si Katka, ty si Ivan, ja som XY“.

Takto v kruhu pokračujeme, až kým sa všetci nezúčastnia. Posledný účastník zopakuje mená všetkých.

Deka

(na zoznámenie, na mená)

Materiál: deka

Postup:

Účastníci sa rozdelia na 2 tímy. Dvaja účastníci držia deku (1 z každého tímu, striedajú sa počas hry), každý za jeden roh. Ostatní sa schovávajú za deku. 1 tím na jednu stranu a druhý tím na druhú. Tak, aby na seba navzájom nevideli. Najlepšie ak sú v podrepe. Každý tím si zvolí jedného hráča, ktorý sa postaví bližšie k deke. Keď sú obaja pri deke, deka sa spustí na zem a úlohou účastníkov stojacich oproti sebe je povedať meno toho druhého čo najrýchlejšie. Ten, ktorý povie meno neskôr (alebo ho nepovie vôbec) prechádza do tímu súperov. Deku sa zdvihne a tímy si opäť zvolia svojich zástupcov, ktorí podídu bližšie k deke. Takto aktivita pokračuje pokiaľ nie sú všetci účastníci v jednom tíme.

Hra je vhodná na úvodné zoznamovanie alebo na zopakovanie mien počas prvých dní. Pred začatím si zopakujte všetky mená.

Kovbojka

(na zoznámenie, na mená)

Postup: Jeden z hráčov stojí v strede kruhu a pomaly sa otáča okolo vlastnej osi. Ukáže prstom na ľubovoľného účastníka v kruhu. Jeho úlohou je čo najskôr si čupnúť. Účastníci stojaci vedľa sa otočia čelom k sebe, vystrčia ruku akoby mali v ruke pištoľ a povedia meno druhého hráča. Ten kto povie meno druhého neskôr, alebo si vôbec nespomenie, vystrieda hráča v strede. Pokiaľ si ten, na koho bolo ukázané hráčom v strede zabudne čupnúť, ide do stredu on. Takto pokračujete pokiaľ hra účastníkov baví.

Hra je vhodná na úvodné zoznamovanie

alebo na zopakovanie mien počas prvých dní. Pred začatím si zopakujte všetky mená.

Koho máš radšej?

(na zoznámenie, na mená)

Postup:

Účastníci stoja v kruhu. Jeden z nich stojí v strede. Podíde k ľubovoľnému účastníkovi a opýta sa ho: „Máš ma rád (meno, koho osloví?)“. Ten odpovie: „Mám ťa rád (meno hráča, ktorý sa ho pýta), no radšej mám tých, ktorí (doplní vlastnosť/charakteristiku...)“. Všetci, na ktorých daná charakteristika sedí, si musia vymeniť miesto v kruhu. Hráč v strede si snaží nájsť voľné miesto v kruhu. Ten komu sa miesto neujde, zostáva v strede kruhu a pokračuje ďalej.

Príklad:

Cyril: Máš ma rada, Miška?

Miška: Mám ťa rada, Cyril, no radšej mám tých, ktorí majú na sebe čierne tričko.

Všetci, ktorí majú na sebe čierne tričko si musia v kruhu vymeniť miesto. Cyril sa medzitým snaží „chytiť“ miesto v kruhu. Miesto sa neujde Editke. Editka zostane v kruhu, podíde k Milanovi a pýta sa „Milan, máš ma rád?“ atď.

Aby sa vystriedali všetci, môžete zaviesť pravidlo, že sa nesmiete pýtať tých, ktorí už boli opýtaní predtým.

Profil

(na zoznámenie, spoznávanie sa)

Materiál: papier, písacie potreby, lepiaca páska

Postup:

Každý účastník dostane jeden papier

A4. Vytvorí sa náhodné dvojice. Úlohou dvojíc je vzájomne, jeden druhému, vytvoriť svoj profil. Mal by obsahovať:

- krstné meno alebo prezývku (podľa toho ako si želá, aby ho/ju oslovovali ostatní)
- 3 vety so zaujímavosťami (počet súrodencov, záľuby, charakteristiku atď.)
- Odpoveď na otázku „Aké slovné spojenie ťa vystihuje?“ (napr. milovníčka kníh, vášnivý kuchár)
- Obrázok, ktorý bude namiesto fotografie. Kreslí ho tvorca profilu bez konzultácie, z informácií, ktoré sa dozvedel.

Po zhotovení profilov sa dvojice vzájomne predstavia ostatným. Profily vylepte na viditeľné miesto a nechajte ich tam počas ďalších dní aktivity.

Obrázok doplňte o zábavné prvky, ktoré podčiarknu zistené informácie.

Známe osobnosti inak

(na prebudenie, lámanie ľadov)

Materiál: škatuľa, 2 farebné papiere, písacie potreby

Postup:

Do škatule sa vhodia lístočky dvoch farieb. Na jednej bude meno známej osobnosti, rozprávkovej bytosti, filmovej postavy a pod. a na druhej prídavné meno vyjadrujúce náladu či stav (napr. unavený, tehotná). Vyberú sa dvaja účastníci, ktorí si vytiahnu lístoček papiera z oboch farieb. Obaja naraz hrajú svoje roly so vzájomnou interakciou. Majú dovolené hovoriť. Ostatní sa snažia uhádnuť, kto sú. Po uhádnutí oboch postáv sa mení dvojica.

Na papierik píšete iba osobnosti, ktoré by mohli poznať všetci zúčastnení.

Nájdí si kamaráta

(na prebudenie, lámanie ľadov)

Postup:

Všetci stoja voľne v priestore. Ich úlohou je hľadať si nových kamarátov a kamarátky. Facilitátor hovorí: „Nájdí si kamaráta, s ktorým sa chytíte za ruku“. Každý hľadá svoju dvojicu, aby sa mohli chytiť za ruky. Facilitátor hovorí ďalej: „Nájdí si kamaráta, s ktorým sa dotknete ľavou pätou“, atď. Ďalšie príklady: dotknúť sa pravým uchom, dotknúť sa čelom, dotknúť sa ľavým kolenom...

Háčikom je, že sa kamarát nesmie opakovať viac ako raz, a teda sa musia dvojice neustále obmieňať.

Táto hra nemusí byť pre každého. Zahrajte si ju až keď sa účastníci aspoň trochu poznajú.

Hra je najmä pre menšie deti. Je vhodná na prelomenie ľadov.

Vrahovia

(na lámanie ľadov)

Materiál: lístočky 3 farieb, písacie potreby, náramky

Postup:

Najprv si každý účastník urobí jednoduchý náramok, napr. šnúrkou, bavlnkou. Každý účastník dostane 3 lístočky (1 zelený, 1 červený, 1 žltý). Na zelený papier napíše svoje meno, na červený miesto, na žltý predmet. Lístočky sa položia na zem/ do škatule, zamiešajú a následne si každý účastník vytiahne 3 lístočky, 1 z každej

farby. Úlohou hráčov je „zabiť“ toho, koho meno si vytiahli na lístočku na mieste uvedenom na lístočku, uvedeným predmetom.

Príklad:

Monika si vytiahne tri lístočky:

Zelený: Michaela

Červený: les

Žltý: papier

To znamená, že Monika bude „číhať“ na Michaelu. Keďže nie je v okolí žiaden les, musí byť Monika kreatívna. Nakreslí les na tabuľu, vyrobí stromčeky do izby a pod. Potom si len vezme papier a keď bude s Michaelou sama, dotkne sa jej papierom a oznámi jej, že v hre končí.

Ten, kto v hre končí, prenecháva svoj náramok „vrahovi“. Ten ich musí na ruke nosiť po celý čas. Okrem náramku mu dá aj svoje tri lístočky, aby vedel kto je jeho ďalšou obeťou a tak dookola.

POZOR! Pri čine vás nikto nesmie vidieť, inak nie je platný. Odporúčame pohybovať sa po celý čas v trojici, tak sa vám nič nemôže stať.

Hra je vhodná na viacdnňové podujatia.

Ak si účastník vytiahne sám seba, ťahá si opätovne. Odporúčame, aby zostal jeden človek, ktorý sa hry nezúčastní, napr. vedúci, pre prípad, že sa hra zacyklí. Vtedy si zostávajúci hráči svoje lístočky opäť premiešajú a nanovo ťahajú.

Hru na konci podujatia vyhodnoťte. Kto sa ako zapájal, akú stratégiu zvolil, ako hru vnímal a pod.

Stanovištia

(na spoznávanie, na lámanie ľadov)

Súčasťou aktivity je 5 stanovišť, ktoré je možné podľa potreby obmieňať. Každé obsahuje zadanie s jednoduchou úlohou, ktorú majú účastníci splniť. Stanovištia rozmiestnime náhodne po miestnosti, prípadne vonku. Účastníci sa voľne prechádzajú a plnia zadania v ľubovoľnom poradí.

Stanovište 1: Vytvor si kreatívnu menovku.

Materiál: farebný papier, krepový papier, fixky, farbičky, lepidlo, lepiaca páska, špagát, nožnice, zošívачka...

Úlohou účastníkov je vytvoriť si čo najkreatívnejšiu menovku, ktorú následne nosia. Menovky slúžia najmä na zoznamovanie a jednoduchšie oslovenie ostatných účastníkov pri zadaniach.

Stanovište 2: Vystrihni krajinu, z ktorej si prišiel a vyznač na jej miesto, kde žiješ.

Materiál: perá, fixky, papier, nožnice

Toto zadanie je vhodné pre medzinárodné aktivity. Jeden z účastníkov vystrihne krajinu a vyznačí na nej miesto, kde žije. Ostatní z tejto krajiny už vystrihovať nemusia, len zaznačia miesto. Jednotlivé krajiny priložte k sebe tak, aby ste vytvorili mapu, vzdialenosti by mali zodpovedať skutočným mapám. Ak môžete, nalepte ich na stenu. V prípade, že ide len o účastníkov z jednej krajiny, vystrihnite tvar krajiny na väčší papier (resp. niekoľko zlepených papierov), aby vyznačili konkrétne mestá čo najpresnejšie.

Účastníci sa dozvedia z akých rôznych krajín prišli, na ktorých miestach žijú, z akých rôznych vzdialeností pricestovali.

Stanovište 3: Sprav si fotografiu s aspoň ďalšími 2 účastníkmi.

Materiál: fotoaparát

Každý účastník musí nájsť aspoň dvoch ďalších, s ktorými sa odfotí. Fotografia môže byť na súkromnom fotoaparáte/telefóne alebo bude v miestnosti k dispozícii niekto, kto bude fotografovať.

Povzbudte účastníkov, aby sa počas tohto zadania v krátkosti predstavili.

Stanovište 4: Vytvor si jednoduchý náramok.

Materiál: špagát, bavlnky, vlna a pod.

Úlohou účastníkov je vytvoriť si jednoduchý náramok. Zadanie bude pokračovať po tom, čo účastníci dokončia ostatné stanovištia. Dovtedy im účel zadania neprezrádzajte.

Po skončení všetkých stanovišť im vysvetlite, že počas podujatia budú hrať hru Vrahovia (viď str. 64).

Stanovište 5: Napíš na papier jednu svoju viditeľnú charakteristiku a vlož ju do škatule.

Materiál: kúsky papiera, perá, škatuľa

Toto zadanie je veľmi jednoduché a jasné. Zadanie bude pokračovať po tom, čo účastníci dokončia ostatné stanovištia. Dovtedy im účel zadania neprezrádzajte.

Po skončení všetkých stanovišť začína aktivita Profil (viď str. 63). Obmenou aktivity je, že nevytvárate dvojice, ale účastníci musia na základe uvedenej charakteristiky svojho partnera nájsť. Keďže aj náš partner niekoho hľadá, budete musieť vytvárať väčšie skupiny.

Energizér: „Hej!“

(vytváranie spoločenstva)

Postup:

Stojíme v kruhu, vybraný člen skupiny, dobrovoľník alebo lektor začína podávať loptičku alebo nejaký iný predmet.

Inštrukcia:

„Každý sa musí dotknúť predmetu. Predmet sa musí čo najrýchlejšie dostať k poslednému účastníkovi kruhu, ktorý stojí pri účastníkovi, ktorá začína. Keď posledný v kruhu drží predmet, všetci vyskočia so zdvihnutými rukami a zakričia – heeej!!!“ Meria sa čas, za ktorý sa tento postup podaril. Cieľom je znižovať nameraný čas. Po prvom kole majú deti čas na poradu, dohodnú sa a kolo opakujú. Osvedčili sa 2 -3 opakovania. Čas sa obvykle znížil, k čomu prispelo zlepšovanie organizácie postupu a spolupráce detí. Aktivitu ukončujeme krátkou reflexiou, napr.: Čo sa odohralo? Ako ste postupovali? Ktoré životné zručnosti ste použili, aby ste znížili čas? Ako ste sa pri tom cítili? Aktivita prispieva aj k budovaniu spolupatričnosti. Zároveň sa môžu účastníci zdokonaľovať v aktívnom počúvaní a v používaní primeraného hlasu.

Zdroj: Interné materiály ASK-vzdelávanie pre 21. st. na Slovensku

HI-HA-HO

Postup: Všetci sa postavia do kruhu.

Začína ten, kto naposledy vyhral nejakú hru. Začínajúci hráč súčasne zakričí HI a predpaží ruky spojenými dlaňami tak, aby ukázal na niektorého z hráčov v kruhu. Ten následne dvihne ruky nad hlavu so spojenými dlaňami a zakričí HA. Dvaja vedľajší hráči zakričia HO a súčasne sa naklonia smerom k „zasiahnutému“ s vystretými rukami so spojenými dlaňami (pohyb od svojich ramien smerom k bruchu „zasiahnutého“ akoby ho mali preseknúť). Hráč kričiaci HA potom ukazuje na ďalšieho ľubovoľného hráča a kričí HI. Takto to pokračuje dookola. Ten kto sa pomylí, vypadáva. Hra by sa mala neustále zrýchľovať.

Žirafa

Materiál: papiere, stopky

Postup:

Všetci si vezmú A4 papier. Držia ho v rukách za chrbtom. Majú 30 sekúnd na to, aby pomocou rúk vytvorili čo najkrajšiu žirafu. Môžu trhať, skladať... Použiť môžu len svoje ruky, ktoré sú spolu s papierom počas celej aktivity za chrbtom.

Výtvary sa zverejnia. Dbáme na to, aby sa medzi účastníkmi neobjavili posmešné komentáre.

„Natiahnutie kostí“

Postup:

Účastníci vytvoria dvojice. Každá dvojica si sadne chrbtom k sebe a snaží sa spoločne postaviť bez pomoci rúk.

Koala

Postup: Účastníci stoja voľne v priestore. Jeden z nich je „vedúci“. Ten má 4 príkazy, ktoré ľubovoľne zakričí. Ostatní ich musia vykonať:

GO – prechádzať sa

STOP – zastaviť

JUMP – vyskočiť

KOALA – objať druhého hráča.

Začína sa len s príkazmi GO a JUMP. Keď si ich účastníci chvíľu vyskúšajú, nastáva zmena! GO znamená zastaviť a STOP prechádzať sa. Po niekoľkých pokusoch pridáme JUMP a KOALA s pôvodnými pravidlami, bez obmien. Po minúte je nasledovná zmena:

GO je STOP

STOP je GO

JUMP je KOALA

KOALA je JUMP.

Hru možno hrať ľubovoľne dlho, pokiaľ účastníkov bavi.

Elektrina

Materiál: (až na zložitejšie verzie) minca, fľaša, 4 perá 2 rôznych farieb,

Postup:

Jeden z účastníkov má úlohu spínača. Ostatní sa rozdelia rovnomerne do dvoch skupín. Postavia sa vedľa seba držiak sa za ruky tak, aby prvý člen skupiny bol čelom k „spínaču“ a posledný k „strážnikovi“. Nesmú vidieť na spínača, ani na strážnika, ani na členov druhej skupiny.

Keď ukáže spínač palec hore, znamená to, že vedením (teda ľuďmi držiakmi sa za ruky) prechádza prúd. Tým pádom členovia majú stlačiť ruky suseda, vyslať signál, sused má poslať signál ďalej až k poslednému členovi, ktorý ihneď ako

dostane signál, dvihne ruku. Cieľom je poslať signál čo najrýchlejšie a predbehnúť druhú skupinu.

Pozor na omyl. Keď spínač ukáže palec dole, prvý člen nesmie poslať signál. Ak sa pomýli, znamená to bod dole. Pokiaľ signál pošle správne a skupina je prvá, získavajú bod. Po každom kole sa môžu členovia striedať (prví budú poslední).

Náročnejšia verzia:

Je možné pridať mincu. Keď padne číslo, posiela sa signál. Keď padne znak, signál sa neposiela. Posledný člen má za úlohu chytiť ako prvý fľašu (alebo iný predmet), ktorá je uprostred, medzi poslednými členmi. Je tak jasnejšie, ktorá skupina bola prvá.

Ešte náročnejšia verzia:

Namiesto mince použiť farbičky dvoch farieb, kedy je napríklad červená jedno stlačenie a oranžová dve.

Najnáročnejšia verzia:

Do škatule sa dá niekoľko predmetov, na každý z nich si musí skupina pripraviť znamenie (poklepanie po hlave, vyplazený jazyk). Na druhú stranu sa dajú rovnaké predmety, ktoré musí posledný člen po tom, čo dostane daný signál správne zdvihnúť.

Hodnotiť sa dá na body za správne poslanie signálu a zdvihnutie predmetu ako prvý, za poslanie signálu môže byť mínus bod.

Optimálne je, keď sú skupiny vyrovnané (napr. vekovo). V prípade, že je počet účastníkov páry, môže byť okrem „spínača“ aj „strážnik“. Hráči medzi nimi nesmú vidieť ani na spínača ani na strážnika.

Raz, skok, tri

Postup: Účastníci sa rozdelia do dvojíc a postavajú sa k sebe čelom. Striedavo rátať od 1 do 3.

Príklad:

M: jeden

E: dva

M: tri

E: jeden

M: dva...

V ďalšom kroku nahradí 1 tlesknutie.

M: zatlieska

E: dva

M: tri

E: zatlieska

Ďalej nahradí 2 dupnutie

M: zatlieska

E: dupne

M: tri

E: zatlieska...

No a nakoniec nahradí 3 výskok.

M: zatlieska

E: dupne

M: vyskočí

E: zatlieska...

Lietadlo

Postup: Skupina stojí v kruhu, blízko seba, na dotyk ramien. Všetci sa otočia doprava a snažia si sadnúť na toho za sebou. Musia preto stáť veľmi blízko seba. Keď už sedia, rozpažia ruky ako „lietadlo“ a snažia sa spraviť aspoň jeden krok alebo sa posunúť ako celok.

Dookola

Postup: Všetci stoja v kruhu, začne sa podávať prvý ľubovoľný predmet,

podmienkou je, že si ho musia podávať vždy hore. Pridáme druhý predmet, ktorý si však musia podávať dole. Tretí predmet v strede, pri štvrtom spraviť otočku o 360°. Stopujeme čas, a tým sa skupina navzájom povzbudzuje, aby boli rýchlejší, stále sa zlepšovali.

Honey Bunny

Postup: Účastníci sa postavajú do kruhu. Jeden sa postaví do stredu. Vyberie si niekoho, pristúpi k nemu, pozrie do očí a povie „Honey Bunny, prečo má nemáš rád?“. Úlohou osloveného je sa nezasmiať a odpovedať „Ale ja ťa mám rád/rada, len sa mi nechce usmievať.“. Ak sa oslovený zasmieje, roly sa vymenia a ide do stredu. Vyberie si ďalšieho z kruhu, podífa k nemu, pozrie do očí, atď.

Zapamätanie zvukov

Materiál: písacie potreby, papier

Postup: Všetci účastníci sa usadia, každý dostane pero a papier. Počas hry musia mať zavreté oči, písať budú až neskôr. Vedúci hry postupne vydáva pomocou rozličných predmetov zvuky (pr. zaštrnganie kľúčov, driblovanie loptou, zahrkanie fľaše s vodou...). Pred každým novým predmetom povie poradové číslo, aby bolo jasné, že sa jedná o ďalší predmet. Počet môže byť ľubovoľný, no odporúčame 7 - 9.

Po poslednom zvuku si účastníci môžu otvoriť oči a ich úlohou je zapísať v správnom poradí predmety, o ktorých si myslia, že vydali dané zvuky.

TEAMBUILDING

Tieto metódy sú zamerané najmä na posilnenie interakcie medzi účastníkmi, ich lepšie spoznanie sa. Slúži tiež na podporu procesu skupinovej dynamiky a vytvorenie pozitívnej atmosféry a bezpečného prostredia. Využívame ju najmä v úvode dlhších vzdelávacích aktivít, často je prepojená aj s miestom konania vzdelávacej aktivity. I keď nebyva priamo previazaná na určité preberané témy, je dôležité ju zaraďovať, najmä ak sa vzdelávanie venuje témam, kde je potrebné, aby sa účastníci cítili bezpečne a boli ochotní sa otvoriť, napr. pri riešení konfliktov alebo interkultúrnom učení. Rizikom môže byť odmietnutie tejto metódy niektorými účastníkmi, ak neporozumejú významu jej zaradenia. To sa podobne ako pri dvoch vyššie popísaných metódach stáva, ak máme v skupine vyhranených teoretikov a pragmatikov.

MISSION (IM)POSSIBLE

Materiál: zoznam úloh, časovač, soundtrack Mission Impossible

Postup: Účastníkom v úvode povedzte, že dostanú (jeden) zoznam úloh, ktoré musia splniť ako skupina. Ak ich nespĺnia všetky, všetci prehrávajú. Je jedno ako si jednotlivé úlohy rozdelia a koľko ľudí ich bude plniť (ak to nie je špecificky uvedené). Podľa počtu účastníkov a úloh určite čas, za ktorý musia úlohy splniť. Výborným doplnkom je, ak dáte na viditeľné miesto časovač, kde sa čas postupne odrátava (nájdete ich na webe). Odporúčame zapnúť aj soundtrack z filmu Mission Impossible, ktorý dodá hre tú správnu atmosféru.



Metódy Teambuilding sú zamerané najmä na posilnenie interakcie medzi účastníkmi, ich lepšie spoznanie sa.

Príklad úloh pre 20 účastníkov. Čas 50 min.

1. Urobte si VŠETCI spoločnú fotografiu. Na fotografii musí byť 5 rúk a 11 nôh vo vode.
2. Nacvičte si 3 minútovú scénu na tému „Hrami k zábavnému učeniu“.
3. Zozbierajte 15 predmetov na písmeno M.
4. Vytvorte vlajku, ktorá vás všetkých vystihuje.
5. Zistite tri zaujímavosti o mieste, kde sa nachádzame (2 účastníci).
6. Vytvorte drobný darček pre pani na recepcii.
7. Zistite koľko rokov majú všetci účastníci dokopy.
8. Napíšte slovo pes v 10 jazykoch a naučte sa ich naspamäť. (1 účastník)
9. Vymyslite hru na vzájomné spoznávanie, ktorú si po večeri zahráme.

Všetky úlohy po skončení skontrolujte, aj s dôkazmi. Scénu si zahrajte, básne zarecituje a pod.

Je veľmi dôležité, aby po hre nasledovala reflexia. Poroprávajte sa o rozdelení úloh v tíme, názory a pocity jednotlivých účastníkov...

Tvorba spoločenskej hry

Postup:

Spoločenské hry môžu byť dobrým prostriedkom učenia a osobného rozvoja. Ich hrami sa rozvíjajú rôzne kompetencie. S účastníkmi najprv diskutuje, ktoré hry poznajú a aké rôzne spoločenské stolové hry existujú. Následne sa rozdelia do skupín a úlohou každej skupiny je vytvoriť spoločenskú hru podľa zadania:

Návrh spoločenskej hry (vrátane názvu)

Fáza 1: Dohodnúť sa na téme, aký bude cieľ hry, ktoré kompetencie bude rozvíjať

Fáza 2: Prototypovanie – výber hernej mechaniky, plocha, karty, zdroje, ciele, výherné podmienky

Fáza 3: Zhotovenie

Fáza 4: Prezentácia

Natáčanie videa

Materiál: videokamera/smartphone

Postup:

Účastníkov rozdeľte do skupín (4-5 v jednej skupine). Ich úlohou je natočiť video na jeden záber, bez strihania. Dĺžka videa by mala byť 1-3 minúty. Zadanie volí facilitátor/vedúci podľa charakteru podujatia.

Niekoľko tipov od lektorky zo školenia:

Ak natáčate osobu, auto, alebo iný pohybujúci sa putujúci objekt, je tu zopár typov na efektívnu kompozíciu:

1. Pohľad zo zeme smerom hore, človek prejde nohou blízko objektívu.
2. Pohľad z diaľky na celok; osobu a okolie.

3. Pohľad z diaľky len na tvár alebo len na nohy.

4. Pohľad z boku z výšky; švenk na celé prejdienie okolo.

5. Približujúci (zoom) pohľad z idúcich nôh na celú osobu, alebo na tvár (vhodné na začiatok scény).

Zadanie môžete zamerať aj konkrétnu problematiku, zvyšovanie povedomia o istej téme a pod.

Vyvešajme

(na očakávania)

Materiál: farebný papier, písacie potreby, nožnice, špagát, lepiaca páska/štipce

Postup: Každý účastník si zoberie farebný papier a vystrihne nejaký kus oblečenia (tričko, nohavičky, šaty...). Na jednu stranu napíše svoje očakávania od školenia, tábora a pod. a na druhú stranu svoje obavy. Keď je oblečenie hotové, vyvešiate ho na vopred pripravený špagát na vešanie. Môžete použiť aj lepiacu pásku alebo spinky.

Niekoľko očakávaní i obáv prečítajte nahlas. Okomentujte ich. Po skončení podujatia sa k nim vráťte a spoločne ich vyhodnoťte. Priebežne sa k nim môžete vracť aj počas programu.

Košielky

(na spoznávanie, mená, očakávania)

Materiál: pripravený pracovný list A4 s vyobrazením košielky, fixy/ceruzky/perá

Postup: Po porozdávani pripravených pracovných listov, ceruziek alebo pier/fixov vyzve účastníkov, aby do stredného štvorca napísali akým zvieratom by chceli

byť a prečo (stručne), pod štvorec napíšu, ako si želajú, aby ich ostatní účastníci oslovovali, Nad spodný okraj košielky uvedú svoj obľúbený výrok, do goliera košielky majú napísať, ako si predstavujú, že by vedeli prispieť ku úspešnému priebehu podujatia, na ľavý rukáv napíšu 5 prídavných mien, o ktorých si myslia, že ich čo najvýstižnejšie charakterizujú, na pravý rukáv napíšu, čím chceli byť

OSTATNÉ METÓDY

Tieto metódy výučby, spolu s príslušným obsahom participujú na rozvíjaní životných zručností detí.

V nasledujúcom texte uvádzame charakteristiky vybraných metód, ktoré prispievajú k efektívnosti vzdelávania spolu s ukážkami. Výučba je teda procesom súčinnosti vzdelávajúcich a vzdelávaných. Aktivný má byť nielen lektor/vedúci ZK/ZO, ale aj dieťa, čo predpokladá menej direktívne riadenie učebných aktivít²⁹.

Direktivita sa znižuje smerom k metódam učenia s aktívnejším zapojením vzdelávaných, ktoré naopak rastie.

„Ostatné metódy“ sú postupy, ktoré vedú vzdelávanie tak, aby boli výchovné a vzdelávacie ciele dosahované najmä na základe vlastnej činnosti detí, pričom sa dôraz kladie na riešenie problémov. V kontexte s činnostným, skúsenostným a zážitkovým vyučovaním majú silný potenciál inovovať výučbu. Môžu sa použiť v rôznych variáciách, prispôbených

ako deti, resp., čím by boli, ak by neboli tým, čím sú teraz (učiteľmi). Do úplne spodného lemu košielky by mali účastníci uviesť očakávania od podujatia/ vzdelávania/tréningu.

Ďalšími osvedčenými skupinovými metódami sú brainstorming, brainwriting, bzučiacie skupiny, učebné koliesko, hranie rolí, mentálne mapovanie atď.



*Výučba je teda
procesom súčinnosti
vzdelávajúcich
a vzdelávaných.*

konkrétnym učebným podmienkam.

Príklady techník podnecovania učebnej iniciatívy detí:

- **neautoritátorstvo** - vytvorenie slobodného prostredia pre prácu,
- **podporovanie tvorivého myslenia** detí vytváraním podmienok pre ich tvorivú prácu,
- **umožňovanie intelektuálnej flexibility** detí,
- **povzbudzovanie detí k sebahodnoteniu**,
- **rozvíjanie ich citlivosti k problémom druhým ľuďom**,
- **ovládanie techniky kladenia otázok**,
- **podporovanie žiakov pri prekonávaní neúspechu**.

²⁹ Maňák, J., Švec, V.: Výukové metódy, 2003, Paido, ISBN 80-7315-039-5

Medzi „**Ostatné metódy**“ patria³⁰:

- 1) dialogické (diskusné) metódy
- 2) metódy skupinového vyučovania a kooperatívneho učenia
- 3) projektové metódy
- 4) metódy rozvíjajúce kritické myslenie
- 5) prípadové metódy (vrátane situačnej metódy)
- 6) hranie rolí (dramatizácia, inscenačné metódy)
- 7) simulačné metódy
- 8) metóda objavovania a riadeného objavovania
- 9) výskumné metódy
- 10) didaktické hry

Charakteristika vybraných metód

V nasledujúcom texte uvádzame ukážky využitia vybraných aktivizujúcich metód vzdelávanie vo voľnom čase:

1. dialogické (diskusné) metódy
2. metódy skupinového vyučovania a kooperatívneho učenia
3. projektové metódy
4. metódy rozvíjajúce kritické myslenie

Príklady aktivít je možné podľa potrieb modifikovať, najmä čo sa týka ich zložitosti.

Dialogické (diskusné) metódy

Využívajú prirodzené potreby každého človeka komunikovať s inými ľuďmi, spolupracovať, byť v súčinnosti, v kontexte s problematikou a tak sa učiť. Označujú sa aj ako participatívne metódy. Dialóg, diskusia prebieha vo väčšej alebo menšej skupine. Lektor sa tejto aktivity môže zúčastňovať ako diskutujúci

alebo facilitátor (usmerňovateľ).

Niektoré, predovšetkým čiastkové problémy, si môže skupina vyriešiť aj bez lektora, ktorý je v tom prípade pozorovateľom. Diskusie môžu viesť k zvýšeniu individuálneho porozumenia, prípadne k dosiahnutiu skupinového konsenzu, alebo je ich hlavnou témou riešenie konkrétnych problémov. Deti sa učia aktívne počúvať, parafrázovať, „naskákať si do reči“, disponovať prejavmi primeranej neverbálnej komunikácie, nezosmiešňovať a nezraňovať iných. Diskusia si od všetkých zúčastnených vyžaduje istú sumu vedomostí vzťahujúcu sa k riešenému problému. Je to funkčná metóda širšieho významu, môže sa využívať aj pri rozvíjaní nižších poznávacích funkcií, pri tréňovaní zručností potrebných na spoluprácu v skupine, pri rozvíjaní komunikačných zručností, pri posilňovaní sociálnych väzieb medzi lektorom a deťmi, aj medzi deťmi navzájom.

Sieť závislostí

Postup:

1. Každé dieťa si pripraví zoznam osôb, od ktorých počas bežného dňa v niečom závisí. V časovej postupnosti od rána opíše v čom to spočíva, napríklad mama – raňajky, pekáč – chlieb,... (15-20 min).
2. Deti sa náhodným spôsobom rozdelia do 4-člených skupín (aktivity na vytváranie skupín). V novovytvorených skupinách diskutujú o svojich zoznamoch a porovnávajú si ich. Keď v zozname ostatných členov skupiny nájdú niečo, čo platí aj o nich,

³⁰ Tóthová, M.: Vplyv diferenciacie na tvorivé vyučovanie. In: Petlák, E. a kol.: Diferenciácia ako prostriedok zefektívnenia pedagogickej činnosti v školských zariadeniach. Nitra: UKF, 2005, s. 73–88. ISBN 80-8050-900-X.

zoznam si doplnia a sadnú si na miesto.

3. Deti pokračujú diskusiou a reflexiou vo veľkej skupine. Príklad otázok: Našli ste niečo spoločné s ďalšími členmi vašej skupiny? V čom ste sa odlišovali? Našli ste sa vzájomne v niektorom zozname? Od koho závisia ľudia, ktorí sú vo vašom zozname? Našli ste rôzne úrovne a povahu závislosti medzi ľuďmi? (blízki ľudia, vzdialení ľudia, ľudia vytvárajúci nejaké produkty, ktoré využívame a pod.)
4. Deti môžu následne znázorniť (kresbou, na počítači, špagátom a pod.) svoju pavučinu vzťahov, ktorá bude odrážať skutočnosti zistené v priebehu diskusie.

Svet v ZO

Postup:

1. Deti pracujúce vo dvojiciach dostanú 15 minút na to, aby našli čo najviac druhov surovín, ktoré sa nachádzajú v ich okolí. Materiály môžu byť neviditeľné, ako keď v elektrickom vedení, či ropa v umelých vláknach svetrov. Taktiež sa započítajú viditeľné materiály, ako je napr. drevo v nábytku.
2. Po uplynutí 15 minút môžu deti dostať zoznam surovín a ešte 10 minút pokračujú v hľadaní.
3. Následne sa na základe údajov o ťažbe a vývoze surovín môžu pokúsiť odhadnúť, odkiaľ materiál pochádza a priradiť k predmetom ich „rodokmeň“. Tieto údaje môžu pomôcť ku skonštruovaniu mapy „sveta okolo nás“ (pri výrobe mapy použijeme papierové šípky alebo farebné nite a špendlíky). Aktivitu možno realizovať v náročnejšej verzii pre staršie deti.

Variant 1: Každé dieťa dostane pridelené určité krajiny. Úlohou je preskúmať export krajín a odhadnúť, akou mierou každá krajina prispela do „materiálovej bilancie ZO“.

Variant 2: Deti môžu na jednotlivé predmety v ich okolí lepiť štítky s odhadom pôvodu surovín potrebných k výrobe predmetu. Potom hľadajú informácie na internete, aby potvrdili alebo upravili pôvodný odhad.

4. Po ukončení aktivity, lektor vedie reflexiu. Príklady otázok: Ako sa vám hľadali materiály? Čo vám najviac pomáhalo pri hľadaní? Materiály z ktorých krajín sa nachádzajú v triede? Z ktorej krajiny je najviac materiálov? ...

Sci-fi

Deti si prečítajú rôzne krátke vedecko-fantastické poviedky. Úlohou je posúdiť tieto poviedky z hľadiska toho, či poviedka pomohla pochopiť alebo poukázať na dôležitý fakt týkajúci sa budúcnosti. Diskutujú o svojich názoroch, využívajú argumentáciu na ich podoprenie.

Postavme sa na čiaru³¹

Aktivita je zameraná na zisťovanie toho, aké majú deti názory, na vyjadrovanie vlastných názorov a na argumentovanie. Diskutujú v dvojiciach, prípadne v trojiciach. Diskusné skupinky sa vytvárajú pomocou pohybovej aktivity – Postavme sa na čiaru.

Postup:

Načrtne problém, ktorý vyjadríme

³¹ Pike, G. a D. Selby, 1994. Globální výhova. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-85623-98-6 (upravené)

protikladnými výroky, napr.: „Sci-fi poviedky nám presvedčivo ukazujú, ako sa svet bude v budúcnosti vyvíjať“ (deti veria/častočne veria tomu, čo poviedky predpovedajú). „Sci-fi poviedky nám neukazujú presvedčivo, ako sa svet bude v budúcnosti vyvíjať“ (deti neveria/častočne neveria predpovediam v poviedkach). Postavia sa na čiaru (priamku), Vľavo stoja tí, ktorí sa stotožňujú s prvým výrokom, na druhom

konci tí, ktorí sa stotožňujú s druhým výrokom. Medzi tieto krajné body sa postavia tí, ktorí viac alebo menej súhlasia s niektorým z výrokov. Potom sa čiara v strede pomyselne preklopí (obidvomi polovicami k sebe) a žiaci v skupinách (zástancovia dvoch rôznych názorov) spolu diskutujú, argumentujú, parafrázujú, snažia sa pochopiť rozdielne stanovisko druhých.

Metódy skupinového vyučovania a kooperatívneho učenia



Pre metódu skupinovej práce je charakteristická práca detí v skupinách (dvoj – až šesťčlenných), ktoré vznikajú delením do skupín podľa rôznych hľadísk, napríklad podľa záujmu, druhu činnosti, náročnosti úloh, náhodným alebo zámerným delením podľa nejakého pravidla, prípadne odčítaním. Metóda skupinovej práce môže byť využitá len ako organizačná forma, ale aj prerásť do kooperatívneho vyučovania, ktoré obohacuje skupinové vyučovanie o sociálne aspekty. Výsledky jednotlivca sú podporované činnosťou celej skupiny a celá skupina má prospech z práce svojich členov.

Skupinová práca/kooperatívne vyučovanie je vhodným prostriedkom na dosiahnutie výsledkov v troch oblastiach:

poznávacie alebo intelektuálne ciele

Spolupráca účinne podporuje pojmové učenie, spôsobilosť tvorivo riešiť problémy, rozvíja ústnu komunikáciu.

Dôležitý je výber a štruktúrovanie učiva pre skupinovú prácu.

Základným kritériom je, že úloha nesmie byť jednoduchšie realizovateľná pre jednotlivca (vzhľadom na náročnosť, potrebný čas na úlohu, množstvo výstupov a pod) a výsledok vzniká zmysluplným príspevom všetkých.

sociálne ciele

V živote je každý z nás členom rôznych skupín, ak by sme patrili iba do jednej skupiny, naše skúsenosti by boli obmedzené. Podobne je to aj v ZO, kde pružne zoskupujeme deti do skupín rôznej dĺžky trvania, podľa cieľa skupinovej práce.

riešenie spoločných problémov ZO

Deti, ktoré sú dlhodobo členmi v skupine, kde cítia podporu a akceptovanie zo strany iných, majú menej výchovných problémov, ich správanie sa stáva zodpovednejšie a dosahujú vyššie výkony

v učení. Ideálny počet detí pre skupinovú prácu je 18 až 26 žiakov v ZO. Tento počet zaručuje dostatok času pre prácu skupín, obsahové a organizačné zvládnutie témy aj priestor pre hodnotenie a reflexiu. Veľkosť pracovnej skupiny závisí aj od toho, aké skupinové metódy výučby sa učiteľ rozhodne použiť. Pri niektorých metódach pracujú len dvojice (interview), pri niektorých je optimálny určitý počet detí 4 až 6 (dramatizácia, rolové hry), pri niektorých (skôr výnimočne) aj celá skupina - ZO (brainstorming). Prípravou na spoluprácu je aj zaraďovanie kooperatívnych hier. Kooperatívne hry sú štruktúrované tak, že podporujú spoluprácu, zdieľanie, prijatie. Deti hrajú s druhými, nie proti druhým, každý vyhráva, všetci sa snažia o jeden spoločný cieľ. Aktivity tohto druhu je vhodné vo väčšej miere zaraďovať najmä pre najmladšie deti.

Udržme balón vo vzduchu³²

Postup: Deti vytvoria jeden kruh v priestore. Nafúknutý balón si posúvajú jemnými údermi tak, aby čo najdlhšie vydržal vo vzduchu bez spadnutia. Nikto sa balóna nesmie dotknúť dvakrát za sebou skôr, pokiaľ sa všetci nevystriedajú. Skupina spolupracuje, aby čoraz dlhší čas udržala balón vo vzduchu. Precvičujú si osobnú zodpovednosť a spoluzodpovednosť za splnenie úlohy skupiny.

Reflexia: Ako sa vám darilo? Aké životné zručnosti ste použili, aby ste predĺžili čas balóna vo vzduchu? Čo vám najviac pomohlo? Koho chcete oceniť?



Skupinová práca/ kooperatívne vyučovanie je vhodným prostriedkom na dosiahnutie výsledkov...

Typickou aktivitou kooperácie je Skladačka (podobná je technika párového čítania). Štruktúra skladačky (postup) sa môže využiť na akékoľvek vzdelávanie za predpokladu, že text je možné rozdeliť na toľko častí, koľko je členov skupiny.

Skladačka

Postup:

1. Predpokladajme, že pracujeme so 4-člennými skupinami, potom vybraný text rozdelíme na štyri približne rovnako rozsiahle časti a každú časť, tak ako ide text za sebou, očísľujeme od 1 do 4.
2. Vytvoríme štyri pracovné stanovištia v rohoch priestoru (klubovňa, trieda, apod.), ktoré taktiež označíme číslami 1, 2, 3, 4. Rozdelený a očíslovaný učebný text položíme v potrebnom množstve na stanovištia. Na stanovištiach budú v prvej fáze aktivity pracovať tzv. študijné skupiny.
3. Pred vytvorením študijných skupín deti sedia v „domovských“ (predtým vytvorených) skupinách po štyroch.

³² Interné materiály ASK - vzdelávanie pre 21. st. na Slovensku (upravené)

Rozpočítajú sa – 1, 2, 3, 4 a zapíšu si svoje číslo do zošita alebo na samolepku a prilepia, napríklad na ruku. V ZO bude napr. päť žiakov s číslom jedna, päť s číslom 2 atď.

4. Po rozpočítaní v „domovských“ skupinách celej triede vysvetlite proces skladačky, aby žiaci vedeli, o čo ide a čo je ich úlohou: Každý zo skupiny je zodpovedný za to, že si osvojí svoj učebný text (v učebnej skupine, napr. dieťa s číslom 1 v študijnej skupine č. 1 atď.) a neskôr ho ostatným v skupine vysvetlí. Postupuje sa od člena skupiny s číslom 1 až po člena s číslom 4. Keď každý člen skupiny vysvetlí ostatným svoj text – všetci budú vedieť všetko.
5. Po rozpočítaní a vysvetlení podstaty skladačky žiaci odídu na príslušné stanovišťa – jednotky na stanovište č. 1, dvojky na stanovište č. 2. atď., kde si najskôr individuálne a potichu preštudujú „svoje“ časti učebného textu. Určíme čas na štúdium podľa zložitosti textu, 5 až 10 minút. Prechádzame sa od skupiny k skupine a pomáhajme porozumieť podstate textu, ale len keď je to skutočne potrebné. Prípadne fungujeme ako experti, ktorí podávajú vysvetlenie počas študijného času, ktorý deťom dáme. Expertami môžu byť aj dopredu pripravené deti, napr. keď je taký počet detí, že nie je možné vytvoriť rovnako početné, t.j. štvorčlenné skupiny. Prípadne to riešime tak, že niektorí dostanú viac častí skladačky, alebo jednu časť majú napr. 2 deti, ktoré sa dopĺňajú pri výklade.
6. Po individuálnom prečítaní textu sa deti na stanovištiach porozprávajú o informáciách vo svojom texte

a vzájomne si ho interpretujú.

7. Keď skončí študijný čas, vrátia sa do pôvodných skupín a postupne vlastnými slovami oboznámia ostatných s informáciami, ktoré sa naučili. Postupujú od č.1 po č. 4, aby sa nestratila súvislosť textu.
8. Po skončení vysvetľovania jednotlivých častí textu v skupinách, umožníme spoločnú diskusiu.
9. V závere venujeme čas reflexii a oceňovaniu.

Diskusia: - Čo nové ste sa dozvedeli?

- Čo z obsahu textu považujete za najdôležitejšie a prečo? - Do akej miery ste si zapamätali, čo vás učili druhí?

Reflexia: - Ako ste sa cítili pri práci v študijnej skupine? - Aký pocit ste mali zo seba, keď ste v svojej pôvodnej skupine učili ostatných? - Čo by ste mohli urobiť inokedy lepšie?

Ocenenie: - Oceňujem spôsob, akým si nám (meno) vysvetlil, čo si sa naučil/ dozvedel, - (oslovenie), veľmi mi pomohlo, keď si mi v študijnej skupine povedal svoj názor a pod.

Ďalším príkladom skupinovej práce s globálnou problematikou je aktivita Ciferník.

Ciferník³³

Žiaci sa rozdelia do skupín a v každej skupine si nakreslia/zostroja ciferník hodín. Každá minúta na hodinách predstavuje 50 rokov, pričom dvanásťka predstavuje prítomnosť. Skupiny si

³³ Interné materiály ASK - vzdelávanie pre 21. st. na Slovensku (upravené)

Zdroj: Interné materiály ASK - vzdelávanie pre 21. st. na Slovensku (upravené)

vyberú rôzne oblasti ľudskej činnosti, napríklad poľnohospodárstvo, doprava, umenie, vzdelávanie a iné. Žiaci sa pokúsia zostaviť históriu najdôležitejších udalostí vo zvolenej oblasti a zaznačia ju na príslušnom mieste v ciferníku. Výsledok ukáže viditeľnú informáciu o zrýchľovaní vývoja. Obmenou je, že žiaci pripravujú iný ciferník, kde minúta predstavuje jeden rok, pričom hodiny začínajú prítomnosťou a pokračujú do budúcnosti. Žiaci v rámci skupiny diskutujú o pravdepodobnom smere vývoja. Výsledky žiaci zaznamenávajú a povedia ich ostatným skupinám.

Tvorba výstupných produktov:

Na Skladačku môže nadväzovať ďalšia práca v skupine. Deti vytvoria spolu určitý produkt, napr. plagát, prezentáciu, video, prostredníctvom ktorého vysvetlia nové poznatky ďalším skupinám alebo verejnosti

Delenie do skupín prostredníctvom aktivít

a) Cílené vytváranie skupín:

Vzhľadom na cieľ skupinovej práce vytvárame skupiny krátkodobé a dlhodobé.

Ako vytvárať skupiny, aby pracovali čo najefektívnejšie?

1. Podľa prejavenej záujmu vytvárame skupiny krátkodobu, na splnenie nejakej konkrétnej úlohy, napr. pri práci na projekte, na výmenu skúseností v nejakej oblasti, pri plnení špecifických úloh, pri motivácii na nejakú tému a jej otvorenie, ako aj pri ukončovaní tém, aplikácii naučeného/zisteného do života. Tieto skupiny môžu vzniknúť aj spontánne, podľa záujmu žiakov, alebo náhodným spôsobom.
2. Skupiny podľa precvičovaných zručností sa vytvárajú podľa potreby na krátky čas a na základe konkrétnej situácie. Vznikajú preto, aby si deti osvojili určité pojmy a súvislosti, alebo precvičili špecifické zručnosti, napr. čítať s porozumením. Tieto skupiny sa často menia a deti sa presúvajú do ďalších, podľa aktuálnych potrieb.

Ak je to účelné, môže sa stať, že skupiny riešia aj rôzne úlohy, napr. deti si v jednotlivých skupinách precvičujú rôzne zručnosti (paralelná práca skupín).

b) Vytváranie skupín náhodným spôsobom

„Krátkodobé“ skupiny je vhodné vyberať náhodným spôsobom. Obmedzujú



sa tak prejavy nechuti detí s niekým spolupracovať (vidia, že sa členstvo v skupine strieda, výber je spravodlivý, nikto nie je zvýhodňovaný). Trénujú sa spôsobilosti spolupracovať s rôznymi ľuďmi tak, ako je to aj v živote.

Existujú rôzne náhodné spôsoby, medzi jednoduché patrí:

odpočítanie podľa počtu členov skupiny

Varianty:

Odpočítanie podľa plánovaného počtu skupín

Napríklad pri 24 deťoch, chceme vytvoriť štvorčlenné skupiny, čím vznikne 6 skupín. Žiaci sa v kruhu postupne odpočítavajú – prvý, druhý, tretí, štvrtý, piaty, šiesty a znovu pokračujú od prvého po šiesteho, kým skončí posledný žiak. Potom sa vytvoria skupiny z „jednotiek“, „dvojok“, „trojok“, atď. Pre plynulý presun do novovytvorených skupín, reflektujeme u žiakov zapamätanie si svojho poradia – napr. všetci prví zatlieskajú, všetci druhí urobia drep, všetci tretí vyskočia, atď. V nasledujúcom kroku postupne odídu k svojim stolom – „jednotky“ k očíslovanému stolu „1“ (stoly ako pracovné miesta sme viditeľne označili už predtým), atď.

Zložitejší variant – využitie štruktúry aktivity „Postavme sa na čiaru“

Žiaci sa postavia do radu určíme začiatok, koniec radu a smer otočenia podľa jedného z nasledujúcich kritérií a to napr. podľa:

- mesiaca a dňa narodenia

abecedne podľa krstného mena,

- dĺžky vlasov, veľkosti dlane, či farby očí (od najsvetlejších po najtmavšie) a pod.,
- podľa toho, kedy ráno vstali alebo iných činností.

Úlohu skomplikujeme pravidlom, že je možné použiť len neverbálnu komunikáciu. Príklad postupu tvorby skupín pri uplatnení kritéria „podľa mesiaca a dňa narodenia“ Žiaci sa pohybujú po vyhradenom priestore a ukazujú si pomocou prstov mesiac a deň narodenia. Podľa toho sa stavajú postupne do radu, napr. od okna narodení v januári, postupne až po dvere, kde budú stáť deti narodené v decembri. Rovnaký postup sa uplatňuje pri dňoch. Dôsledne dodržiujeme, že sa nesmie hovoriť. Keď všetci stoja v rade tvárou k nám, urobíme „kontrolu“, každý povie mesiac a deň narodenia, nesprávne zaradenie „opravíme“. Neskôr sa žiaci odpočítajú a potom postupujeme ako v bode a).

Hoci je tento variant náročnejší, v prípade, že máme v úmysle používať skupinové alebo kooperatívne vyučovanie pravidelnejšie, investícia do času sa nám oplatí:

- posilňujeme spolupatričnosť v triede, prehĺbime vzájomné poznanie detí,
- učíme deti používať a dodržiavať pravidlá,
- trénujeme spôsobilosť riešenia problémov, organizáciu činností, vynaliezavosť,
- neverbálnou komunikáciou stíšime prípadný hluk v triede a skoncentrujeme žiakov na prácu v skupine - učíme deti reflexii a sebareflexii.

Vytvorenie skupín prostredníctvom prúžkov farebného papiera

Pripravíme toľko farebných prúžkov papiera jednej farby (rôznych tvarov), koľko členov chceme mať v skupine. Postup opakujeme s ďalšími farbami podľa plánovaného počtu skupín. Farebné papiere pomiešame napr. v klobúku, taške, a pod. Deti si vyberú jeden farebný kus, nájdu pracovné miesto označené tou istou farbou a sadnú si k spoločnému stolu. Poskladajú z jednotlivých častí farebný obrázok, čím vznikne znak skupiny. Prvý krát umožníme výber farby podľa záujmu, keď už deti aktivitu poznajú, uložíme farebné papiere tak, aby nevideli farbu a výber ostal náhodný. prípadne nahradíme farebné prúžky a použijeme puzzle.

Iný variant: Možné je ako kritérium využiť aj prevládajúcu farbu oblečenia žiakov – vytvoriť farebné skupiny (modrú, bielu, zelenú a pod.)

Vytvorenie skupín losovaním

Deti si losujú číslo svojej skupiny a sadnú si k dopredu označeným stolom. Možno je použiť aj karty, rozdeliť do skupín podľa farby, alebo hodnoty hracích kariet, podľa kartičiek s rôznymi motívmi, názvami ktoré patria k sebe (možnosť využiť učivo), podľa obrázkov zvierat, balených cukríkov rôznych príchutí a farieb a pod.

Príklad vytvorenia skupiny losovaním/výberom:

Postup je rovnaký, aj keď použijeme

rôzne veci. Deti si vyberú (tak aby nevideli, čo vyberajú, zo sáčku) určitú vec a na jej základe vzniknú skupiny. Napríklad vo vrecúšku sme pre 24 detí pripravili 6 druhov obrázkov s hudobnými nástrojmi po 4 kusy (budeme mať 6 štvorčlenných skupín). Všetci sa prechádzajú po priestore a znázorňujú hru na vylosovanom nástroji, môžu pridať aj zvuk, vzniknú skupiny rovnakých hudobných nástrojov, napr.: gitarová skupina, husľová a pod³⁴.

Brainstorming (búrka mozgov - BS)

patrí v praxi medzi najznámejšie metódy a využíva sa ako burza nápadov. Jeho výhoda spočíva v tom, že je nenáročný na prípravu aj čas a dá sa použiť v rôznych situáciách – ako súčasť vyučovania, ale aj v mimovyučovacích aktivitách, na triednických hodinách, výletoch, na krúžkoch a pod. Prínosný a ľahko aplikovateľný je v začiatkových fázach jednotlivých tém, keď učiteľ potrebuje v krátkom čase zistiť, aké poznatky žiaci o daných skutočnostiach majú, prípadne aké informácie im chýbajú. Cieľom metódy je neobmedzená produkcia nových myšlienok, nápadov, ktoré nie sú nijako obmedzované a hodnotené. Vzniká množstvo nápadov, ktoré sa často vymykajú stereotypom tradičného myslenia, zvykov a postojov. V 1. fáze sa však nekomentujú, ani nehodnotia. Deti sa učia tolerovať všetky názory ostatných, v druhej časti tieto názory hodnotia – podporujú alebo s nimi polemizujú. Dôrazne trváme na tom, aby žiadny názor nebol znevažovaný, ironizovaný a pod.

³⁴ Bagalová, L., Gogolová, D. 2011. Ako učiť efektívne: metodická príručka pre pedagógov s aktivitami na vytváranie pozitívnej sociálnej klímy a nápadmi na motivovanie žiakov k učeniu. 112 s. ISBN 9788089182954.



Podmienky pre realizáciu brainstormingu:

- najvýhodnejšia je čo najviac heterogénna skupina, aby sa docielila pestrosť nápadov (deti nediferencujeme podľa žiadnych kritérií)
- najvhodnejšie sú 12 až 15 členné skupiny, ale je možné použiť túto metódu aj vo veľkej skupine - produkované nápady sa zaznamenávajú na plagát, alebo sa využíva notebook a dataprojektor, interaktívna tabuľa... - klasické zapisovanie môže nahradiť nahrávanie na diktafón alebo natáčanie videokamerou.

Postup:

1. Problém, ktorý je potrebné riešiť je napísaný a umiestnený centrálne, na flipcharte, plagáte, či premietaný dataprojektorom, na interaktívnej tabuli a pod. Všetkým musí byť zrozumiteľný. Napr. Čo považujete pri vnímaní ľudí za predsudok?
2. Učiteľ vysvetlí spôsob práce – každý hovorí, čo ho v súvislosti s otázkou napadne voľne a bez obáv, nápady sa

v 1. kole nehodnotia, (zosmiešňovanie nie je prípustné), vždy hovorí len jeden. Deti pracujú samostatne, vyjadrujú sa postupne tak, ako sa im informácie, nápady, návrhy, postupy vynárajú v myslí.

3. Odpovede sa zapisujú (je určený zapisovateľ, prípadne túto úlohu plní lektor). Tento spôsob poskytuje aj pomalšie pracujúcim deťom čas na premyslenie.
4. Na začiatku lektor modeluje postup aj sám, povzbudzuje deti, vytvára príjemnú pracovnú atmosféru. V tejto fáze nehodnotí kvalitu príspevkov, ani zapojenosť.
5. Keď je informácií/nápadov dostatok, uskutoční sa výber nápadov podľa určitého kritéria (zhlukujú sa), pričom sa postupuje citlivo, aby sa deti neskôr neobávali vyjadriť. Lektor sa snaží postupovať vecne, napr.: Čo si myslíte o predsudkoch? Ktoré sú tradične zaužívané predsudky?

Brainwriting (BW) je písomná obdoba brainstormingu

Využitie tejto metódy je podobné ako pri brainstormingu, rozdiel je len ten, že nápady sa nehovoria, ale píšú. Je to vhodná metóda, keď žiaci nechcú verejne diskutovať, majú obavy, psychické zábrany. Výhodné je použiť tento variant pri veľkých skupinách, alebo aj keď dôjde k opačnej situácii, deti sa prekrikujú, chceme ich utíšiť. Najjednoduchšie je písanie nápadov na lístky – post-it, ktoré priebežne alebo koordinovane po skupinách prilepia na plagát s napísanou otázkou či problémom. Postupujeme podobne ako pri brainstormingu. Námety na variácie brainwritingu

Námet 1: Každé dieťa má papier, na ktorý môže v určitom čase napísať, napr. najviac 3 nápady, potom papier na znamenie posunie dohodnutým smerom ďalej a pokračuje na papieri od spolužiaka.

Námet 2: Rozdelíme deti na skupiny po štyroch, ktorí sedia spolu. Každá skupina dostane papier A3, alebo až A2, ktorý je poskladaný na spôsob harmoniky. Členovia skupiny postupne píšú odpovede na jeden riadok „harmoniky“, ktorý ohnú tak, aby ho ostatní nevideli. Papier si posúvajú v smere hodinových ručičiek viac kôl, kým ešte majú nápady. Potom sa nápady v skupinách prečítajú a uskutoční sa výber. Pri spracovávaní sa môže spočítavať aj početnosť opakovania niektorých nápadov, autori môžu byť vyzvaní, aby niektoré svoje nápady vysvetlili a pod.³⁵



Brainwriting je vhodná metóda, keď žiaci nechcú verejne diskutovať, majú obavy, psychické zábrany.

Pravidlá v oboch metódach:

- **Pravidlo zákazu kritiky**

Počas celého priebehu realizácie BS a BW treba vylúčiť akúkoľvek kritiku a komentáre.

- **Pravidlo – kvantita vyvoláva kvalitu**

Každý žiak a v neskoršej fáze všetci žiaci spoločne sa usilujú vyprodukovať čo najviac asociácií. V prípade dochádzania nápadov lektor zaradí prestávku (napr. energizér). Platí zásada, že najlepšie asociácie sa objavujú spravidla až ku koncu.

- **Pravidlo vzájomnej inšpirácie**

Tretie pravidlo vychádza zo synergického efektu, ak ľudia pracujú spoločne, navzájom sa inšpirujú, podporujú, rozvíjajú myšlienky ostatných – teda vyprodukujú viac, ako keby pracovali individuálne.

- **Pravidlo úplnej rovnosti účastníkov**

Počas BS a BW neplatia vzťahy nadradenosti a podriadenosti. Všetci účastníci sú si rovní a navzájom sa rešpektujú.

³⁵ Bagalová, Ľ. 2010. Inovácie pedagogických metód :doktorandská dizertácia. Školiteľ M. Zelina. Nitra: Pedagogická fakulta UKF. 188 s. a 6 príloh.

Bzučiace skupiny

Táto metóda je jednoduchá na prípravu a organizáciu, môže sa zaradiť kedykoľvek – ako úvodná motivácia, ako technika na vyhľadávanie informácií na internete, zopakovanie, výpis poznámok a pod.

Postup:

1. Lektor požiada deti, aby vytvorili dvojice, ktorým zadá úlohy. Napríklad: spoločné prečítanie textu a jeho interpretácia, vypísanie poznámok, pripravenie si niekoľkých otázok k zadanému textu, vypísanie kľúčových informácií z textu, tvorba myšlienkového mapy atď. V závislosti od náročnosti úlohy a rozsahu úlohy stanoví čas. Na zadanej úlohe žiaci pracujú približne 5-7 minút a vytvoria záznam požadovanej úlohy.
2. Lektor dvojice spojí do štvoríc, ktoré pracujú na rovnakej úlohe, porovnávajú výsledky ktoré zistili vo dvojiciach, odstraňujú nedostatky, nepresnosti, vylepšujú formuláciu, pridávajú ďalšie informácie (približne 5-7 minút).
3. Lektor spojí štvorice do osemčlenných skupín, určí role v skupine. Deti pracujú na rovnakej úlohe, opäť porovnávajú vzájomne svoje výsledky, upravujú, dolaďujú, rozširujú, spresňujú, pripravuje sa interpretácia. (predstaví ju hovorca skupiny – približne 5 minút).
4. Lektor vyzve skupiny k prezentácii výsledkov, pozorovateľa (určí sa jeden v skupine) zhodnotia prácu jednotlivých skupín.
5. Na záver lektor zhrnie a porovná výsledky práce všetkých tímov, zhodnotí priebeh ich práce, pochváli výsledky, odporučí ďalšie kroky, využije závery

k ďalšej práci³⁶. Namiesto prečítania textu (bod 1 predchádzajúceho postupu) je možné využiť aktivitu Svet v komore. V bodoch 2 až 5 je možné pokračovať podľa postupu.

Svet v komore

Žiaci v skupine si napíšu zoznam potravín, ktoré majú v komore, v chladničke, mrazničke a zaznačia si pôvod krajiny každej potraviny. Výsledky môžu dokumentovať vo forme mapy. Pravdepodobne sa vyskytnú isté problémy, pretože niektoré výrobky pochádzajú z inej krajiny, ako sú spracované. Podobne môžeme realizovať iné prieskumy: „svet v skrini“, „v kúpeľni“, „v obchodnom dome“, Svet v záhrade... Pomocou botanických a záhradníckych príručiek/knží deti skúmajú pôvod jednotlivých rastlín pestovaných v záhradách a vysadených v parkoch. Deti sa môžu pokúsiť zistiť, ako k nám rastliny prišli, získať informácie o súčasnom obchode s rastlinami. S výsledkami oboznámia ostatných.

Učebné koliesko

Postup:

1. Lektor zapíše na tabuľu vybranú tému, napr. Čo máme odlišné a čo máme spoločné?
2. Deti zoradí do skupín (kruhov). Skupiny pracujú súbežne, snažia sa, aby sa vzájomne nerušili.
3. Vedúci/lektor vyzve deti, aby postupe odpovedali, pričom si môžu odovzdávať napríklad loptičku. V prípade, že niekto nechce odpovedať (nemusi), lektor ho k odpovedi nenúti, deti v kruhu

³⁶ Sitná, D.: Metody aktivního vyučování. 1. vyd. Praha : Portál, 2009. s. 109 -113. ISBN 978-80-7367-246-1

pokračujú ďalej v odpovediach. Lektor sa na záver vráti k deťom, ktoré nechceli odpovedať a vyzve ich znovu k odpovedi (ak však nechcú, nemusia odpovedať).

4. V priebehu metódy lektor zaznamenáva získané odpovede (zápis môže robiť aj zapisovateľ).
5. Po zrealizovanom kruhu lektor zrekapituluje odpovede, zhodnotí, zhrnie ich, prípadne doplní. Následne sa rozhodne, ako využije výsledky pre ďalšiu prácu.

Akceptovanie odlišností

– príklady aktivít

Cibuľa odlišností

Cieľ: Všetci máme veľa spoločného, ale i odlišného. Cieľom je objavenie týchto skutočností.

Čas: 30 minút a viac

Pomôcky: veľký priestor v miestnosti

Počet: 10-30

Postup:

Deti požiadame, aby vytvorili vonkajší a vnútorný kruh (predstavujúci vrstvy cibule). Deti v kruhoch sa postavia k sebe čelom (dieťa stojace vo vnútornom kruhu sa postaví čelom k dieťaťu stojacemu vo vonkajšom kruhu). Každý pár musí nájsť v krátkom čase jednu vec (zvyk, aspekt, pôvod, postoj) ktorú majú spoločnú a nájsť pre ňu vhodnú formu vyjadrenia (zaspievať, vyjadriť pantomímou, vytvoriť báseň, vydať zvuky, symboly). Následne po realizácii sa posunie vonkajšia vrstva cibule doprava a každý nový pár musí znovu nájsť podobnosť a vyjadriť ju. Môžeme skúmať typ podobnosti (obľúbené jedlo, rodina, hudba, rodinné zvyky, názory) a ísť tak do svojich cibúľ hlbšie. Dvojice sa môžu niekoľkokrát

zmeniť, až kým sa kruh neuzavrie (v závislosti od veľkosti skupiny). Ťažším variantom by bolo hľadanie odlišností vo dvojici a vyjadriť, ako sa dopĺňujú (alebo nájst vyjadrenie/situácia zahrnujúce oboje).

Diskusia: Aké odlišnosti/podobnosti nás prekvapili? Ako vznikajú? Nakoľko a v čom sa naše odlišnosti môžu dopĺňať?

Nálepkovanie

Cieľ: všetko čo zažívame, odkiaľ pochádzame, čím chceme byť – to všetko z nás robí jedinečnú bytosť. Na druhej strane nás to spája so skupinami ľudí, ku ktorým patríme. Cieľom tejto aktivity je uvedomiť si, že každý z nás patrí do nejakej skupiny, znúťorniť si fakt, že kdekoľvek môžeme dostať nálepku. Chceme, aby každý na vlastnej koži skúsil, aké to je, keď si o ňom ľudia myslia niečo, čo možno ani nie je pravda (nálepka prezývka).

Čas: 45 min.

Pomôcky: pero, papier

Postup:

Každé dieťa odpovie na 3 otázky:

1. Napíš štyri skupiny do ktorých patríš.
2. Myslia si o tebe ľudia niečo, čo nie je pravda? Dostávaš neprávom nejakú prezývku alebo „nálepku“? Ak áno, akú? (v prípade že deti odpovedia „nie“, nedostali žiadnu nálepku v súvislosti so svojou osobou, je potrebné opýtať sa, kde sa s „nálepkovaním“ stretli).
3. Napíš, prečo takéto nálepkovanie je alebo nie je predsudkom.

Následne deti prednesú svoje odpovede a diskutujú o probléme predsudkov, lektor môže využiť túto praktickú časť

ako motiváciu a na ňu nadviazať, alebo aj opačne – zaradiť aktivitu po výklade. Je potrebné, aby si deti uvedomili, že predsudok je hodnotenie človeka alebo skupiny ľudí, ktoré si vytvárame vopred. Vznikajú ešte pred tým, ako určitého človeka alebo skupinu stretneme a spoznáme. Aj keď každý z nás má predsudky, nikto sa s nimi nenarodil. Získavame ich na základe toho, čo nám o iných ľuďoch hovoria naši rodičia alebo priatelia, čo o nich počujeme alebo vidíme napr. v médiách.

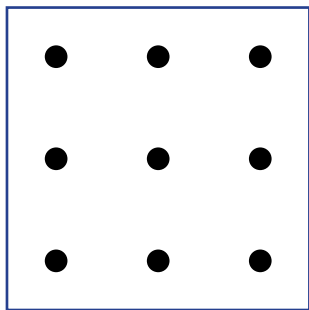
Problém deviatich bodiek

– aktivita vhodná pre individuálnu prácu

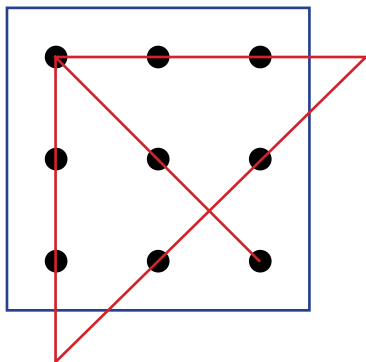
Cieľ: je zameraná na rýchle cvičenie, ktoré ukáže hranice nášho myslenia

Čas: 15-30 minút

List papiera s nasledovným nákresom:



Riešenie



Postup:

Každému žiakovi dáme jednu kópiu nákresu. Požiadame ich, aby pracovali samostatne a spojili deväť bodiek štyrmi rovnými čiarami, nemôžu však zdvihnúť pero z papiera. Pero môžu zdvihnúť len vtedy, keď dokončia kresbu štyroch spojených rovných čiar. Po chvíli sa spýtame, či niekto prišiel na riešenie a pozrieme sa, ako bolo prevedené. Existuje iba jedno riešenie. Následne so žiakmi zisťujeme, prečo bolo zložitý nájsť riešenie úlohy. Uvedieme, že ľudia majú tendenciu mať obmedzenú predstavu o veciach a že niekedy musíme zájsť až za hranice, najmä v prípadoch, keď sa interkultúrne učíme. Naše vlastné štandardné perspektívy sú vždy kultúrne ovplyvnené a môžu byť pri hľadaní riešenia v interkultúrnom (multikultúrnom) prostredí závažným obmedzením. Potrebujeme si vytvoriť širší obraz. Táto aktivita veľmi dobre funguje ako doplnok multikultúrneho vzdelávania.

Mentálne mapovanie³⁷

Mentálne mapy (pojmové mapy, mapy mysle, pamäťové mapy) sú vynikajúcim nástrojom na zmysluplné učenie. Mentálne mapy graficky znázorňujú vzájomné vzťahy myšlienok či pojmov a tak si ich deti ľahšie zapamätajú. Tvorba myšlienkových máp je veľmi dobrou metódou pre skupinovú kooperáciu. Mentálne mapy svojou podstatou zamestnávajú pravú aj ľavú hemisféru, pretože sa v nich uplatňuje zobrazenie a predstavivosť v kombinácii so slovami,

³⁷ Rozvojové vzdelávanie. Témy a metódy, 2013 dostupné na <http://www.pdf.umb.sk/katedry/katedrasocialnej-prace/publikacie-na-stiahnutie.html>

číslami a logikou. Mentálne mapy sú aj nástrojom tvorivého myslenia. Dôležitý pri práci s mentálnou mapou je nielen výsledok, ale aj proces jej tvorby. Dá sa použiť vo dvojici, väčšej skupine, ale aj v celej triede, vhodná je aj pre individuálnu prácu. Pojmová mapa sa dá využiť v akomkoľvek predmete, ale aj pri riešení problémových úloh a situácií. Graficky pozostáva z usporiadaných oválov alebo rámciekov, trojuholníkov a pod., ktoré sú spájané čiarami alebo šípkami. Význam im dodávajú slovné informácie, ktoré sú umiestnené tak, že vytvárajú štruktúru vzťahov medzi pojmami.

Používa sa na:

- motiváciu a uvedenie témy, ktorej sa budeme venovať,
- spracovanie prečítaného textu, deti po prečítaní textu zaznačia hlavné pojmy do pojmovej mapy, hľadajú súvislosti medzi pojmami v texte,
- sumarizovanie informácií, napr. aj výsledkov brainstormingu,
- riešenie problémov,
- hodnotenie/spätnú väzbu.

Postup:

1. Pomôckár každej skupiny vezme zo stola s pomôckami hárok papiera, farebné fixky a lepiacu pásku.
2. Skupinu tvorí 4 až 5 členov, odporúča sa rozdelenie rolí, napr. hovorca, zapisovateľ, pracovník s informáciami, pozorovateľ. Skupiny majú buď rovnakú úlohu, alebo učiteľ rozdelí úlohy tak, aby na seba logicky nadväzovali. Počas práce skupiny medzi sebou nekomunikujú.
3. Učiteľ vysvetlí žiakom podstatu tvorby mentálnej mapy, ukáže príklad postupu k vybranej téme a žiaci sa spolu s ním

podieľajú na tvorbe mapy myseľ.

4. Tému alebo problém, ktorý máme zmapovať, lektor/facilitátor prispôsobuje kognitívnym schopnostiam účastníkov, začína od najjednoduchších štruktúr, vychádza zo ich skúseností. Postupne vyberá náročnejšie témy, problémy,
5. Je potrebné určiť tiež dĺžku pracovného času, napr. 15-20 minút.
6. Účastníci samostatne v skupinách pracujú, znázorňujú dôležité pojmy alebo svoje názory a ich súvislosti, vyznačujú väzby a hierarchické vzťahy medzi pojmami. Postupujú pri tom tak, že jeden zo skupiny začína zapisovať na papier možné riešenie (mapovať problém), ďalší sa pridávajú (môžu postupovať napr. v smere pohybu hodinových ručičiek), navzájom sa inšpirujú. Mapu súčasne dopĺňujú a rozvíjajú. Práca trvá dovtedy, kým nevyčerpajú všetky nápady.
7. Po určitom čase samostatnej práce, lektor/facilitátor usmerňuje prácu účastníkov k dosiahnutiu cieľa, vysvetľuje prípadné nepresnosti, udržiava pracovné tempo tak, že komunikuje s každou skupinou samostatne, podľa jej potrieb.
8. Na záver skupiny prezentujú svoje myšlienkové mapy, skupiny vysvetľujú, prečo použili toto usporiadanie, mapy sa môžu porovnávať (myšlienky sa môžu opakovať alebo sa prezentujú len tie, ktoré ešte nezazneli).
9. Lektor/facilitátor vo funkcii pozorovateľa procesu zhodnotí prácu a ocení skupiny, účastníci sa oceňujú aj navzájom.

Metóda zhlukovania

Metóda je založená na sieťovaní

alebo mapovaní. Zhlukovanie je nelineárna brainstormingová aktivita, prostredníctvom ktorej deti rozmyšľajú voľne a otvorene o určitej téme. V rámci EUR sa využíva vo fázach evokácie a reflexie. Zhlukovanie dáva príležitosť zamyslieť sa nad témou, nechať svoje myslenie plynúť a zosumarizovať postupne už poznané. Metóda umožňuje zmysluplne spojiť predchádzajúce a nové poznatky³⁸.

Metóda hrania rolí

Pri tejto metóde ide o simuláciu stanovených situácií, keď sa riešenie realizuje prostredníctvom hrania rolí. Deti musia pochopiť podstatu inscenácie aj charakter jednotlivých postáv. Hranie rolí pomáha vyjadriť vlastné osobné postoje a myšlienky, a v prípade slobodnej možnosti výberu, či výmeny roly so spoluhráčom dochádza u väčšiny detí k identifikovaniu sa s danou rolou. Rolové hry odrážajú rôzne uhly pohľadov na určitú situáciu alebo problém. Ide o simuláciu situácií alebo procesov, ktoré sa stali, alebo sa môžu prihodiť. V záverečnej reflexii sa všetci spoločne, alebo v jednotlivých skupinách porozprávajú o možných riešeniach nastolených problémov, o pocitoch, ktoré mali počas hrania rolí. Môže sa použiť aj na nácvik životných zručností a praktických zručností.

Postup:

1. Účastníci sú rozdelení do pracovných skupín.

2. Pokiaľ je potrebné pripraviť pracovný scenár, pracujú na tejto úlohe všetci členovia skupiny.
3. Scenár môže byť aj dopredu pripravený, alebo účastníci majú na výber len stručný náčrt určitých situácií, skupiny sa s ním oboznámia. Následne lektor prideli konkrétne roly (prípadne si ich účastníci vyberajú sami). Následne vysvetlí priebeh nacvičenia vybranej situácie a stanoví čas pre jej prehranie (dĺžka jednotlivých scénok je závislá na charaktere zadaných rolí).
4. Každý účastník sa v skupine zoznámí so svojou rolou, skupina vymyslí pôsob, akým scénu predvedie, dohodne sa na postupe, pripraví sa na aktivitu.
5. Skupiny prehrávajú jednotlivé scény postupne celej triede.
6. Po prehraní rolí účastníci vysvetlia a zdôvodnia svoj prístup ku stvárneniu rolí. Prípadne vyjadria svoje pocity z jednotlivých postáv a ich správania, zhodnotia náročnosť jednotlivých rolí a z toho vyplývajúcich úloh. Zároveň pozorovatelia (ostatní vo funkcii divákov) vyhodnotia dôveryhodnosť stvárnenia jednotlivých postáv.
7. Na záver lektor vyhodnotí správnosť stvárnenia zadaných rolí (pokiaľ to dovoľí charakter úloh), zopakuje a zhrnie príslušnú teóriu, zhodnotí výsledok práce skupín, doplní ďalšie informácie, prípadne vysvetlí význam zaradenia niektorých zadaných situácií³⁹.
8. Postup lektor prispôsobuje podľa potrieb, začína jednoduchými situačnými scénkami.

³⁸ PALKOVÁ, Ž. a kol. 2001. Projekt Orava v praxi: zavádzanie demokratických prvkov do výchovno-vzdelávacieho procesu. Orava: Občianske združenie Orava. 2001. 88 s. ISBN 8096866400, 9788096866403

³⁹ Sitná, D.: Metody aktivního vyučování, Portál 2009, ISBN 9788073672461

Projektové metódy

V bežnej praxi sa často projektom označuje vzdelávanie, ktoré obsahuje nejakú súvislosť medzi oblasťami a trvá dlhší čas. Je to však trochu zložitejšie. Projektové vyučovanie je založené na integrácii obsahu. Dôraz sa kladie na prepojenie (integráciu) obsahov spolu s rôznymi kontextami, napríklad s najbližším okolím, profesiami a pod. tak, aby sa stali pre deti zmysluplnými. Integrácia sa môže uskutočňovať na troch úrovniach sprostredkovania obsahu:

- obsahová integrácia,
- prepojenie učebných obsahov vzdelávacích oblastí,
- didaktická integrácia – systém (usporiadanie a prepojenie) stratégií, metód a postupov používaný lektorom pri výbere a uskutočňovaní vhodnej formy integrácie a tým aj napĺňaní didaktického cieľa,
- psychologická integrácia - začleňovanie žiakov do procesov prebiehajúcich v škole v rámci výučby.

Obsahová integrácia obsahuje zámerné a vedomé vytváranie prieniku medzi viacerými sledovanými oblasťami/ obsahmi a vlastnou skúsenosťou detí vo vzdelávacom procese. Integrácia obsahu sa realizuje tematicky, ďalej na základe vzorových schém a organizujúcich aspektov, ktoré ľudský mozog využíva pri poznávaní. Vzorové schémy sú najvšeobecnejšími generalizáciami. L. Hart identifikuje šesť hlavných kategórií vzorových schém,

podľa ktorých sa mozog pokúša pripísať poznávanému obsahu význam: predmet, činnosť, postup, situácia, vzťahy, systém⁴⁰. Generalizácia (zovšeobecnenie) je výrok, ktorý vyjadruje vzťahy medzi dvoma alebo viacerými pojmami⁴¹. Obsahová integrácia sa môže realizovať rôznymi spôsobmi, najefektívnejšia je koncentrácia (riešenie určitého problému z rôznych hľadísk) a koordinácia (znamená súčinnosť medzi jednotlivými predmetmi, kde sa využíva obsah alebo forma jednej oblasti ďalšími). Oblasť sa pri koordinácii navzájom podporujú a nenarúšajú svoj obsah, ani obsah druhej oblasti. Projektové vzdelávanie používa ako hlavnú učebnú metódu projektovú metódu, ktorá je jednou z variant problémovej metódy. Metóda je orientovaná na aktívne zapojenie detí do vzdelávania a jeho aktívne učenie sa. V pedagogickom slovníku⁴² je projektová metóda definovaná ako vyučovacia metóda, pri ktorej sú žiaci vedení k riešeniu komplexných problémov a získavajú skúsenosti praktickou činnosťou a experimentovaním. Projektové vzdelávanie je spojené s aktívnym učením. Aktívne učenie je charakterizované:

- tvorivým zapojením vzdelávaných do vzdelávacieho procesu,
- ich snahou a iniciatívou,
- spoluprácou - sociálnym učením,
- uplatňovaním a novým nadobúdaním skúseností detí,
- využívaním zážitkového učenia, bezprostredným kontaktom s predmetmi a ľuďmi,
- uplatňovaním problémovej metódy

⁴⁰ Kovaliková, S., Olsenová, K. 1996. Integrované tematické vyučovanie - Model. 1.vyd. Bratislava: Faber. 350 s. ISBN 80-967492-6-9

⁴¹ Pasch, M.: Od vzdelávacieho programu k vyučovaciu hodine: jak pracovat s kurikulem, Praha, 1998, ISBN 80-7178-127-4

⁴² Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J.: Pedagogický slovník, Portál 2008, ISBN 9788073674168

- pri riešení problémov,
- prezentovaním výsledkov svojej práce,
- uvedomením si vlastného prežívania, pomenovaním procesov, reflexiou
- a sebareflexiou.

Projekty klasifikujeme z viacerých hľadísk.

Z hľadiska účelu:

- problémové - cieľom je vyriešiť nejaký problém,
- konštruktívne - vytvoriť niečo nové,
- hodnotiace - skúmať nejaký problém, predmety, porovnávať, robiť závery,
- precvičovacie - trénovať nejaké spôsobilosti a zručnosti.

Z hľadiska dĺžky trvania:

- krátkodobé - jeden vyučovací blok, dva bloky (4 hod.), tematický deň,
- strednodobé - napr. týždeň,
- dlhodobé - napr. polročné, celoročné, celoročná téma v integrovanom tematickom vyučovaní.

Z hľadiska zapojenia žiakov:

- individuálne - samostatná práca žiaka,
- kolektívne - skupinové, základné

- kolektívy, základné organizácie, celoslovenské,
- kombinované.

Z hľadiska navrhovateľa projektu:

- spontánny - vyrástol z potrieb a záujmov detí, navrhli ho,
- umelý - pripravený vedúcim alebo Ústredím a pod.,
- reálny - využije sa konkrétna životná situácia,
- kombinovaný – deti a lektori ho navrhli spoločne.

Projektové vyučovanie⁴³ môže mať určité úskalia, ktorým je potrebné predchádzať:

- premyslenou organizáciou a riadením vzdelávacieho procesu,
- odhadnutím miery voľnosti a zodpovednosti detí,
- mierou využívania projektovej metódy a vhodného obsahu projektu vzhľadom k predmetnej oblasti/oblastiam,
- mnohostrannosťou javov jednotlivých oblastí vzdelávania - môže dôjsť k nerešpektovaniu zásady postupnosti vo vzdelávaní,
- adekvátnym časom a možnosťou ním disponovať.

⁴³ Upravené podľa Petrašková, E.: Projektové vyučovanie, MPC – Prešov, 2007, ISBN 978-80-8045-463-0

Kritické myslenie, stratégia učenia a myslenia EUR a metodický postup INSERT⁴⁴



Stratégia učenia EUR Stratégia učenia a myslenia EUR⁴⁵, nazývaná aj integrovaný model myslenia⁴⁶, či trojfázový model učenia⁴⁷ alebo jednoducho - rámec EUR je základom metódy kritického myslenia. Kritické myslenie je označované ako „činnosť, nástroj, ktorý pomáha prejsť od povrchného ku hlbkovému učeniu, k odhaľovaniu súvislostí, k porozumeniu učiva a k vlastným záverom“⁴⁸. Kritické myslenie je jednou zo základných zručností v otvorenej demokratickej spoločnosti. Je komplexom myšlienkových procesov, ktoré začínajú informáciou a končia prijatím rozhodnutia⁴⁹. Stratégia myslenia a učenia EUR je proces vytvárajúci metodický rámec, v ktorom učiteľ sprevádza žiaka, aby mu pomohol lepšie porozumieť učivu a aktívne si ho osvojiť. Tvoria ho tri nasledujúce fázy:

1. Evokácia (1. fáza) Táto fáza má vyvolať záujem o učebnú látku, problematiku. V tejto fáze sa uskutočňuje niekoľko dôležitých kognitívnych činností:

a) Prvým cieľom je zistiť, aké vedomosti uciaci sa o téme majú a motivovať ich k ďalšiemu učeniu. Žiaci sú nútení preskúmať svoje vlastné vedomosti a samostatne uvažovať o téme, ktorú

podrobne preskúmajú. Cieľom je vyvolať u žiakov záujem, vyprovokovať ich, aby rozmýšľali. V tejto fáze vytvárajú základ svojich individuálnych vedomostí, ku ktorým budú pridávať nové informácie. Majú byť založené na tom, čo už žiak vie a čomu rozumie. Tým, že umožníme učiacim sa nadviazať na predchádzajúce vedomosti a názory, položíme široké základy pre lepšie porozumenie a lepšie zapamätanie si nového. Pomáha to tiež osvetliť nejasnosti, chyby, ktoré by sa inak nedostali na povrch.

b) Druhým cieľom tejto fázy je aktivizovať deti. Ak sa má uskutočniť zmysluplné učenie (ktoré vedie k trvalým vedomostiam), uciaci sa musia aktívne zapájať do vyučovacieho procesu (činnosťné učenie). Aktivizujú sa doterajšie myšlienkové „schémy“ o danej téme, lepšie sa spájajú nové informácie s už známymi. Uciaci sa si uvedomujú svoje vlastné myslenie a používajú vlastné výrazové prostriedky. Majú vyjadriť, čo sa naučili a pochopili prostredníctvom aktívneho myslenia, písania alebo rozprávania.

c) Tretím dôležitým cieľom evokácie je vytváranie trvalého pochopenia

⁴⁴ Hajrová, M: Rozvoj kritického myslenia metódami aktívneho vyučovania, MPC – Bratislava, 2015

⁴⁵ Turek, I.: Didaktika, Wolters Kluwer (Iura Edition), 2008, ISBN 8080781989

⁴⁶ Kolláriková, Z. a kol.: Výchova ku kritickému mysleniu – teória a prax. 1. vyd. Bratislava: ŠPÚ a PedF UK, 1995, ISBN 80-85756-18-8, s. 94

⁴⁷ Maňák, J.; Švec, V. Výukové metódy. Brno: Paido, 2003. 223 s. ISBN 80-7315-039-5.

⁴⁸ Gavora, P.: Úvod do pedagogického výskumu, Paido, 2000, ISBN 8085931796

⁴⁹ Steele J.L. -Meredith, K.S. -Temple, Ch.1997. Metódy na podporu kritického myslenia. Združenie Orava pre demokraciu vo vzdelávaní, Bratislava. 1997.

v procese porovnávania nových informácií s doterajšími. V tejto fáze sa vytvára záujem o učenie. Z hľadiska dlhodobého učenia je mimoriadne dôležité stanovenie cieľa (u učiteľa, aj samotných učiacich sa), pretože učenie s určitým zámerom je účinnejšie. Bez záujmu sa stráca motivácia, porozumenie a schopnosť prispôbovať sa novým situáciám.

2. Uvedomovanie si významu (2. fáza)

V tejto fáze sa učiaci sa dostáva do kontaktu s novými myšlienkami, informáciami. Kontakt môže mať rôzne formy:

- vyhľadávanie informácií na internete
- čítanie textu
- sledovanie filmu
- uskutočňovanie experimentu
- počúvanie výkladu a pod.

Stúpa aktivita a cieľom tejto fázy je ju udržať. Existujú rôzne učebné postupy, ktoré im pomáhajú zostať v tejto fáze aktívnymi. Takýmto postupom je INSERT – interaktívny záznamový systém pre efektívne čítanie, metóda na sledovanie porozumenia, alebo aj na mapovanie, zhľukovanie a pod. Uplatňuje sa na čítanie naratívnych a výkladových textov. Dieťa postupuje pri čítaní tak, že si robí na okraji textu značky (poznámky), ktorými označuje:

- „I“ informácie, ktoré už pozná - informácie, ktoré protirečia tomu, čo už pozná + informácie, ktoré sú pre neho nové
- „?“ informácie, ktorým nerozumie
- „o“ informácie, ktoré ho oslovili ako veľmi dôležité, ktoré by chcel/mal pochopiť

Následne zaznamenáva informácie

do tabuľky pracovného listu k príslušným značkám (príloha 1). Pri vyplňaní tabuľky postupuje tak, že ku každej značke zapíše aspoň 4 informácie z textu (pod príslušnú značku), neopisuje text doslova, ale ho preformuluje vlastnými slovami. Učiaci sa tak sledujú svoje myšlienkové postupy, ako rozumejú učivu. Z informácií označených v texte značkami sa vytvorí tabuľka, s ktorou sa ďalej pracuje v dvojiciach alebo v skupine: porovnávajú sa, hľadajú nové informácie. Pokračovaním môže byť brainstorming, alebo sa vytvoria zápisy, plagáty, ktoré sa prezentujú. Nové získané informácie môžu deti doplniť do pamäťových schém (napríklad si vytvárajú pojmové mapy).

3. Reflexia (3. fáza) Na túto fázu sa vo výučbe často zabúda, ale je prinajmenšom tak dôležitá ako prvé dve fázy. Počas tejto fázy dochádza k prehĺbeniu učiva, vznikajú trvalé vedomosti. Deti si pamätajú najlepšie to, čomu rozumejú, preto v tejto fáze systematizujú získané vedomosti a upevňujú ich tým, že ich prevádzajú do svojej poznatkovej štruktúry. Dôležitým výsledkom tejto fázy je, že medzi nimi dochádza k výmene myšlienok, čím sa rozširuje ich slovná zásoba, prezentujú a prijímajú rôzne názory. V diskusii sa učia formulovať otázky a informácie, rešpektovať rôznorodé názory. Učiaci sa, ktorí pri organizácii vyučovania prechádzajú rámcom EUR, získavajú určité učebné návyky pre celoživotné vzdelávanie, dokážu v budúcnosti hľadať súvislosť s novými poznatkami a úspešne ich integrovať s predchádzajúcimi. Učitelia, ktorí uplatňujú rámec EUR v praxi, vystupujú ako facilitátori, deti sa učia aj navzájom a skupina sa stáva učebnou komunitou, v ktorej funguje rôznorodosť

názorov. Využívanie komplexnej metódy kritického myslenia, stratégie EUR a ďalších aktivizujúcich metód apostupov podporuje u detí sebadôveru, aktívnu participáciu na vyučovacom procese, pozorné (aktívne) počúvanie, zdieľanie názorov a pocitov, sebareguláciu a sebadisciplínu. Príkladom reflexie môže byť facilitovaná záverečná diskusia zameraná na zhrnutie zistení a názorov.

Záverečná diskusia⁵⁰

Cieľ: Podpora aktivity detí, upevnenie získaných vedomostí, rozvoj poznania

Počet študentov: 20 – 30

Postup:

Kladíme otázky, riadime a podporujeme diskusiu, t. j. vytvárame vhodné podmienky na rozvinutie vzťahov medzi diskutujúcimi. Na záver sumarizujeme názory a informácie, ktoré odzneli v diskusii, prípadne ju doplníme a zdôrazníme základné zovšeobecnenia. Niektoré časti zhrnutia diskusie, napr. sumarizáciu môže uskutočniť aj vybraný účastník.

Poznanie a ovládanie metód a techník výučby je síce dôležité, ale ešte dôležitejšie je vedieť sa rozhodnúť, kedy tú ktorú metódu, techniku alebo postup má lektor tvorivo aplikovať. Berie pri tom do úvahy to, čo deti už vedia, aké majú skúsenosti, čo prežívajú v kolektíve a aj mimo neho, aké postoje si osvojí, aké sú ich možnosti pre osobný a sociálny rozvoj. Potrebuje tiež schopnosť neustálej reflexie vzdelávacieho procesu a sebareflexie, aby vedel, ako upraviť a aplikovať aktivitu, ako ju prispôsobiť vzdelávacím potrebám.

“

*Kritické myslenie
je označované ako
„činnosť, nástroj,
ktorý pomáha prejsť
od povrchného
ku hĺbkovému učeniu,
k odhaľovaniu
súvislostí,
k porozumeniu
učiva a k vlastným
záverom“*

Len jedno slovo (na evalváciu)

Postup:

Každý účastník povie LEN JEDNO slovo, ktoré vystihuje práve skončenú aktivitu, prípadne celý deň.

Aktivita je vhodná najmä, keď je málo času alebo ak po aktivitách nie je „nálada“ na diskusiu.

Náš pohľad (na evalváciu)

Materiál: flipchartové papiere, fixky, farbičky

Postup: Účastníkov facilitátor náhodne rozdelí do skupín (max. 4-5 v jednej skupine). V rovnakej skupine budú účastníci spolupracovať každý deň. Úlohou je vytvoriť spoločnú kresbu na flipchartový papier. Obráz by mal

⁵⁰ Upravené podľa Rozvojové vzdelávanie. Témy a metódy. 2013, dostupné na <http://www.pdf.umb.sk/katedry/katedra-socialnej-prace/publikacie-na-stiahnutie.html>

predstavovať zážitky, dojmy, vedomosti..., ktoré počas jednotlivých dní podujatia získali. Obraz sa bude dotvárať postupne. Je na dohode skupiny akú tému si pre svoj obraz zvolia. Je dôležité, aby sa každý deň obraz

aj nanovo prezentoval ostatným skupinám. Služi ako zhodnotenia dňa a jednotlivých aktivít. (Např. kalendár, cesta, horská dráha a pod.) Aktivita je vhodná najmä na viacdnňové podujatia.

Zhrnutie osvedčených postupov pri práci v skupinách



1. Usporiadajte vhodne učebný priestor
2. Určite dostatočne jasne úlohu každej skupiny a jednotlivých členov v nej, čo znamená:
 - formulovať úlohu jasne a úplne – slovne aj písomne (plagát, prezentácia, pracovný list, na interaktívnej tabuli a pod.),
 - vysvetliť jasne úlohu, dať čas na otázky, umožniť deťom úlohu vlastnými slovami zreprodukovať pred začatím ich činnosti,
 - určiť čas na splnenie úlohy.

Vysvetlite, že všetci členovia skupiny sú spoločne zodpovední za splnenie celej úlohy a každý za splnenie svojej časti.

4. Pripravte stôl s pomôckami, kde bude chodiť len pomôckár každej skupiny, buď na základe pokynu, alebo keď to skupina potrebuje pre splnenie úlohy.
5. Používajte účinné postupy pre premiestňovanie nábytku do skupín a opačne
6. Rozdeľte organizačné role v skupine a vysvetliť, čo je ich úlohou:
 - organizátor/vedúci – „prerazpráva“

vlastnými slovami úlohu skupiny a ubezpečí sa, že jej všetci členovia rozumejú, usmerňuje rozdelenie úloh v skupine a postup práce, určuje tempo, navrhuje metódy práce, koordinuje prácu jednotlivých členov,

- pomôckár – po zadaní (výbere) úlohy, prípadne inštrukcii lektora ide k „stolu pomôcok“ a zabezpečí potrebné pomôcky a prostriedky (papier, fixky, nožnice, encyklopédiu, CD, DVD, knihy, rozmnožené pracovné listy a pod.),
- zapisovateľ – zapíše/zodpovedá za znenie finálneho výstupu úlohy (samozrejme podieľať sa môžu všetci členovia skupiny podľa typu úlohy),
- hovorca – tlmočí názor skupiny, stav realizácie úlohy, kontaktuje sa s inými skupinami a pod.,
- „sledovateľ“ času – sleduje účelné využitie času na úlohu a dodržiavanie časového limitu, prípadne efektívnosť práce skupiny, usmerňuje prácu tak, aby sa splnila v stanovenom časovom limite. Nie je nutné vždy využívať všetky roly.

7. Sledujte činnosť skupín a poskytujte potrebné rady tak, aby ste nerobili prácu za deti. Je potrebné viesť deti k činnosti bez toho, aby ste sa zapojili do riešenia.

8. Modelujte vlastným správaním prijaté pravidlá, veďte deti k tomu, aby pozorne/aktívne počúvali nielen vás, ale aj iné deti. Tiež aktívne počúvajte to, čo vám hovoria (uplatnite všetky zložky aktívneho počúvania).
9. Pri dlhšie trvajúcich činnostiach, zadávajte čiastkové úlohy, ku ktorým dávajte priebežne spätnú väzbu a oceňujte deti, aby ste udržali ich motiváciu.
10. Pri poklese energie zaradte energizér na jej doplnenie, alebo naopak harmonizér na ukludnenie atmosféry.
11. Umožnite skupinám, aby po ukončení úlohy prezentovali výstupy podľa kritérií, ktoré si dopredu určíte alebo dohodnete.

Didaktické hry⁵¹



Hra je podľa viacerých významných odborníkov jednou z podmienok učenia sa, pretože učitelia sa hrou zisťujú, ako veci, javy, ľudia okolo neho fungujú alebo prečo sa niečo deje, ale aj zisťujú, čo môže urobiť, a ako veci, javy, ľudia okolo seba môžu vlastnými schopnosťami ovplyvniť. Hra je účinný prostriedok učenia, pretože doplnkovo spája všetky nutné podmienky učenia a to:

-  **induktívnu skúsenosť,**
-  **kognitívnu disonanciu - poznávaciu nerovnováhu,**
-  **sociálnu interakciu,**
-  **fyzickú skúsenosť,**
-  **využitie vlastnej kompetentnosti⁵²**

Ak zaradíme hry do výchovno-vzdelávacieho procesu, hovoríme o didaktických hrách, ktoré majú svoj cieľ,



„Začiatkom a koncom našej didaktiky nech je hľadať a nachádzať spôsob, podľa ktorého by učitelia menej učili, ale žiaci sa viacej naučili, aby bolo v školách menej zhonu, nechuti a márnej práce, no viac voľného času, potešenia a zaručeného úspechu.“

(Ján Amos Komenský)

⁵¹ Takáčová, A.: Stredná odborná škola, Komenského 16, Lipany, Didaktické hry vo vyučovacom procese, 2014

⁵² Kikušová, S. - Králiková, M. 2004. Žiak a hra. Bratislava : Sofa, 2004. ISBN 80-89033-42-3.

pravidlá, ktoré cvičia isté charakterové vlastnosti, schopnosti, zručnosti. Hry prestávajú byť spontánne a stávajú sa riadenými. Majú svoj didaktický cieľ a už nie sú hry v pravom zmysle slova, ale sa podobajú na učenie alebo prácu.

Didaktické hry možno využívať pri vysvetľovaní, overovaní, upevňovaní učiva, ale aj na spestrenie vzdelávania a motiváciu detí. Hry musia byť primerané veku, vedomostnej úrovni, musia zodpovedať úlohám výchovnej práce a tematickým celkom príslušného učiva.

Didaktické hry sú podľa Pedagogického slovníka (1995) analógiou činností detí, ktorá sleduje didaktické ciele. Môžu sa odohrávať v učebni, telocvični, na ihrisku, v prírode. Majú svoje pravidlá, vyžadujú priebežné riadenie, záverečné vyhodnotenie. Sú určené jednotlivcom, ale aj skupinám detí a mladých ľudí, pričom úloha lektora má veľmi široké rozpätie od hlavného organizátora po pozorovateľa. Ich prednosťou je povzbudivá iskra, podnecujúca tvorivosť, nenútenosť, spoluprácu i súťaživosť, vyžaduje, aby využívali rôzne poznatky a zručnosti, zapájali životné skúsenosti. Hry sú formou činnosti, ktoré sa líšia od práce i od učenia. Ľudskú činnosť rozdeľujeme na tri hlavné činnosti: hru, učenie, prácu.

Hry sú neodmysliteľnou súčasťou života každého z nás, nielen detí. Využívame pri nich rozum, fantáziu, cit, schopnosť komunikovať, rozhodovať sa i riešiť nepredvídané situácie. Pri hrach môžeme vstupovať do vzdialených a neznámych svetov. Človek sa hrami zaoberá po celý život. Hry majú radu rôznych hľadísk:

- 📖 **poznávacie,**
- 📖 **precvičovacie,**
- 📖 **emocionálne,**
- 📖 **pohybové,**
- 📖 **motivačné,**
- 📖 **tvorivostné,**
- 📖 **fantazijné, sociálne,**
- 📖 **rekreačné,**
- 📖 **diagnostické,**
- 📖 **terapeutické**

Hry zahŕňajú činnosti jednotlivca, dvojice, malej skupiny a veľkej skupiny. Didaktické hry hravou formou rozvíjajú poznávacie funkcie a majú značný vplyv na:

1. kognitivizáciu učiaceho sa

Vo vzdelávacom procese využívame didaktické hry, ktoré rozvíjajú poznávacie funkcie detí. Deti získavajú zručnosti a spôsobilosti riešiť rozličné problémy, pretože väčšina didaktických hier je založená na riešení problémových situácií.

2. motiváciu a aktivizáciu učiaceho sa

Aktivizácia znamená vzbudenie aktivity detí vo výchovno-vzdelávacej činnosti. Motivácia je súhrn činiteľov, ktoré podnecujú, usmerňujú, udržujú a zaciľujú ľudské správanie. Hnacím motorom pre ľudskú motiváciu sú city, ktoré majú významnú úlohu v didaktických hrach.

3. emocionalizáciu

Cieľom didaktických hier je silne citovo povzbudzovať žiakov. Pre rozvoj emocionalizácie majú osobitný význam súťažné hry. Na jednej strane ide o maximálne nasadenie v prospech jednotlivca alebo celku, na druhej strane je potrebné u žiakov vypestovať zmysel pre česťnosť, vedieť sa ovládať po prehre, mať v úcte tých, ktorí sú lepší, byť tolerantný a slušný k neúspešným.

Emocionalizácia teda zahrňuje v sebe formovanie prežívania skutočnosti.

4. socializáciu učiacich sa

Pri didaktických hrach sú deti nútené rešpektovať platné pravidlá hry, čo podporuje ich socializáciu. Deti majú možnosť zistiť svoje vlastné schopnosti a porovnávať ich so schopnosťami iných detí. Pomáha im to pri sebahodnotení. Vnímajú svoje prednosti i nedostatky podľa toho, ako sú užitoční v kolektíve. Didaktické hry napomáhajú deťom lepšie spoznať nielen seba, ale aj svojich kamarátov.

5. komunikáciu

Didaktické hry umožňujú formovať spôsobilosti a schopnosti detí vyjadriť určitú myšlienku, vymieňať si vzájomné informácie. Viaceré výskumy potvrdzujú, že didaktické hry výraznejšie rozvíjajú schopnosť aktívne načúvať tomu, čo hovoria iní.

6. kreativizáciu

Nie všetky didaktické hry môžeme považovať za hru podporujúcu tvorivosť, ale väčšina didaktických hier je založená na riešení problémových situácií, ktoré podporujú rozvoj divergentného myslenia. Rozvoj tvorivosti považujeme za vrcholný proces výchovy.

Štruktúra didaktických hier

Hry ako vzdelávacia metóda boli využívané už v časoch Jana Amosa Komenského. Učenie hrou patrí medzi najpríťažlivejšie spôsoby vyučovania aj v súčasnosti. Pre svoj relaxačný a zábavno-poučný charakter dokonale dopĺňajú vyučovací proces.

Dobré hry možno hrať vždy a všade. Deti sa im venujú spontánne. Dobré hry ich dokážu aktivizovať, dlho udržať ich záujem a prinútiť ich k vyššiemu výkonu. Všetky nabádavé reči o kolektíve a sociálnom cítení nemajú taký účinok ako kolektívne hry alebo súťaženie. Tieto spájajú jednotlivcov v celok, ale aj dávajú možnosť vyniknúť, prebúdajú a rozvíjajú sociálne cítenie, učia nesebeckej spolupráci. To všetko sú hodnoty, ktoré určujú hre čestné miesto vo výchove a vzdelávaní.

Zásadou hier je dodržiavať pravidlá, hrať čestne - nepodvádzať, naučiť sa prijímať porážky i víťazstva. Kto sa tomu naučí v hre, ľahko to potom dokáže aj v živote. Pri hre sa u detí prejavujú nielen dobré povahové vlastnosti, ale aj niektoré nežiaduce vlastnosti ako sú zákernosť, sebeckosť, neúmerná ctižiadostivosť.

Hry negatívne vlastnosti nepodporujú, len ich niekedy odhaľujú a zvyrazňujú. A pre lektorov je vhodná príležitosť výchovne na deti pôsobiť. Musia zasiahnuť tak, aby kladné vlastnosti posilňovali a záporné im pomáhali odstrániť. K tomu je potrebné, aby lektori poznali množstvo hier a vedeli ich aj využívať.

Hry významne pomáhajú pestovať silnú vôľu a sebaovládanie. Pestujú aj zrak, sluch, postreh, pozornosť, logický úsudok, inteligenciu a iné kladné vlastnosti detí. Každá z hier si vyžaduje špecifickú motiváciu a existuje množstvo spôsobov ako hry i žiakov motivovať:

-  **využitie foriem dramatického výstupu,**
-  **sám príťažlivý názov hier, ktorý vzbudzuje u detí zvedavosť a fantáziu,**

-  **osobný príklad pedagóga pri zaujatí a jeho nadšenie pri začatí hry,**
-  **navodenie atmosféry štartu hry,**
-  **využitie hudby - ako pozadia, alebo príjemné pôsobenie, zvukové efekty...**
-  **výzdoba prostredia kde sa aktivita odohráva - kvety, obrazy, fotografie ...**
-  **zámerné nemotivovanie hry.**

Väčšina didaktických hier musí mať určité časti.

Didaktický cieľ

Musí byť v súlade so vzdelávacím cieľom. O celi rozhoduje lektor a má pôsobiť motivačne, a má vzbudiť u detí záujem o činnosť a učenie.

Vlastná hravá činnosť

Má pre deti najväčší význam. Deti si veľakrát neuvedomujú proces učenia, a to, že hrovou činnosťou plnia stanovené didaktické ciele, ale majú pocit, že sa iba hrajú. Pri hrach musíme sledovať aj čas, ktorý rýchlo ubieha. Lektori by mali byť nielen pozorovateľmi, ale mali by sa stať aj účastníkmi hier. Deti majú radosť ak sa do hry zapájajú aj lektori.

Jasné pravidlá

Tie sú dôležitou súčasťou všetkých didaktických hier. Musia byť stanovené presne a majú byť jasné a zrozumiteľné. Deti musia byť s nimi oboznámení ešte pred hrou. Počas hry sa pravidlá nesmú meniť a lektori dohliadajú na ich dodržiavanie. Lektori dopredu oboznámia deti s určitým postihom za nedodržiavanie pravidiel hry. Začínáme vždy základnými pravidlami, teda čím hra začína a čím končí, až potom ponúkame pravidlá,

ktoré umožňujú žiakom taktizovať. V prípade ich porušenia by didaktické hry mohli stratiť svoj význam. Pravidlá dávajú deťom oporu pre ich činnosť. Platia pre všetkých účastníkov hry rovnako, dokonca aj pre lektorov. Vyžadujú česnosť, slušné správanie, učia sa ovládať a vážiť si protihráča. Sú prostriedkom socializácie.

Vyhodnotenie

Všetky didaktické hry musia mať aj svoj záver. Vyhlásenie výsledkov, určenie najlepšieho riešiteľa, vyhodnotenie splnenia zadania, kontrola dodržiavania pravidiel. Hodnotenie by malo vyznievať pozitívne, pôsobí ako motivácia. Hry sa musia voliť tak, aby zaujali a dali možnosť úspechu nie len výborným žiakom, ale aj priemerným⁵³.

Každá aktivita potrebuje iné zakončenie. Niektoré treba zakončiť vyhlásením víťazov, inokedy rozdiskutovať. Zo strany lektorov záver vyžaduje niekedy humorné a ľahké vyznenie, inokedy vážnosť, toleranciu a citlivý prístup k jednotlivým deťom.

Podľa obsahu didaktických hier môžeme označiť ich vplyv na:

-  **jazykový rozvoj,**
-  **logicko-matematický rozvoj,**
-  **rozvoj vedeckého poznania,**
-  **rozvoj pohybu,**
-  **rozvoj esteticko-hudobných schopností,**
-  **rozvoj organizačno-riadiacich schopností.**

⁵³ Upravené podľa Rozvojové vzdelávanie. Témy a metódy. 2013, dostupné na <http://www.pdf.umb.sk/katedry/katedra-socialnej-prace/publikacie-na-stiahnutie.html>

Pri príprave didaktických hier treba prihliadať na primeranosť hernej aktivity. Ani jedna z hier nie je až taká dobrá, aby mohla byť uvedená kedykoľvek a kýmkoľvek. To znamená, že tá istá hra nemusí mať vždy ten istý výsledok, ktorý očakávame. Činnosť musí byť pripravená nielen z pedagogického hľadiska, ale musí byť aj dobre usporiadaná. Lektori si potrebujú premyslieť svoje reakcie na otázky od detí, alebo problémy, ktoré by mohli počas hry nastať. Didaktické pomôcky majú byť jednoduché a vhodné pre všetkých detí, ktoré sa vyskytujú v potrebnom množstve. Organizácia hry sa musí prispôsobiť priestorom, ktoré máme k dispozícii.

Trvanie didaktických hier býva od 5-10 minút, ale hry môžu trvať aj dlhší čas. Pri hrach dávame pozor na psychický aj fyzický stav detí. Lektori by mali sledovať, ako deti pracujú. Treba sa vyhnúť prejavom neúcty voči účastníkom, tak zo strany lektorov ako aj zo strany ostatných detí. Deti nesmú mať pocit, že sú nechápaní keď sa im zadaný problém nepodarí vyriešiť hneď. Súťaženie je dôležitým hľadiskom pri týchto činnostiach, ale musíme dávať pozor, aby sa úsilie za každú cenu vyhrať, nestalo jediným cieľom. Treba oceniť česťnosť jednaní a prejavy povýšenosti a sebeckosti potláčať už v zárodku. Lektori musia deti povzbudzovať, alebo podnietiť k ešte lepšiemu výkonu. Pri práci v skupinách oceňujeme kolektívnu spoluprácu. Odporúčame sa pri niektorých hrach ich ukončenie v tom najlepšom, ak deti chcú ešte pokračovať v hre, zaručí to záujem do budúcnosti. Po skončení hier nesmieme zabudnúť na ich

vyhodnocovanie. Aj od detí sa vyžaduje hodnotenie hry, ale aj sebahodnotenie.

Klasifikácia hier

Klasifikácia hier môže vychádzať z rôznych hľadísk:

1. podľa veku hráčov,
2. podľa počtu hráčov,
3. podľa pohlavia,
4. podľa ročných období,
5. podľa druhu činnosti hráčov
6. podľa prostredia
7. podľa vnútornej štruktúry a pod.

Klasifikácia hier podľa schopností⁵⁴:

1. ktoré rozvíjajú postreh, pamäť, dôvtip:
 - a. rébusy
 - b. hlavolamy
2. poznávacie hry:
 - a. dejepisné
 - b. literárne
 - c. zemepisné
3. tvorivé hry:
 - a. námetové
 - b. rolové bez pravidiel
4. pohybové a športové hry:
5. hry v teréne:
 - a. na výletoch
 - b. na vychádzkach

Hry podľa aktívnej činnosti:

1. tvorivé hry - spontánne, prirodzené:
 - a. predmetové,
 - b. námetové,
 - c. dramatizujúce,
 - d. konštruktívne.
2. hry s pravidlami:
 - a. pohybové,
 - b. didaktické.

⁵⁴ Čmolík, O: Hry pro jiskry a pionýry, Mladá fornta, Praha 1975

Klasifikácia hier podľa vývinových znakov:

1. hry nepodmienené reflexné:
 - a. inštruktívne,
2. hry senzomotorické:
 - a. motorické,
 - b. námetové,
 - c. zrkové,
3. hry intelektuálne:
 - a. súťaživé,
 - b. rodinné,
 - c. stolové.

Dyšinskij a Kárová⁵⁵ triedia didaktické hry do týchto kategórií:

1. Podľa cieľa:
 - a. poznávacie,
 - b. kontrolné,
2. Podľa počtu hráčov:
 - a. individuálne,
 - b. skupinové,
 - c. kolektívne,
3. Podľa druhu reakcie:
 - a. pohybové,
 - b. kľudné
4. Podľa tempa:
 - a. hry na rýchlosť,
 - b. hry na kvalitu
5. Podľa počtu aplikácií:
 - a. špecifické,
 - b. univerzálne

Didaktické hry sú hry s pravidlami, ktoré delíme do dvoch skupín:

1. hry, ktoré obohacujú vedomosti, upevňujú, rozširujú a skvalitňujú vedomosti získané na vzdelávaní,
2. hry, ktoré vplyvajú na rozvoj psychiky (cvičia pamäť, pozornosť).

Príprava didaktickej hry

Metodická príprava na začlenenie didaktickej hry do vyučovacieho procesu obsahuje nasledujúci postup:

Pri **plánovaní** využitia hier je potrebné:

1. Diagnostikovať záujem dieťaťa o hry a vývinovú úroveň hrania.
2. Diagnostikovať aktuálnu poznávaciu úroveň detí.

Lektori ako organizátori hier nesmú zabudnúť na to, že hry nestačí iba pripraviť a dať im voľný priebeh. Hry sú ako hry iba pre deti, ale pre lektorov sú vážnou a zodpovednou prácou. Jednoduché hry a často sa opakujúce nie sú náročné na prípravu. Ale situácia sa zmení, ak chcú lektori použiť nové a náročnejšie hry. Môže sa stať, že dobrý úmysel môže skončiť sklamaním, hry deti nenadchnú, naopak môže ich znechutiť a nudiť. Aby takáto situácia nenastala, mali by si lektori pri príprave hier dať odpoveď na nasledujúce otázky:

1. Aké sú predchádzajúce skúsenosti detí, pre ktorých hru chystáme?
2. Aké sú hrácke skúsenosti naše ako pedagóga a organizátora hier?
3. V akom prostredí hry budú prebiehať?
4. Aké sú možnosti materiálneho a organizačného zabezpečenia a čo budeme potrebovať v priebehu hry?
5. Koľko času máme k dispozícii?
6. Nevytráti sa jej účinok do ďalšej vyučovacej hodiny?
7. Čo sledujem hrou?
8. Aký je výchovný cieľ?
9. Ktorá hra sa pre cieľovú skupinu hodí najlepšie?

⁵⁵ Kárová, V. 1996. Didaktické hry ve vyučování matematice v 1. -4. ročníku

Okrem týchto základných otázok treba ešte jasne vysvetliť pravidlá, správne rozdeliť deti – každá skupina má byť rovnako silná. Každú hru treba hodnotiť s deťmi, pochváliť víťazov, pochváliť všetkých čestne hrajúcich, odsudzovať priestupky proti pravidlám hry.

Aby hry splnili výchovný zámer a aby obidve strany mali z hier úžitok, musia byť lektori schopní hry čo najlepšie uviesť a ich dopad čo najefektívnejšie využiť.

Ak chcú lektori dosiahnuť žiaduce účinky v skupine detí, mali by sa zapojiť do hry spolu so deťmi. Zapojením sa do hry sa lektori vystavujú situáciám, pri ktorých riskujú aj chvíľkové zosmiešnenie, ktorého sa však netreba obávať, pokiaľ je pre deti prirodzenou autoritou. U mladých ľudí je všetko o to ťažšie, že to neberú na ľahkú váhu, preto všetko musí byť dôkladne premyslené.

Lektor v priebehu hry:

- sleduje psychický a fyzický stav účastníkov, nezabúda ich pochváliť a povzbudiť,
- opakuje a ochraňuje dané pravidlá,
- nenásilne vedie hru, aby pokračovala správnym smerom,
- lektor by nemal sedieť za stolom, žiaci by mali mať pocit, že sa s nimi hrá.

Pri **príprave** didaktických hier je potrebné:

1. vytýčenie cieľa,
2. diagnóza pripravenosti účastníkov na hru,
3. ujasnenie pravidiel,
4. vymedzenie úloh vedúceho hry,
5. stanovenie spôsobu hodnotenia,
6. zaistenie vhodného miesta na hru,
7. príprava pomôcok,
8. určenie časového limitu,

9. premyslenie viacerých variácií, ak by došlo k problémom pri riadení,
10. predviesť ako sa hra hrá.

Didaktické hry sú vhodné najmä vo fáze motivácie, opakovanie a precvičovania.

Kritériá pre využitie hry vo vyučovacom procese podľa Kikušovej a Králikovej (2004) hra má:

- 📖 **umožniť deťom ohodnotiť svoj vlastný úspech v nej,**
- 📖 **umožniť aktívne sa zúčastniť všetkým deťom, pre ktoré je pripravovaná,**
- 📖 **umožniť sociálnu interakciu medzi účastníkmi,**
- 📖 **byť situáciou s možnosťou opakovania,**
- 📖 **umožniť účastníkom dobrovoľne vstúpiť do hry,**
- 📖 **umožniť hrať rôzne stratégie v závislosti od cieľa a dohodnutých pravidiel,**
- 📖 **stanovený cieľ a meniace alebo stále pravidlá,**
- 📖 **umožniť každému účastníkovi byť prirodzene aktívny a slobodne sa prejavíť,**
- 📖 **umožniť každému účastníkovi sebauplatnenie a sebapotvrdenie,**
- 📖 **umožniť účastníkovi používať symboly,**
- 📖 **byť zábavou pre každého účastníka hry,**
- 📖 **naznačovať niečo, čo je pre deti zaujímavé,**
- 📖 **vyzývať deti k hraniam.**

Pri **realizácii** hry je potrebné:

1. prezentovať jasne cieľ hry, pravidlá hry, hrací čas, pomôcky na hru a svoju účasť v hre,
2. prakticky predviesť ako sa hra hrá.



Názov aktivity: Naše pravidlá

Pomôcky: diktafón, PC, prehrávač, rôzne piktogramy, flipchart

Poznámka: aktivita si vyžaduje realizáciu v priebehu dlhšieho časového obdobia, odporúčame ju zaradiť na začiatku školského roka, v čase, keď si s deťmi tvoríme pravidlá správania sa v triede.

Odporúčaný metodický postup

Naladenie/motivácia:

Vedúci pustí deťom krátku ukážku novinárskeho interview. Po ukážke s deťmi vedie rozhovor. Čo robili ľudia vo videu? Ako sa volá človek, ktorý robí reportáže? Kde všade ste ich už videli? A pod.

Hlavná činnosť:

1. etapa – zber odpovedí

Povieme deťom, že aj my sa zahráme na reportérov. Budeme sa pýtať rôznych ľudí na otázky:

- Čo by sme mali robiť, aby nám spolu bolo dobre?
- Čo by sa robiť nemalo, aby nám spolu bolo dobre?

Prostredníctvom brainstormingu najskôr deti navrhnu respondentov.

Koho by sme sa mohli poprosiť o odpovede na tieto otázky?

Vedúci zapisuje všetky návrhy detí na flipchart. Ak sa návrhy začnú opakovať, zastaví brainstorming a prečíta deťom, čo navrhli. Následne s deťmi vyberie len

tie osoby, ktoré pracujú napr. v materskej škole (zamestnanci) alebo ju pravidelne navštevujú (rodičia, deti). Urobí s deťmi časový plán zbierania odpovedí respondentov, napríklad:

- Dnes dopoludnia sa opýtame kuchárky a upratovačky a učiteľiek.
- Na pobyte vonku sa budeme pýtať detí z iných tried aj z našej triedy (aspoň 10 detí).
- Popoludní ráno sa opýtame dvoch z rodičov.

Poznámka: Zamestnancov vopred inštruujeme, že majú deťom odpovedať jednoducho a z pohľadu svojho povolania (kuchárka, upratovačka, kurič...).

2. etapa – vyvodzovanie pravidiel

Vedúci odpovede spracuje do jedného súboru. Na ďalší deň si deti púšťajú zozbierané odpovede a s pomocou vedúceho následne vedú o nich diskusiu.

- Čo je dôležité pre deti?
- Čo je dôležité pre pani kuchárky?
- Čo je dôležité pre pani učiteľky?
- Čo je dôležité pre rodičov?
- Čo sa má a nemá robiť, aby nám spolu bolo dobre?

V diskusii vedie deti k pochopeniu, že rôzni ľudia majú rôzny pohľad na vec. Z diskusie vyplynú určité pravidlá spoločného spolunažívania pre deti, zamestnancov aj rodičov, ktoré vedúci znova zapíše jednoducho veľkými tlačenými písmenami na flipchart.

3. etapa – symbolické vyjadrenie pravidiel a záver

Deti navrhnu a nakreslia individuálne, prípadne v skupinkách piktogramy – symboly prediskutovaných pravidiel. V spoločnom kruhu sa deti s pomocou vedúceho dohodnú (napríklad hlasovaním), ktoré z nich budú používať pre označenie pravidla. Piktogramy umiestnia k miestu spoločného stretávania.

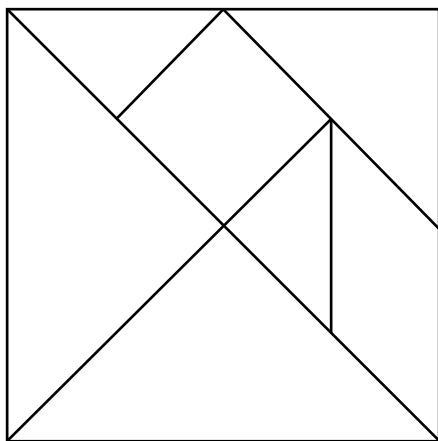
Modifikácia: Deti v skupinkách vyberú z databázy piktogramov tie, ktoré sú výstižné pre prediskutované pravidlá.

Odporúčanie: Celá aktivita musí byť vedená na princípe sebavyjadrenia dieťaťa, vyvodzované pravidlá sú formulované deťmi. Zapojenie zamestnancov a rodičov vytvára atmosféru spoločného zdieľania pravidiel, evokuje pocit spolupatričnosti a jasného stanovovania práv aj povinností u detí, zamestnancov aj rodičov. Pravidlá a ich tvorbu prezentujeme rodičom aj zamestnancom na spoločnom stretnutí.

Názov aktivity: Tangramy

Pomôcky: papier, farbičky, nožnice

Viete čo je tangram? Je to hlavolam pochádzajúci z Číny. Skladá sa zo 7 častí: 5 trojuholníkov, štvorca a rovnobežníka. Tangramy rozvíjajú **logické a kreatívne myslenie**. Pomocou nich **preskúmate matematické koncepty** ako napr. geometrické tvary, symetria. Podporujú aj schopnosť **riešiť problémy** a podnecujú k hľadaniu riešení, keďže k vyriešeniu nie je len jeden správny spôsob. Pôvodne bolo cieľom hry z jednotlivých častí zložiť štvorec. Pri skladaní platí, že musia byť použité všetky časti a nesmú sa navzájom prekryvať. Postupne sa začali z tangramov skladať aj iné tvary – postavy, **zvieratá** atď. Vašou úlohou je si podľa predlohy vytvoriť tangram. Dekorácia častí je na vás. Potom začnete skladať od najjednoduchšieho po náročnejšie (predlohy nájdete na internete):



Keď už si nacvičíte skladanie tangramov, môžete si zahrať súťaž o najkreatívnejší obrázok z tangramov. Nesmie byť zložený na základe žiadnej predlohy a mal by ho každý (resp. tím) vymyslieť sám. Tangramy sú pomerne rýchla aktivita, ktorú môžete využiť aj na niektoré z fénixáckych akcií.

Názov aktivity: Kvapka vody „Kam sa podela všetka voda?“

Príprava: Pripravte toľko pohárov alebo šálok, ako je počet detí. Vodou naplňte dvojlitrovú fľašu (pri práci s väčšou skupinou si pripravte viac fliaš). Uistite sa, že máte dostatok vody pre všetky deti. Pripravte si misku, ktorá bude slúžiť na šetrenie vody. Každému dieťaťu vyrobte kópiu kresby vodnej kvapky.

Pomôcky: Dvojlitrové fľaše vody, poháre alebo šálky pre každé dieťa, čajová lyžička pre každé dieťa, miska, tabuľa, hárky papiera, perá.

Postup:

Požiadajte deti, aby uviedli dôvody, prečo je voda dôležitá (napr. pre rastliny, zvieratá, ľudí, priemysel, poľnohospodárstvo, rekreáciu, športy). Predstavte im tému šetrenia vodou pomocou nasledujúcich otázok:

- Kde všade na Zemi sa nachádza voda?
- Koľko vody na Zemi môže využiť ľudstvo na uspokojenie svojich základných potrieb? (97% vody sa nachádza v oceánoch v podobe slanej morskej vody, 2% sa nachádzajú v ľadovcoch a na póloch a iba 1% všetkej vody je sladká voda, ktorú dokáže človek využiť) – pre lepšiu predstavu utvorte z modeliny guľu, z ktorej odoberiete veľkú časť (97%), následne guľku vo veľkosti hrášku, ktorú rozdelíte na dve časti. Jedna z nich bude predstavovať 1% - podiel sladkej vody na Zemi.
- Ako by vyzeral život na Zemi bez vody alebo s ešte menším množstvom vody?
- Je sladká voda rovnako dostupná na všetkých častiach sveta?
- Čo v súčasnosti ohrozuje zásoby sladkej vody?

Pomocou brainstormingu sa s deťmi zamyslite nad tým, ako ľudia využívajú vodu vo svojom každodennom živote (napr. na varenie, na kúpanie, sprchovanie, splachovanie WC, na pranie). Nápady napíšte na tabuľu (alebo flipchartový papier)

Vysvetlite deťom, že v aktivite sa budú rozhodovať, ako nemiňať vodu a čo najlepšie ju využiť.

Dajte každému dieťaťu pohár a naplňte ho vodou z fľaše. Vysvetlite im, že za celý deň nemôžu použiť viac vody, než koľko má každé dieťa v pohári. Počas toho, ako deti držia svoje poháre s vodou, pripomente im spôsoby využívania vody, ktoré sú popísané na tabuli.

Požiadajte deti, aby sa pokúsili zamyslieť nad tým, ako môžu svojim dielom prispieť ku šetreniu vody. Ako môžu zmeniť niektoré so svojich bežných činností a šetriť pritom vodou? Navrhňte, že jedna lyžička bude predstavovať 1 liter. Pýtajte sa na nápady a lyžičkou odoberte vždy trochu vody z pohárov do spoločnej misky. Napíšte nápady do kvapky vody, ktorú im rozdáte.

Po vypočítaní všetkých nápadov vysvetlite deťom, že voda, ktorú ušetrili, teraz patrí celej skupine a miska sa bude plniť dovtedy, kým budú deti šetriť vodou.

Oznámte deťom, že teraz je na nich, ako naložia so svojim spoločným zdrojom vody. Nech sa spoločne dohodnú na tom, ako túto vodu využijú. Poradte im, že časť vody môžu „recyklovať“ (použiť znova).

Reflexia: Diskutujte o aktivite

Rady na vedenie aktivity: Pomôžte deťom pochopiť, že ochrana životného prostredia je úzko spätá s dodržiavaním ľudských práv a právom na život.

Obmeny: Pri práci so staršími deťmi môže diskusia viesť smerom ku abstraktnejším témam v oblasti práva na zdroje trvalo udržateľného rozvoja a práva na život.

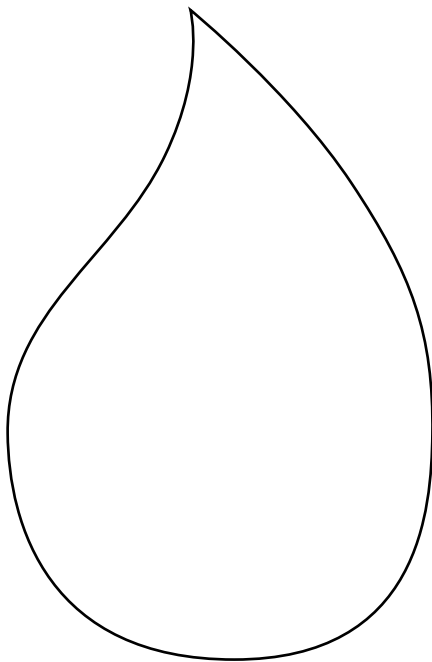
Ďalšie námety:

- Vypracujte spoločný plán na ochranu vody. Deti si môžu celý týždeň zaznamenávať, koľko vody približne spotrebujú každý deň. K meraniu množstva spotrebovanej vody im postačia stačia jednoduché pomôcky (pollitrová fľaša, vedro s objemom 5/10 litrov, merač spotreby vody v byte alebo

dome). Po stanovenom období sa pýtajte detí na ich postrehy. Bolo náročné šetriť vodou? Myslíte si, že to malo zmysel?

- V rámci prípravy na týždeň šetrenia vodou sa skontaktujte s rodičmi alebo osobami, ktoré s deťmi žijú v domácnosti a požiadajte ich o spoluprácu.
- Zahrajte sa s deťmi na „ekologickú hliadku“. Ak sa v blízkosti nachádza menšia vodná plocha alebo vodný tok, choďte sa naň spolu pozrieť. Všímajte si, prítomnosť odpadu vo vode a na brehoch. Akým spôsobom využívajú ľudia vodu z tohto zdroja?
- Vyjdite si s deťmi na prechádzku do okolia a všimajte si, ako prebieha zber odpadu. Vysvetlite im, ako sa môže odpad spracovať a prečo je dôležité žiť v čistom prostredí.

KVAPKA VODY



Do kufru si balím...

Pomôcky: nie sú potrebné

Popis: Známa hra: „Idem na dovolenku a do kufru si balím...“, sa dá dobre využiť aj ako didaktická hra. Zvolíme tému, ktorú chceme s deťmi precvičovať – pojmy, ktoré si potrebujú deti osvojiť (napr. domáce zvieratá, vybrané slová po „m“, lúčne kvety...). Deti stoja alebo sedia v kruhu. Hru začína lektor úvodnou vetou, ktorú prispôsobí precvičovaným pojmom:

Napr.: Domáce zvieratá – „U dedka

na dedine som videl sliepku“... Ďalšie dieťa po pravej ruke pokračuje – „U dedka na dedine som videl sliepku a kačku“. Pokračuje ďalšie po pravej ruke, ktoré musí zopakovať predchádzajúce pojmy a pridať pojem nový. Pokračujeme, kým deti vedia pridávať nové pojmy. Podľa veku a schopností detí môžeme požadovať, aby pojmy opakovali v presnom poradí, alebo na poradí nezáleží, dôležité je, aby deti zopakovali všetky predchádzajúce pojmy. Hru môžeme organizovať aj ako súťaž jednotlivcov alebo družstiev.

Príbehy na pozornosť a pamäť

Pomôcky: jednotlivé príbehy

Postup:

Vedúci hry upozorní deti na to, že v krátkom príbehu, ktorý im o chvíľku prerozpráva, budú isté logické chyby, nejasnosti (napr. v prvej vete prečíta, že bolo horúce leto a o pár viet neskôr povie, „ale keďže veľmi mrzlo, tak...“). Úlohou účastníkov je potichu si jednotlivé chyby počítat a na záver každý povie, koľko sa mu ich podarilo nájsť. Potom všetci spoločne ešte raz prechádzajú príbeh a poukazujú na jednotlivé logické nezmysly.

Poznámky: Menším deťom niekedy zadávame jednoduchšiu inštrukciu, napr. „počítajte všetky slová, ktoré končia na písmeno „u“ alebo „ú“. Tieto príbehy často zaraďujeme v skupine, kde sú deti nesústredené. Jednotlivo motivujeme deti, aby si pamätali svoj počet, ktorý narátali a nabudúce sa pokúsili sami seba prekonať. Iným variantom hry môže byť,

ak sa deti vždy, keď počujú slová končiace na „u“ alebo „ú“, postavia, vtedy sa hra na sústredenie spojí aj s pohybom. Je to vhodné najmä v skupine detí, ktoré majú problém dlho sedieť na mieste. Vo všeobecnosti je hra veľmi obľúbená u rôznych vekových kategórií detí, ale aj u dospelých. Treba samozrejme pripraviť primerané texty a úlohy.

1. príbeh – pokúste sa v duchu spočítať isté logické chyby (napr. najskôr poviem v lete, o niekoľko viet ďalej v zime...):

„Bola raz jedna mačka Kleopatra, ktorá bývala vo veľkom bielom dome na úplnej samote, mimo mesta. Kleopatra sa vždy veľmi bála psa Dunča u susedov, ktorý ju neznášal. Jedného dňa si Kleopatra sedela na svojom šedom dome a vôbec nič sa jej nechcelo robiť. Zrazu videla, ako sa na neďalekom dvore prechádza sliepka. A keďže sa mačke Filoméne chcelo behať, tak sa za tou sliepkou rozbehla. Keď už bola skoro pri nej, zrazu uvidela Dunča,

a tak sa vybrala radšej za ním. No vonku veľmi fúkal vietor. Dunčo sa išiel radšej schovať.“

Chyby:

1. **chyba:** u susedov – nemôže byť, lebo bývali na samote,
2. **chyba:** v šedom dome – nemôže byť, lebo bývala v bielom dome,
3. **chyba:** na neďalekom dvore – sú na samote,
4. **chyba:** mačka Filoména – volá sa Kleopatra,
5. **chyba:** chcelo sa jej behať – predtým bolo – vôbec sa jej nechcelo nič robiť,
6. **chyba:** vybrala sa za Dunčom – nemôže byť, lebo sa ho veľmi bála.

Nájdí kritérium

Pomôcky: kartičky s rôznymi pojmami

Popis: Metóda výberu kritérií pomáha rozvíjať kritické myslenie a schopnosť spolupráce u detí. Je vhodná pre prácu v dvoj- až štvorčlenných skupinách, ale môžeme ju použiť aj na individuálnu prácu. Skupina (alebo jednotlivec) dostanú sadu kartičiek s pojmami (pojmy vyberáme podľa oblastí učiva). Úlohou je, roztriediť kartičky podľa pridelených inštrukcie (cieľa didaktickej hry). Napr.:

1. Zoradiť pojmy podľa jedného kritéria do dvoch skupín.
2. Zoradiť pojmy podľa dvoch kritérií do dvoch skupín tak, aby pojmy v skupine splnili obidve kritériá súčasne.
3. Vyradiť pojem, ktorý tam nepatrí a zdôvodniť prečo.

2. príbeh – pokúste sa v duchu počítať všetky slová ktoré **končia na písmeno „u“ alebo „ú“**:

„Vila Amálka sa raz v noci nachystala, lebo išla tancovať na lúku. Obliekla si nádherné šaty, na hlavu si dala závoj, ale na nohy si nedala žiadne topánky. Bola síce tma, no žltý mesiac svietil na celú lúku. Keď tam prišla, všetky zvieratká ju už čakali. Odhalila závoj a keď započula tichý spev vtákov a šum lístia, začala tancovať. Všetci boli unesení z toľkej krásy a nakoniec našu Vilu Amálku odmenili aj potleskom.“

Riešenie: 8 slov končilo na písmeno „u“ alebo „ú“.

Napr.:

Zoradiť nasledujúce pojmy **podľa jedného kritéria do dvoch skupín**: malina, čerešňa, jablko, vrabec, kvet, strom.

Zoradiť nasledujúce pojmy **podľa dvoch kritérií do dvoch skupín** tak, aby pojmy v skupine splnili obidve kritériá súčasne: malina, čerešňa, jablko, vrabec, kvet, strom

Vyberte pojem, ktorý významovo nepatrí do skupiny pojmov:

a) auto lietadlo bicykel vlak motorka

b) 4 8 13 16 20

Pri použití metódy musíme počítať s tým, že deti môžu nájsť aj iné kritériá triedenia ako predpokladáme. Je potrebné každé riešenie preskúmať a zistiť, či deti

podľa nimi zvoleného kritéria uskutočnili správne zatriedenie. Ak sa stane, že ani jedna skupina nezvolí kritérium triedenia podľa požiadaviek cieľu hry, môže zvoliť

Obrázky na chrbte

Pomôcky: rôzne obrázky (zvierat, kvetov, stavieb, osobností – podľa témy učiva)

Postup:

Deti vytvoria dvojice. Jednému z dvojice prilepíme na chrbát obrázok, tak aby nevedel, čo je na obrázku. Úlohu

pedagóg opačný postup. Roztriedi pojmy do príslušných skupín a deti majú za úlohu nájsť kritérium, podľa ktorého boli pojmy zatriedené.

dieťaťa je uhádnuť, aký obrázok má na chrbte nalepený. Môže sa pýtať svojho partnera, ale otázky musí formulovať tak, aby sa dalo na ne odpovedať jednoznačne „áno“ alebo „nie“. Hra rozvíja u žiakov zručnosť tvorby otázok, kritické myslenie a schopnosť analýzy a syntézy.

Uhádni slovo

Pomôcky: papier so schémou, pero

Popis: Jeden člen skupiny si myslí slovo o napr. 4 písmenách a napíše ho na papier. Toto slovo majú ostatní čo najrýchlejšie poznať. Napr. myslené slovo je „**koza**“. Skupina navrhne napr. slovo **zuby** a pýta sa: „Je hľadané slovo **zuby**?“ Odpoveď znie: „Nie, ale písmeno „**z**“ sa v slove nachádza“. Hráči si poznamenajú do svojej schémy písmeno „**z**“.

— — — — z

Ďalšia skupina sa pýta napr. „Je to slovo **pole**?“ Odpoveď: „Nie, ale **o** je na správnom mieste“. Hráči si poznamenajú do schémy písmeno **o**.

— o — — — z

Hra pokračuje ďalšou skupinou, kým hráči neuhádnu slovo.

Obmeny:

1. Môžeme postupne voliť dlhšie slová – 5, 6, 7 – písmen.
2. Hráčom rozdáme abecedu a každé uhádnuté písmeno si v abecede zaškrtnú. Ďalšie slová, ktoré hádajú, nesmú mať v sebe už uhádnuté písmeno. Ktorá skupina to nedodrží, vypadá z hry⁵⁶.

⁵⁶Portmannová, R.: Hry pro tvořivé myšlení, Portál, 2004, EAN/ISBN 978 8071 788 76 8

Diamant

Pomôcky: 9 kartičiek s výrokmí

Postup:

Skupine detí rozdáme kartičky s výrokmí k zvolenej téme, napr. ochrana životného prostredia. Ich úlohou je vyjadriť svoj názor na otázku „Ako najlepšie chrániť životné prostredie?“ Deti majú kartičky s výrokmí usporiadať do tvaru diamantu tak, aby na prvých miestach uvádzali tie možnosti, ktoré sú podľa nich najdôležitejšie, na posledných tie, ktoré sú podľa nich najmenej dôležité.

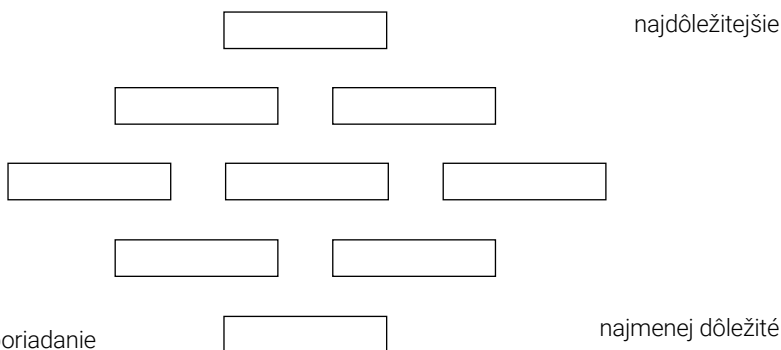
Výroky:

1. šetriť vodou
2. neplytvať elektrickou energiou
3. separovať odpad

4. nelietat lietadlom
5. chodiť do školy peši alebo na bicykli
6. nekupovať zbytočné veci
7. kupovať jedlo, ktoré dorobili miestni farmári
8. nekupovať nápoje v plastových fľašiach
9. chodiť na nákupy s vlastnou nákupnou taškou

Obmena:

Žiakom môžeme rozdať niekoľko prázdnych kartičiek, na ktoré si sami môžu dopisovať ďalšie výroky o šetrení životného prostredia. Ďalšou možnosťou je rozdať prázdne všetky kartičky a úlohou žiakov je sformulovať tieto výroky, čo už prechádza do oblasti rozvoja tvorivosti.



Obrázok 2

Diamantové usporiadanie

Pukance

Pomôcky: veľký balík pukancov, vrecúška, papierové lístky

Postup:

Cieľom hry je poukázať na potrebu kontrolovaného a zodpovedného využívania prírodných zdrojov. Väčšiu

nádobu naplníme pukancami. Lístky označíme nasledovne:

- | | |
|---------------|--------------|
| 2 papieriky | 1. generácia |
| 4 papieriky | 2. generácia |
| 8 papierikov | 3. generácia |
| ostatní žiaci | 4. generácia |

Papieriky dáme do vreciek a vrecká rozdáme deťom, ktorí si nesmú povedať, čo majú napísané na papierikoch vo vnútri. Vyzvite deti, ktorí majú napísané na papierikoch

1. generácia, aby si prišli nabrať do svojich vreciek pukance z veľkej nádoby. Ostatní ich sledujú. Povieme, že táto nádoba predstavuje svetové zásoby neobnoviteľného zdroja a že si môžu nabrať koľko len chcú.

2. Po nich pristúpia k nádobe žiaci 2. generácie a tiež si môžu nabrať koľko len chcú, tú istú inštrukciu dostanú aj žiaci 3. generácie.

3. Po 3. generácii by malo ostať v nádobe len veľmi málo pukancov alebo vôbec žiadne pre 4. generáciu.

Hry s abecedou

Pomôcky: písacie potreby

Postup:

Pri hrách s abecedou sa dobre uplatní slovná zásoba a znalosti pravopisu. Deti môžu pacovať individuálne alebo v skupinách. Na konci sa môže hodnotiť počet a originalita riešení.

Úlohy môžu byť napr.:

1. Utvor čo najdlhšiu vetu, v ktorej sa žiadne písmeno nevyskytuje dvakrát.
2. Utvor čo najkratšiu vetu, v ktorej sa nachádzajú všetky písmená abecedy (písmená sa môžu vyskytovať aj viackrát).

Reflexia:

- Ako sa cítili pri hre hráči prvej a druhej generácie?
- Mysleli ste aj na ostatných spoluhráčov, že je potrebné aj im niečo nechať?
- Ako sa cítili pri hre hráči štvrtej generácie?
- Čo ste si mysleli vy ostatní, báli ste sa, že vám nič neostane?
- Hnevali ste sa na svojich spoluhráčov, že vám zjedli všetky pukance?
- Bolo ich správanie (hráčov 1. – 3. generácie) morálne – nemorálne, etické – neetické, dobré - zlé...?
- Uveďte príklady zo života, ktoré pripomínajú takéto prejavy správania.

3. Utvor čo najdlhšiu zmysluplnú vetu, ktorej slová obsahujú len jednu samohlásku. *Lampa zhasla a praskla. Ernest dnes ešte nejde k Eme. Chytí ryby!*
4. Utvor vetu, v ktorej slová začínajú piatimi samohláskami. *Až ošetríme ekzém, umyjeme inštrumenty.*
5. Napíš vetu alebo súvislý text, ktorý bude z jednoslabičných slov tak, aby dávali zmysel. *Ja som dnes zlý. Chodí preč a mlčí! Máš rád môj mak?*

Reportáž

Pomôcky: obrázky z novin, písacie potreby

Postup:

Vedúci hry rozdá deťom obrázky z časopisu alebo novin. Úlohou skupiny je v danom čase vytvoriť k týmto obrázkom reportáž. Môžete dať deťom pomocné otázky: „Čo je to za miesto? Čo sa tam stalo? Kto je aktérom príbehu?“ Jednotlivé reportáže žiaci postupne prezentujú ostatným.

Obmena: Môžete všetkým skupinám dať rovnaký obrázok a porovnať jednotlivé reportáže.

Reflexia: Po ukončení aktivity nasleduje reflexia vo forme diskusie:

- Ako sa vám pracovalo?
- Ste spokojní s výsledkom?
- Ktorá reportáž sa vám páčila a prečo?

Rozdelené obrazy

Pomôcky: fotografie, pastelky, baliaci papier

Postup:

Lektor pripraví pre deti fotografiu, rozstrihnutú na dve časti. Deti sa rozdelia do štvor- až päťčlenných skupín. Skupina dostane od lektora jednu časť fotografie, ktorú nalepí do stredu baliaceho papiera. Je vhodné vyberať fotografie, ktoré prinášajú silný príbeh tak, aby neskoršie doplnenie druhej časti fotografie vyvolalo silné prekvapenie, či šok. Úlohou členov skupiny je porozprávať ostatným v skupine nápady, pocity a otázky, ktoré v nich nalepená časť fotografie vyvoláva

a zapísať ich na papier vedľa fragmentu snímky.

Druhou úlohou skupiny je odhadnúť, čo môže obsahovať druhá časť fotografie. Ak sa zhodne skupina na riešení druhej časti úlohy, dokreslia chýbajúcu časť fotografie. Potom dostanú skupiny druhú časť snímky a ďalšia úloha je vyjadriť nápady, pocity a otázky, ktoré v nich vyvoláva fotografia ako celok. Tie zapíšu na baliaci papier okolo fotografie inou farbou. Nasleduje diskusia v celej skupine. Skupiny majú posúdiť, do akej miery zodpovedala ich kresba skutočnému obsahu chýbajúcej časti fotografie⁵⁷.

⁵⁷ Pike, G., Selby, D.: Cvičení a hry pro globální výchovu, Portál, 2009, ISBN 978-80-7367-629-2

Spoločný príbeh

Pomôcky: papiere, perá

Úloha:

Deti rozdeľte na päť skupín. Každá skupina vymýšľa spoločne príbeh podľa zadania lektora. Ten môže dať deťom napríklad takéto otázky:

1. Kde sa príbeh odohráva?
2. Kto sa tam objavil? (ľudia, zvieratá, nadprirodzené osoby...)
3. Čo sa im prihodilo? (nastolenie problému)
4. Riešenie problému.
5. Poučenie.

Človeče, nehnevaj sa

Pomôcky: hrací plán, kocka, kartičky s otázkami

Popis:

Klasická hra Človeče, nehnevaj sa je využiteľná ako didaktická hra, kde prostredníctvom otázok môžeme zábavným spôsobom zopakovať so žiakmi učivo.

Pravidlá hry:

1. Deti pracujú v štyroch skupinách (každá skupina predstavuje jednu farbu hracieho plánu). Môžeme použiť malý (stolový hrací plán), alebo si na podlahe vytvoríme veľký hrací plán.
2. Hrá sa iba s jednou figúrkou, pri veľkom hracom pláne môžu figúrku predstavovať žiaci.
3. Deti hádžu kockou, hru začína ten, kto hodil najväčšie číslo, zvyšné poradie je určené smerom hodinových ručičiek. Ďalej sa pokračuje podľa pravidiel hry „Človeče, nehnevaj sa“ s tým rozdielom, že sa nevyhadzuje.

Skupina napíše na papier odpoveď na prvú otázku. Potom posúva na pokyn pedagóga papier ďalšej skupine. Tá si prečíta začiatok príbehu a dotvára jeho pokračovanie (odpoveď na ďalšiu otázku) a posunie papier ďalšej skupine. Skupina vždy rozvíja príbeh, ktorý sa jej dostane momentálne na stôl. Takto sa naraz tvorí päť rôznych príbehov. Nakoniec sa papier dostane k pôvodnej skupine, ktorá prečíta príbeh a porovná, ako sa ich pôvodná predstava líši od skutočnosti.

4. Deti hádžu kockou a zároveň si ťahajú otázku zo sady otázok pripravenej lektorom. Ak zodpovedajú otázku správne, posúvajú sa na hracom pláne o počet políčok hodených na kocke, ak úlohu nezodpovedajú správne, ostanú stáť na pôvodnom mieste.
5. Otázky môžu byť rôznej úrovne obtiažnosti – zastúpenie všetkých stupňov poznávacích procesov od zapamätávania až po tvorivosť.
6. Hra končí, keď sa prvá skupina dostane do domčeka, alebo sa musia do domčeka dostať všetky skupiny.

Obmena:

Lektor môže na hracom pláne vyznačiť iba niektoré políčka s otázkami. Ak sa deti dostanú na označené políčko, vylosujú si otázku. Ak ju zodpovedajú správne, ostávajú na mieste, v opačnom prípade sa vrátia na pôvodné políčko pred hádzaním.

ZÁKLAD TVORBY PROJEKTOV⁵⁸

- projektová logika, etapy projektu, logická matica (strom problémov, strom cieľov, analýza kľúčových hráčov, aktivity, Ganttovu schéma):
 - problém/potreba, cieľ, aktivita podľa logickej matice,
- tvorba vlastného malého projektu, zameraného na cieľovú skupinu deti a mládež v oblasti rozvoja zručností,

Veci okolo nás sa dajú meniť a často sú okolo nás inštitúcie alebo sponzori, ktorí by boli ochotní dať vám peniaze na to, aby ste mohli uskutočniť svoje plány.

Ľudia vám budú možno hovoriť, že napísať a zrealizovať projekt je ťažké a komplikované. Keď sa však nájde ten správny systém, až také zložité to nie je.

Etapy projektu a projektová logika



Ako identifikovať problém?

Pre začiatok budeme hľadať problémy okolo seba. Táto fáza projektu by nemala byť veľmi ťažká. Ak sa zaujímate o svoje okolie, vnímate, čo sa deje tam, kde žijete (v meste, obci alebo v škole), asi by ste vedeli pomenovať množstvo vecí, ktoré vás mrzia alebo o ktorých si môžete povedať, že „toto by sa dalo urobiť aj inak“. Skúste si teraz konkrétnejšie určiť, čo vo vašom okolí považujete za problém - čo by bolo treba zmeniť.

Niekoľko tipov:

- mladí ľudia v okolí sa nemajú kde stretávať,

- nie ste spokojní(á) s tým, ako funguje vaša žiacka školská rada,
- spolužiaci k sebe nesprávajú férovo,
- nie je dostatok možností na prevádzkovanie športu vo vašej obci,
- žijete na dedine, ktorá má bohaté folklórne tradície a mladí sa o ne nezaujímajú a chcú by ste ich obnoviť,
- miestny potok je znečistený.

Skúste sa zamyslieť a vyberte si jeden konkrétny problém. Tento problém použijete pri čítaní tejto príručky ako príklad a naučíte sa na ňom ako správne postupovať pri príprave jednoduchého projektu.

⁵⁸ Upravené podľa Škrabský, T.: Projekt je zmena, IUVENTA, 2011, ISBN: 978-80-8072-070-4

1. Čo s problémom?

Na začiatok si vytvorme „strom príčinnonásledných vzťahov“. Náš strom, ktorý vytvoríme, budeme využívať na to, aby sme mohli napísať kvalitný projekt, ktorý bude mať hlavu a päť. Strom nám tiež pomôže pri plánovaní konkrétnych úloh v projekte.

Problém

Každý projekt je o odstraňovaní problému. Bez problému projekt nemôže existovať. Práve to, že mnohé projekty sú nepodporené, je spôsobené tým, že pisateľ projektu uvažuje len o tom, ako využiť peniaze, ktoré ponúkajú rôzne grantové programy, ale bez toho aby vedel, čo vlastne chce vyriešiť. Ak chcete napísať úspešný projekt, musíte sa zamyslieť nad tým, čo chcete zmeniť. Zmeny sa dajú dosiahnuť, keď ich správne naplánujeme a na nič nezabudneme. Práve preto by sme nemali projekt robiť sami, ale vždy s niekým, kto môže prispieť svojimi nápadmi a postrehmi. Vytvoríme si takzvaný „projektový tím“. Mali by to byť kamaráti a známi, ktorých tiež trápi podobný problém ako vás. Najúspešnejšie projektové tímy sú zložené väčšinou z 3 – 4 ľudí, ale keď budete len dvaja, aj to je dobrý začiatok.

Aby sme presvedčili tých, ktorí udeľujú granty na projekty, že ten náš si zaslúži podporu, musíme ukázať, že vieme, čo a hlavne prečo to chceme robiť.

Najprv však musíme vedieť, či náš projekt má zmysel, či sme si vybrali taký problém, ktorý naozaj môžeme zmeniť. To môžeme urobiť nasledovne...

Analýza problému

Urobíme si analýzu nášho problému. Napíšte si svoj problém na veľký papier (čo najväčší) alebo na tabuľu. Problém, ktorý ste si vybrali, napíšte do stredu papiera.

Potom si pripravte malé papieriky (napríklad farebné „post-it“ lepiace papieriky) a zamyslite sa, najlepšie spoločne, s celým projektovým tímom, prečo tento problém podľa vás existuje. Aké sú príčiny toho problému? Porozmýšľajte spoločne a každú jednu príčinu napíšte na jeden papierik a umiestnite kamkoľvek v dolnej časti papiera alebo tabule.

Priestor nad našim problémom zostáva voľný.

Aby ste mohli čo najlepšie pracovať na projekte, mali by ste identifikovať aspoň 10 základných príčin, ktoré by mali byť veľmi konkrétne. Keď začneme rozmýšľať o dôvodoch (príčinách), prideme na veľmi konkrétne veci, ktoré zapíšeme na papieriky a nalepíme. Je jedno v akom poradí ich nalepíte, pretože v ďalšej časti ich budeme prelepovať a hľadať medzi nimi súvislosti. Pozrite sa teraz spoločne na všetky vaše príčiny. Zamyslite sa, čo ich spája? Nájdete medzi nimi také, ktoré sú viac všeobecné a potom také, ktoré sú úplne konkrétne? A existuje medzi nimi spojitosť, kde jedna príčina vychádza z inej? Táto časť je náročnejšia na čas, pretože si musíme určiť, ako spolu tieto príčiny súvisia.

Najprv vyberieme tie príčiny, ktoré sú najviac všeobecné. Tieto nalepíme na úplný spodok papiera.

Potom začneme rozmýšľať nad tým, ako ostatné príčiny súvisia s týmito všeobecnými.

Všetky ostatné príčiny teda dáme do nejakej súvislosti s tými pod nimi. Vždy platí, že ideme od všeobecnejších príčin odspodu po konkrétnejšie, až nám to vyústi do definície nášho problému. Niekedy sa stane, že objavíme dve alebo tri príčiny, ktoré sa vzájomne kombinujú. Vtedy ich umiestnime na rovnakú úroveň.

Takýto strom by sa teda mal dať logicky čítať a všetky súvislosti do seba zapadajú.

Dajte váš strom príčin niekomu prečítať a spýtajte sa na komentáre alebo požiadať o ďalšie informácie ľudí, ktorí problém poznajú.

Ak ste zvládli strom príčin, už ste veľmi blízko k jasnému definovaniu projektu a máte skoro vyhrané. Je to totiž jedna z najťažších fáz projektu

2. Toto chcem urobiť

Teraz sa zamerajme na prázdnu oblasť, ktorá nám zostala v hornej polovici nášho papiera alebo tabule. Aj tam nalepíme lepiace papieriky.

Tentokrát sa však zamyslíme nad otázkou: Ak bude pretrvávať náš problém, aké to môže mať následky do budúcnosti? Všetky nápady (stačí aj 6 alebo 7) zapíšeme znovu každý na jeden papierik a prilepíme do hornej časti papiera. Keď nájdeme odpovede, zase ich skúsime dať do podoby stromu, kde budú znova logicky utriedené. Tentokrát však budú tie konkrétnejšie dôsledky hneď nad názvom „problémy“ a všeobecnejšie smerom k hornému okraju.

Opäť si môžeme pre kontrolu prečítať aj hornú časť. Ak ste so svojim stromom spokojní, môžete sa doma pochváliť, že ste sa práve naučili robiť takzvaný „strom príčinnno-následných vzťahov“. V tomto momente je konečne čas prestať písať alebo hovoriť len o negatívach a problémoch, a začať ich aj riešiť. Na to nám zase posluží náš strom. Zoberieme si ďalšie lepiace papieriky a skúsime všetky naše príčiny a dôsledky preformulovať do pozitíva. To znamená, že skúsime akoby zázrakom „vyriešiť“ všetky príčiny a problémy.

Ciele

V tejto fáze je dôležité, aby sme si uvedomili, kto sme my, projektový tím. Aké máme schopnosti a predpoklady, aby sa nám v projekte podarilo vyriešiť a čo naopak, sú oblasti, na ktoré nemáme dosah a nemôžeme ich zmeniť. Skúsme preto z vášho stromu vybrať také oblasti (papieriky), ktoré by ste boli schopní zvládnuť v určitom časovom úseku. Tieto naše bubliny teda vyberieme zo stromu a nazveme ich našimi cieľmi. Určite ste už počuli o tom, že projekt musí mať svoje ciele.

Zopakujme si

Ako ciele správne vybrať a ako si byť istý, že naše ciele sú správne? Vy už odpovedáte. Treba si povedať, aké sú príčiny problému, ktorý chceme riešiť. Potom tieto príčiny formulujeme ako pozitívny opak. Nakoniec zvážime, aké sú sily a schopnosti našej skupiny a vyberieme také oblasti, ktoré vieme napláňovať a zrealizovať. Takto sa dopracujeme k dôležitej súčasti projektu.

Kontrola cieľov

Aby sme vedeli, či sú naše ciele dobre vybrané, musíme si zodpovedať pár otázok:

1. Sú 100 %-ne splniteľné, teda že na konci projektu budú úplne pravdivé?
2. Sú merateľné (vieme aká situácia bola na začiatku a ako sa zmení na konci)?
3. Sú realistické (nie sú prehnané a naozaj sa dajú dosiahnuť aj napriek okolnostiam)?
4. Sú primerané (adekvátne našim schopnostiam a okoliu)?
5. Sú časovo ohraničené (naplánované, je jasné, že za daný čas sa naozaj dajú splniť)?

Hovorí sa, že kto pochopí rozdiel medzi potrebami a cieľom, je už skoro projektový expert. Najviac projektov je totiž odmietnutých práve preto, že žiadatelia nemajú jasno, čo (ciele) chcú robiť a prečo (potreby) to chcú robiť.

Príklady:

Ukážme si na konkrétnejšom príklade potreby a ciele projektu:

POTREBY

- zlepšenie susedskej komunikácie medzi mladými ľuďmi;
- zlepšenie vzťahu obyvateľov k svojmu paneláku a okoliu;
- zvýšenie záujmu o potreby iných.

CIELE

Hlavný cieľ: Nadviazanie komunikácie medzi mladými ľuďmi v našom paneláku.

Čiastkové ciele:

- vytvoriť možnosť pre spoznanie sa mladých ľudí v paneláku;

- dosiahnuť, aby mladí poznali svoje mená a svoje záľuby;
- otvoriť komunikáciu o svojich záľubách.

3. Takto to chceme urobiť

V tejto chvíli máme už jasné ciele aj potreby. Ako ďalej? Na rade je plánovanie aktivít. Teda, čo konkrétne vymyslíme, aby sme naše ciele naplnili. V tejto časti sa kreativite a nápadom medze nekladú. Vo vašom projektovom tíme by ste si mali zhrnúť všetky nápady, ktoré máte, aby ste vybrali ten najlepší a hlavne taký, ktorým splníte na 100% svoje ciele.

Plánovanie

Aby ste mohli všetko takto zrealizovať, je potrebné si pripraviť plán. Preto skúste porozmýšľať nad tým, aké aktivity budete počas projektu robiť a kto a čo konkrétne pripraví, naplánuje a zrealizuje.

Príprava		
Čo?	Kto?	Kedy?

Realizácia		
Čo?	Kto?	Kedy?

Pri plánovaní vám môže pomôcť **Ganttov diagram**, ktorý je jednou z najobľúbenejších a veľmi užitočných metód znázornenia aktivít (úloh alebo udalostí) zobrazených v čase. Na ľavej strane diagramu je zoznam aktivít a hore je časová mierka. Každá aktivita je zobrazená obdĺžnikom. Pozícia a dĺžka obdĺžnika odráža začiatok, trvanie a koniec danej aktivity. Zjednodušene povedané, Ganttov diagram vám ukazuje, čo je potrebné urobiť (úlohy) a kedy (plán).

To vám umožňuje pohľad na:

- rôzne úlohy, ktoré sú v projekte,
- kedy, ktorá úloha začína a končí,
- na ako dlho je ktorá úloha naplánovaná,
- kde a ako sa úlohy navzájom prekrývajú,
- začiatok a koniec celého projektu.

Rozpočet

Všetky naše naplánované aktivity musia bezprostredne súvisieť s cieľmi nášho projektu. To znamená, že keď si zoberiete ktorúkoľvek naplánovanú aktivitu, mali by ste vedieť určiť, ku ktorému cieľu sa dá priradiť. Okrem toho ešte potrebujeme na základe súhrnu aktivít pripraviť rozpočet. V rozpočte sa môžu objaviť len položky, ktoré súvisia s aktivitami.

Nesmieme zabúdať ani na to, že rozpočet projektu má pokryť nutné náklady na aktivity. Nie je to teda priestor na zbytočné a neefektívne nakupovanie materiálu. Náš projektový tím by si mohol zahrnúť do rozpočtu napríklad tlačiareň na fotografie. Zdá sa to logické, pretože fotografie potrebujú vytlačiť. Avšak nie je to efektívne, pretože potrebujú tlačiť fotografie jedno rázovo a ich vytlačenie v kopírovacej službe je omnoho lacnejšie ako cena novej tlačiarne.



Kto pochopí rozdiel medzi potrebami a cieľom, je už skoro projektový expert.

Ak chcete zostaviť dobrý a efektívny rozpočet, skúste prejsť každú aktivitu a spísať, čo potrebujete kúpiť. Správajte sa tak, ako by ste mali kupovať z vlastného. Tak bude vaše pokušenie kupovať zbytočné veci menšie.

Niekedy nám grantové programy umožnia, aby sme do nákladov zarátali aj tzv. nefinančné príspevky. To je všetko, čo sme schopní zohnať „zdarma“. V našom prípade je to napríklad požičanie fotoaparátu (na projekt potrebujeme fotoaparát, ale namiesto toho, aby sme ho kupovali ho môžeme požičať od rodičov alebo kamarátov). Nezabudnite, že projekt je aj o tom, koľko vieme dať zo seba a koľko sme ochotní investovať času a našich zdrojov pre jeho úspech.

Projekt nerobíme preto, lebo niekto nám dá na to peniaze. Projekt robíme preto, lebo chceme prispieť k naplneniu našich potrieb tak, ako sme si to povedali na začiatku. Hodnotitelia veľmi citlivo vnímajú túto položku a vedzte, že majú predstavu o tom, čo koľko stojí a či to naozaj pre váš projekt potrebujete alebo nie.

Projektová logika

Ak ste sa dostali až sem, potom máte hotovú základnú schému projektu a váš projekt by mal byť správne pripravený. Overte si, či má váš projekt „logiku“,

či sú jeho základné časti prepojené a súvisia medzi sebou. Môžete tak urobiť jednoducho podľa tejto schémy:

CIELE

- Čo konkrétne chcete realizáciou projektu dosiahnuť?
- Aké výsledky sa dostavia na konci projektu.
- A budú to také výsledky, ktoré pomôžu zmeniť situáciu, opísanú v potrebách?

AKTIVITY

- Ako budete projekt realizovať?
- Aké budú konkrétne jednotlivé kroky, aby ste splnili vaše ciele?

ZDROJE

- Čo potrebujete na to, aby ste zrealizovali jednotlivé aktivity?
- Aký materiál, akých ľudí a koľko peňazí potrebujete?

Výber grantového programu

Ako si vybrať správny grantový program? V dnešnej dobe existuje množstvo inštitúcií, štátnych, verejných, súkromných, ktoré podporujú rôzne projekty. Musíme si vybrať taký, v ktorom máme najväčšiu šancu získať finančný príspevok na váš projekt. Kľúčom na výber správneho programu sú potreby vášho projektu. Potreby, ktoré sme definovali na začiatku nám pomôžu pri hľadaní správneho sponzora. Platí, že grantový program, ktorý si vyberiete, by mal byť zameraný práve na tie oblasti, ktorých sa dotýkajú vaše potreby.

Ak chcete pripraviť projekt, ktorý reaguje

na potreby mladých ľudí vo vašej komunite, budeme sa orientovať na grantové programy, ktorých cieľom je podpora napríklad mimoškolskej výchovy alebo vzdelávania vo voľnom čase alebo rôzne komunitné nadácie, ktoré podporujú rozvoj medziľudských vzťahov.

Každý grantový program má svoj formulár žiadosti, ktorý je potrebné vyplniť buď ručne alebo elektronicky. Nedajte sa odradiť, ak sa vám zdá, že je formulár komplikovaný. Ak máte pripravené vaše potreby, ciele, aktivity a zdroje, ako sme popísali vyššie, máte dobrý základ pre akýkoľvek formulár.

Okrem toho budete musieť v prihláške

popísať aj ďalšie oblasti, ako napríklad tzv. trvalú udržateľnosť projektu. Znamená to, že máte priblížiť, ako váš projekt bude pokračovať v budúcnosti a ako využijete výsledky projektu tak, aby bolo možné ďalej ho rozvíjať a pripravovať nové projekty a podujatia.

Dôležitým prvkom projektu je aj jeho propagácia tak, aby sa o ňom dozvedelo čo najviac ľudí.

Zároveň tak máte možnosť aj prezentovať grantové programy alebo sponzorov, ktorí vám poskytnú na projekt finančnú alebo inú podporu.

Skúste vo vašom projektovom tíme spísať všetky inštitúcie alebo osoby, ktoré by mali o vašom projekte vedieť. Tu je príklad, ktoré organizácie by to mohli byť:

- mládežnícke organizácie vo vašom meste;
- miestna samospráva (starosta, poslanci mestského alebo miestneho zastupiteľstva);
- miestne médiá (noviny, rozhlas, televízia, internetové stránky);
- známe osobnosti z vášho mesta;
- farský úrad;
- organizácie, ktoré organizujú iné podujatia (napríklad počas diskotéky môže DJ oznámiť, že sa bude konať váš projekt);
- ...škola?

A ako dať o vašom projekte vedieť? Môžete kontaktovať priamo médiá prostredníctvom e-mailu, listom, prípadne telefonicky.

Väčšinou existuje možnosť, aby ste vaše projekty konzultovali so zamestnancami jednotlivých grantových agentúr. Určite

to urobte. Títo ľudia vám pomôžu a nasmerujú tak, aby bol váš projekt v súlade s rôznymi kritériami.

Boli sme úspešní?

Každý projekt musí mať svoju hodnotiaci proces. Pri väčších projektoch robíme hodnotenie a monitorujeme postup už od začiatku, aby sme vedeli, či správne postupujeme a či stihneme vykonať všetko tak, ako sme si naplánovali.

V každom prípade, projekt musíme na konci vyhodnotiť a presvedčiť sa či a do akej miery sa naše ciele splnili. Už vieme, že ak máme dobre definované ciele, tieto sú merateľné a 100 %-ne splniteľné. Počas projektu si všímame (monitorujeme), či sme v súlade s našim plánom aktivít. Ak zistíme nejaké odchýlky, urobíme hneď opatrenia na to, aby sme chyby odstránili. Keby sme totiž hodnotili len na záver, môže sa nám stať, že budeme konštatovať, že sme ciele nespĺnili. A bude už neskoro na nápravu.

Hodnotíme vždy tri oblasti:

- kvalitu projektu (obsah);
- časovú os (súlad aktivít s časovým plánom);
- zdroje (kapacitu a finančné zabezpečenie).

Na konci projektu okrem týchto aspektov hodnotíme aj spoločnú prácu v projektovom tíme. Našu vzájomnú komunikáciu. Môžeme sa podeliť s ostatnými, čo sme sa realizáciou projektu naučili alebo čo sme ocenili na ostatných kolegoch pri príprave a realizácii projektu. Takéto zhrnutie nám umožní definovať, čo nám dal projekt osobne a ako sme sa posunuli v získavaní skúseností a kompetencií pre riadenie projektov.

Svoje hodnotenie a spätnú väzbu nám poskytujú aj účastníci projektu. Na túto časť môžeme využiť krátky dotazník alebo rôzne iné formy hodnotenia, ktoré môžu byť grafické, výtvarné, pohybové a pod. (pozri aj publikácie „Do Európy hrou“).

Samozrejme, aj inštitúcie, ktoré nám poskytli finančný grant alebo inú formu sponzoringu bude zaujímať, ako projekt prebiehal a či sme splnili nielen svoje ciele ale aj ako sme prispeli k potrebám grantového programu.

Otázka, ako budeme monitorovať a hodnotiť projekt je súčasťou žiadosti o finančný príspevok. Znamená to, že už v čase písania žiadosti by sme mali mať jasno, ako táto fáza projektu prebehne. Budeme mať tak istotu, že projekt nebude úspešný len počas realizácie, ale bude správne vyhodnotený a dá základ aj novým myšlienkam

a novým projektom (v prihláške tzv. „follow-up“ alebo „následné aktivity“).

Väčšina grantových programov má pre hodnotenie špeciálne formuláre, ktoré sú odlišné od žiadostí. V zásade sa však venujeme rovnakým oblastiam: aké aktivity sme organizovali, ako tieto aktivity pomohli dosiahnuť ciele a ako sme tým prispeli k vylepšeniu našich potrieb. Súčasťou hodnotiaceho formuláru je aj podrobný rozpočet tak, ako bol naozaj realizovaný.

Ak máme toto všetko za sebou, nezabudnime oslavovať. Je dôležité si uvedomiť, čím všetkým sme spoločne v projektovom tíme prešli, spomenúť si na horšie, ale aj zábavnejšie momenty pri realizácii. Toto všetko nám pomôže upevniť si dobrý pocit z vykonanej práce a motivovať do ďalších projektov, do ktorých pôjdeme o skúsenosť bohatší.





Ak ste podľa nášho návodu pripravili návrh na projekt, mali by ste mať pred sebou logický a ucelený návrh. Zopakujme si v skratke základné súčasti logicky pripraveného projektu.

A. POTREBY PROJEKTU

Dôvody, prečo chceme náš projekt realizovať a prečo je potrebné, aby sa našim problémom niekto zaoberal. V tejto časti vysvetľujeme, čo by mohlo nastať, keby problém pretrvával a nikto by sa mu nevenoval. Tiež spomenieme, prečo sme si vybrali práve ten-ktorý grantový program a ako problém súvisí s témami, ktoré grantový program rieši a na ktoré je zameraný.

Môžeme prípadne priložiť alebo citovať oficiálne dokumenty, ktoré potvrdzujú existenciu problému a nutnosť jeho riešenia.

V prihláškach a žiadostiach o grant vždy niekde nájdete časť, kde by ste mali popísať vaše potreby. Problémom je fakt, že každý grantový program alebo inštitúcia poskytujúca financie na projekty umiestňuje takúto kolónku na rôzne miesta vo formulári a nie všade sa volá „potreby“. Aby ste vedeli, kam umiestniť túto časť projektu, hľadajte v žiadosti otázky a kolónky, ktoré sa pýtajú na:

- Prečo chcete tento projekt realizovať?
- Aký je kontext vášho projektu?
- Ako váš projekt súvisí s prioritami a výzvami grantovej schémy?
- Aké problémy chcete v rámci projektu riešiť?

B. CIELE PROJEKTU

Čo ideme konkrétne dosiahnuť realizáciou projektu. Aké budú hmatateľné výsledky. Čo bude existovať na konci projektu, keď sa skončí. Ciele projektu sú vždy splniteľné a merateľné.

Najčastejšou chybou pri písaní projektov býva zámena cieľov s potrebami. Skúsime si preto napísať všetky ciele aj potreby spolu a vyselektovať ich tak, že sa na každú vetu budeme pýtať, či je to reálne, aby sme to splnili na 100%, alebo len k tomu prispějeme. Všetko, čo nevyriešime, ale prispějeme k tomu, zaradíme do potrieb, všetko, čo je reálne počas projektu dosiahnuť, zaradíme do cieľov. V prihláškach túto časť nájdeme veľmi ľahko. Formuláre väčšinou obsahujú jasnú otázku „aké sú ciele vášho projektu“ alebo len „Ciele projektu“.

C. AKTIVITY PROJEKTU

Aktivity sú súhrnom všetkých krokov, ktoré je potrebné urobiť, aby sme dosiahli cieľ. Pri opisovaní aktivít dávame dôraz na to, aby sme podrobne opísali všetky aktivity, vrátane prípravy a hodnotenia projektu. Pri kratších projektoch uvádzame vždy aj denný program s rozvrhom hodín. Žiadosti o grant obsahujú časť, ktorá sa nazýva „Aktivity projektu“, prípadne „Program“.

D. ZDROJE A ROZPOČET

Dôležitým momentom pri tejto časti je prepojenie aktivít a rozpočtu. V rozpočte môžu byť len

také náklady, ktoré priamo súvisia s realizovanými aktivitami. Navyše, dávame pozor, aké typy nákladov sú akceptovateľné a oprávnené v danej grantovej schéme. V žiadostiach sa tieto informácie uvádzajú do kolónky „Rozpočet projektu“. Niektoré grantové programy, používajú tzv. fixné sumy, kde nemusíme uvádzať detailne všetky položky. Väčšinou je však rozpočet delený na dve časti: náklady a príjmy. V nákladoch uvádzame načo všetko potrebujeme finančné prostriedky a koľko. V príjmoch zasa, aké očakávame financovanie týchto nákladov (finančný príspevok pokrýva vždy len časť nákladov). Nezabúdame na to, že suma celkových nákladov sa musí rovnať sume celkových príjmov (aby projekt nevykazoval zisk, alebo aby nám nechýbali financie na pokrytie časti nákladov).

V žiadosti uvádzame aj informácie o ďalších zdrojoch okrem finančných. Dôležitou súčasťou projektu je aj zhodnotenie našich kapacít

a skúsenosti v predošlých projektoch, alebo pri organizovaní podobných podujatí.

A celkom na záver pri vypĺňaní žiadosti na projekt sa vrátíme niekam na prvú alebo druhú stranu formulára, kde sa nachádza časť „Krátke zhrnutie projektu“ alebo „Charakteristika projektu“. Áno, hoci je táto požiadavka väčšinou na začiatku, vypisujeme ju až na koniec, keď máme všetko pripravené a jasné. Pri písaní tejto časti stačí, ak v nej odpovieme na tieto otázky?

- Prečo robíme tento projekt?
- Čo konkrétne ideme organizovať?
- Ako a kto to bude organizovať?
- Kde sa to bude konať?
- Kedy sa to bude konať?

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH A INTERNETOVÝCH ODKAZOV

- <https://www.minedu.sk/12183-sk/dokumenty-a-predpisy/>
- <https://www.pdf.umb.sk/dkovacikova/oznamy-pre-studentov/studijny-text-pedagogicke-pojmy.html>
- Kohoutek, R: Vyučovací styly učitele a učební styly žáků. In: Problémy kurikula základní školy. Brno: PF MU, 2006, ISBN 8021041250
- Gullach, E.: Zbierka metód, techník a aktivít na podporu aktívneho učenia sa, MPC Bratislava 2011, 9788080525521
- Kaliská, L.: Vyučovanie zamerané na učebné štýly. Banská Bystrica, 2013, PF UMB. ISBN 978-80-557-0513-2.
- Turek, I.: Didaktika. Bratislava, 2010: IURA Edition, ISBN 9788080783228
- <https://kryptomagazin.sk/mysel-typologia-temperamentov-4-typy-osobnosti-spoznajte-svoje-silne-a-slabe-stranky/>
- Eliška Herinková: <https://eduworlnd.sk/cd/eliska-herinkova/3130/mbti-typologia-osobnosti-viete-aky-typ-ste-vy>
- https://ucenienasbavi.sk/wp-content/uploads/2018/08/Styri_tvare_temperamentu_ebook_free.pdf
- Vališová, A.: Asertivita v rodině a ve škole, aneb, Zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli, Jinočany : H&H, 1992, 808546702X
- Capponi, V.: Příručka k nácviku asertivity, Psychodiagnostika, Bratislava, 1982
- Andrisová, J., Michalková, V.: Pedagóg voľno-časových aktivít –špecialista na tvorbu učebných zdrojov pre žiakov z marginalizovaných rómskych komunít, Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, Bratislava, 2014, ISBN 978-80-565-0202-0, EAN 9788056502020
- Vališová, A.: Asertivita v rodině a ve škole, aneb, Zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli, Jinočany - H&H, 1992, 808546702X
- Vališová, A.: Asertivita v rodině a ve škole, aneb, Zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli, Jinočany - H&H, 1992, 808546702X, s.30
- Adamusová, M. a kol.: Projekt Orava v praxi. : Zavádzanie demokratických prvkov do výchovnovzdelávacieho procesu, Dolný Kubín : Občianske združenie Orava, 2001, ISBN 8096866400
- Blahuktová, M., Řehulka, E.: Výzkum stresu ve škole. In Heller, D., Michálek, P. 28. Psychologické dny. první. Praha: Českomoravská psychologická společnost a Provozně ekonomická fakulta ČZU v Praze, 2010. s. 78-84, 7 s. ISBN 978-80-213-2193-9
- Nakonečný, M.: Lexikon psychologie, vydavateľstvo Vodnář, 2013, 9788074390562

- Machová, J., Kubátová, D.: *Výchova ke zdraví*, GRADA Publishing, a.s., 2009, EAN 9788024727158, ISBN 978-80-247-2715-8
- Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J.: *Emoce a výkonnost*, Praha : SPN, 1985,
- Praško, J., Vyskočilová, J., Prašková, J.: *Úzkost a obavy - Jak je překonat*, Portál 2006, ISBN 8073670798
- Kohoutová, T.: *BAKALÁŘSKÁ PRÁCE, Psychohygienu ve škole a aplikace relaxačních technik do vyučování na základní škole*, UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE, Filozofická fakulta, Katedra pedagogiky, 2015
- Maňák, J., Švec, V.: *Výukové metody*, 2003, Paido, ISBN 8073150395
- Lučeničová, K.: *Nové Fénixovo, DO FÉNIX*, 2020
- Kratochvílová E.: *Pedagogika voľného času – Výchova mimo v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*, vydavateľstvo VEDA, 2010, s. 171, s. 173 – 176
- <http://web.tuke.sk/kip/main.php?om=1300&res=low&menu=1310>
- Maňák, J., Švec, V.: *Výukové metody*, 2003, Paido, ISBN 80-7315-039-5
- Tóthová, M.: *Vplyv diferenciácie na tvorivé vyučovanie*. In: Petlák, E. a kol.: *Diferenciácia ako prostriedok zefektívnenia pedagogickej činnosti v školských zariadeniach*. Nitra: UKF, 2005, s. 73–88 ISBN 80-8050-900-X
- Interné materiály ASK - vzdelávanie pre 21. st. na Slovensku (upravené)
- Pike, G. a D. Selby, 1994. *Globální výchova*. Praha: Grada Publishing. ISBN 8085623986 (upravené)
- Pike, G. a D. Selby, 1994. *Globální výchova*. Praha: Grada Publishing. ISBN 8085623986 (upravené)
- Bagalová, L., Gogolová, D. 2011. *Ako učiť efektívne: metodická príručka pre pedagógov s aktivitami na vytváranie pozitívnej sociálnej klímy a nápadmi na motivovanie žiakov k učeniu*. 112 s. ISBN 9788089182954
- Bagalová, L. 2010. *Inovácie pedagogických metód : doktorandská dizertácia*. Školiteľ M. Zelina. Nitra: Pedagogická fakulta UKF. 188 s. a 6 príloh.
- Sitná, D.: *Metody aktivního vyučování*. 1. vyd. Praha : Portál, 2009. s. 109 -113. ISBN 9788073672461
- *Rozvojové vzdelávanie. Témy a metódy*, 2013 dostupné na <http://www.pdf.umb.sk/katedry/katedrasocialnej-prace/publikacie-na-stiahnutie.html>
- Sitná, D.: *Metody aktivního vyučování*, Portál 2009, ISBN 978 80 7367 246-1
- Hajrová, M.: *Rozvoj kritického myslenia metódami aktívneho vyučovania*, MPC – Bratislava, 2015
- Kovaliková, S., Olsenová, K. 1996. *Integrované tematické vyučovanie - Model*. 1.vyd. Bratislava: Faber. 350 s. ISBN 80-967492-6-9
- Pasch, M.: *Od vzdělávacího programu k vyučovací hodině : jak pracovat s kurikulem*, Praha, 1998, ISBN 8071781274

- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J.: Pedagogický slovník, Portál 2008, ISBN 9788073674168
- upravené podľa Petrašková, E.: Projektové vyučovanie, MPC – Prešov, 2007, ISBN 9788080454630
- Turek, I.: Didaktika, Wolters Kluwer (Iura Edition), 2008, ISBN 8080781989
- Kolláriková, Z. a kol.: Výchova ku kritickému mysleniu – teória a prax. 1. vyd. Bratislava: ŠPÚ a PedF UK, 1995, ISBN 8085756188, s. 94
- Motajová, V.: Jogou na pomoc deťom. Bratislava : Ústav zdravotnej výchovy, 1993.
- Kikušová, S. - Králiková, M. 2004. Žiak a hra. Bratislava : Sofa, 2004. ISBN 8089033423.
- Kolbaská, V.: Hra ako integračný prostriedok vo vyučovaní matematiky základných škôl. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2006. ISBN 8080522766
- Maňák, J.; Švec, V. Výukové metody. Brno: Paido, 2003. 223 s. ISBN 8073150395.
- Gavora, P.: Úvod do pedagogického výskumu, Paido, 2000, ISBN 8085931796
- Steele J.L. -Meredith, K.S. -Temple, Ch.1997. Metódy na podporu kritického myslenia. Združenie Orava pre demokraciu vo vzdelávaní, Bratislava. 1997
- Rozvojové vzdelávanie. Témy a metódy. 2013, dostupné na <http://www.pdf.umb.sk/katedry/katedra-socialnej-prace/publikacie-na-stiahnutie.html>.
- Fudaly,P;- Lenčo,P.: Neformálne vzdelávanie detí a mládeže. IUVENTA, Bratislava, 2008
- Škrabský, T.: Projekt je zmena, IUVENTA, 2011, ISBN: 9788080720704

OPAKOVANIE MATKA MÚDROSTI

Pedagogika a psychológia v kocke

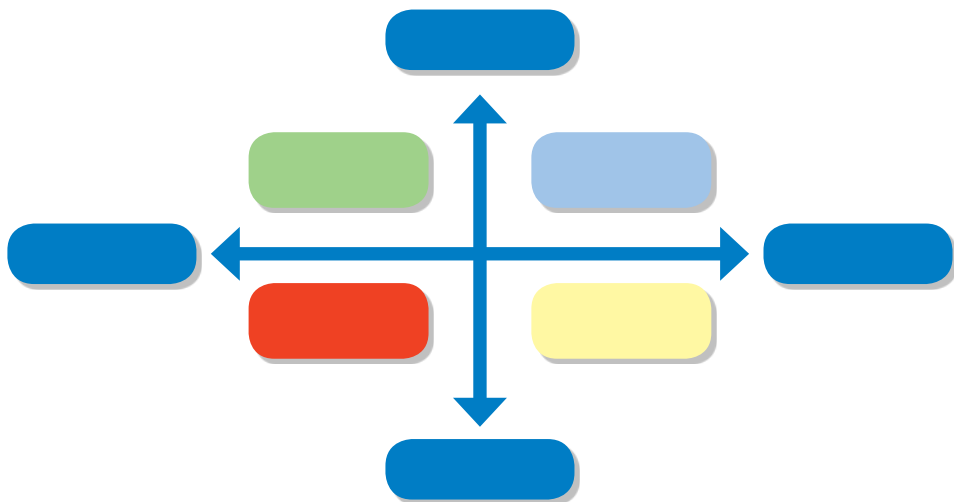
1. Pre aký učebný štýl je typická pravá hemisféra?
2. Ktorú hemisféru preferujú logicky uvažujúci učiaci sa, ktorí zároveň uprednostňujú štruktúrovaný štýl učenia.
3. Ako sa nazývajú tri učebné štýly, ktorých klasifikácia spočíva v motivácii a zámere učenia sa.
4. Aká vyučovacia forma je najvhodnejšia pre učiacich, ktorí sa najlepšie učia počúvaním, verbálnou komunikáciou alebo diskutovaním?
5. O aký typ učiaceho sa pôjde podľa klasifikácie podľa vzájomného spojenia schopnosti abstraktného a konkrétneho vnímania a náhodného triedenia poznatkov, keď učiaci sa pracuje intuitívne a vďaka tomu rozoznáva najjemnejšie rozdiely nálady a atmosféry. Myslenie vychádza z pocitov. Takýto človek je komunikatívny, rád pracuje v skupine, záleží mu na rozvíjaní osobných vzťahov.
6. Pokúste sa identifikovať, aký ste tip učiaceho sa podľa rôznych klasifikácií učebných štýlov.
7. Približne koľko percent si dokážeme zapamätať na základe toho, čo vidíme?
8. Zopakujte si Kolbov cyklus.
9. Pouvažujte, či je pre Kolbov cyklus charakteristický lineárny alebo cyklický proces utvárania vedomostí.

Metódy zážitkového učenia

1. Aké sú najväčšie výhody zážitkového vyučovania?
2. Zopakujte si, ktoré vyučovacie metódy sú preferované pri zážitkovom učení.

Typológia osobnosti podľa Karla Gustáva Junga

1. Dolžite jednotlivé osobnostné typy podľa Jungovej typológie



MBTI typológia osobnosti

1. Čo je kľúčom na určenie typu osobnosti podľa MBTI typológie osobnosti a aké sú to funkcie?
2. Ako by ste vysvetlili pojem „asertívne ľudské práva“?
3. Vymenujte čo najviac asertívnych ľudských práv zo spolu 11 uvedených v texte.

O asertivite a konštruktívnych stratégiách riešenia konfliktov

1. Aké pozitíva ponúka asertívna komunikácia?
2. Zopakujte si pravidlá komunikácie pri asertívnom spôsobe riešenia konfliktov.
3. Aké sú predpoklady úspešného riešenia problémov?

Duševné zdravie a psychohygienu

1. Čo chápeme pod pojmom „duševné zdravie“?
2. Ako môžeme charakterizovať psychicky zaťažujúce situácie a prečo sú nebezpečné?
3. Popíšte vzťah medzi výkonnosťou a mierou stresu.
4. Čo sa skrýva pod pojmom relaxácia?
5. Zopakujte si všeobecné zásady relaxácie a relaxačné techniky.
6. Prakticky si overte a vyskúšajte uvedené relaxačné techniky.

Neformálne vzdelávanie a výchova

1. Zopakujte si špecifické zásady (princípy) neformálneho vzdelávania a výchovy.
2. Popíšte najdôležitejšie črty a rozdiely formálneho, informálneho a neformálneho vzdelávania.
3. Vyberte si aspoň dve z aktivít z časti Neformálne vzdelávanie a výchova a zrealizujte ich.
4. Čo sú vzdelávacie stratégie?
5. Prečo sa v súčasnosti ustupuje od memorovania faktografických údajov najmä pri neformálnom vzdelávaní a vzdelávaní vo voľnom čase po vyučovaní?
6. Čím je charakteristické „zmysluplné učenie“?

Metódy skupinového vyučovania a kooperatívneho učenia

1. Aké zoskupenie detí je charakteristické pre skupinovú prácu, resp. kooperatívne učenie?
2. Uved'te niekoľko možností, ako deliť deti do skupín.
3. Aké tri oblasti podporuje skupinová práca (kooperatívne učenie).
4. Popíšte pozitíva použitia metód skupinovej práce.
5. Aká je primeraná početnosť detí v jednej skupine a od čoho je závislá?

Kritické myslenie, stratégia učenia a myslenia EUR a metodický postup INSERT

1. Ako sa nazýva stratégia, ktorá je základom metódy kritického myslenia
2. Koľko fáz má táto stratégia?
3. Zopakujte si, čo je cieľom, príp. najdôležitejšou aktivitou pre každú z týchto fáz.
4. Ako môžeme vysvetliť slovné spojenie „kritické myslenie“?
5. Uveďte slovenský preklad skratky EUR v súvislosti so stratégiou učenia a myslenia.
6. Stručne popíšte každú z fáz, ktoré tvoria proces stratégie myslenia a učenia EUR.

Didaktické hry⁵¹

1. Zopakujte si všetkých 9 bodov, ktoré je potrebné zohľadniť pri plánovaní didaktickej hry a jej zaradení do vyučovania.
2. Aká je úloha učiteľa počas didaktickej hry.
3. Ktoré podmienky úspešného učenia sa môžeme podporiť zaradením didaktickej hry do vzdelávacieho procesu?
4. Aký sú základné rozdiely medzi hrou a didaktickou hrou?
5. V ktorých fázach vyučovacieho procesu je možné využívať didaktické hry?
6. Pomenujte nevyhnutné predpoklady dobrej didaktickej hry.
7. Ktoré poznávacie funkcie rozvíjajú didaktické hry?
8. Zopakujte si, z akých základných častí väčšinou pozostáva didaktická hra.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Úspešne pri práci s detským kolektívom

Minimum pre vedúceho detského kolektívu



Vydavateľ: Detská organizácia FÉNIX, o.z., Račianska 72, 831 03 Bratislava

fenix@do-fenix.sk www.do-fenix.sk

Autor: Katarína Lučeničová



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

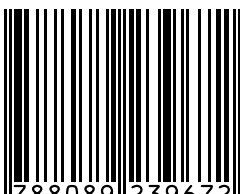


Tento projekt bol podporený z dotácie
Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR

„Programy pre mládež 2014 – 2020“,

ktorú administruje IUVENTA – Slovenský inštitút mládeže.

ISBN: 978-80-89239-67-2



9 788089 239672