

ÚSPEŠNE PRI PRÁCI S DETSKÝM KOLEKTÍVOM



NA SLOVÍČKO

Do rúk sa Vám dostala metodická príručka akreditovaného vzdelávania Mladý vedúci. Ak ju držíte v ruke, znamená to, že Vás zaujíma práca s deťmi a mládežou a máte chuť získavať nové kompetencie potrebné pre prácu s mládežou, čo nás teší. Veríme, že si tu nájdete zaujímavé informácie a aktivity, ktoré využijete pri svojej ďalšej práci. V publikácii nájdete základné informácie pre vašu činnosť, ale v niektorých častiach Vám poskytneme aj viac informácii, ktoré môžu využiť aj skúsení vedúci. Prajeme Vám príjemné čítanie a ešte úspešnejšie podujatia, ktoré budete realizovať.

Príručka je prioritne určená pre mladých ľudí, mladých vedúcich, budúcich mladých vedúcich a pracovníkov s mládežou.

Úlohou tejto príručky je inšpirovať, motivovať a pomáhať mladým ľuďom pri ich aktivitách v úlohách mladých vedúcich.

Pri jej tvorbe sme vychádzali zo zrealizovaných vzdelávaní Mladý vedúci, na ktorých sa zúčastnili mladí ľudia vo veku 15-17 rokov.

ČO SA DOZVIETE?

Čo je neformálne vzdelávanie, kedy sa hra stáva vzdelávacou aktivitou, na čo je potrebné myslieť pri práci s deťmi, ako pripraviť vlastné podujatie, vedieť poskytnúť prvú pomoc, potrebné základné informácie a vedomosti z pedagogiky, psychológie a z BOZP.

Ako príklady uvádzame aktivity, ktoré sme spoznali počas našej práce s mládežou, inšpirovali sme sa mládežníckymi výmenami, projektmi, školeniami. Čerpáme aj z publikácií, ktoré vydali organizácie, inštitúcie, ktoré pracujú s mládežou.

NIEČO O MLÁDEŽNÍCKEJ ORGANIZÁCII DO FÉNIX

Detská organizácia FÉNIX vznikla 5. 4. 1991. Je to celoslovenská mládežnícka organizácia, na Slovensku má 48 základných organizácií, ktoré pôsobia v mestách, obciach a komunitách.

Vo svojej činnosti sa zameriavame na celoročnú prácu s deťmi a mládežou, rozvíjanie sociálnych, životných kompetencií a osobnostný rozvoj prostredníctvom neformálneho vzdelávania. Za týmto účelom spolupracujeme so školami, obecnými, mestskými úradmi, vytvárame spolupráce na lokálnej úrovni a prispievame tak spoločne k zlepšeniu prostredia, v ktorom žijeme.

Hlavným zámerom našej organizácie je vytvárať deťom a mládeži podmienky na aktívne, obohacujúce a prospešné trávenie voľného času prostredníctvom zážitkových podujatí, komunitných, celoslovenských a medzinárodných projektov a aktivít a pomáhať deťom a najmä mladým ľuďom, aby sa naučili využívať svoj voľný čas pre dobro všetkých naokolo i pre napredovanie



seba samých a vytvoriť krajšie komunity a lepší priestor pre život.

Snažíme sa nielen pomôcť našim mladým členom pripraviť sa na svet aký bude, ale aj prebudiť v nich záujem a snahu osobne sa podieľať na tvorení priestoru v akom by chceli žiť, a tiež im pomôcť získavať schopnosti, zručnosti a postoje, ktoré na to budú potrebovať.

Svojich členov vedieme a motivujeme k aktívnej participácii, všímavosti, samostatnosti, iniciatíve pre vlastné nápady.



OBSAH

Na slovíčko	2
Obsah	4
O vzdelávaní Mladý vedúci	6
Cieľ vzdelávania	7
Pre koho je vzdelávanie určené	7
Školenie začína	8
Úvodné aktivity, hry	8
Očakávania a pravidlá	13
Neformálne a zážitkové vzdelávanie	15
Hry v neformálnom vzdelávaní	32
Základy projektov	38
Základy pedagogiky a psychológie pre mladých vedúcich	45
BOZP a prvá pomoc	88
Bezpečnosť pri lyžovaní	91
Bezpečnosť pri kúpaní	93
Bezpečnosť pri pešej turistike	96
Bezpečnosť pri praktickej (ručnej a podobnej) činnosti	99
Bezpečnosť pri používaní zábavnej pyrotechniky	102
Bezpečnosť pri cykloturistike	104
Bezpečnosť pri terénnych a nočných hrách	107
Zásady bezpečnosti pri búrke	109
Zásady ochrany pred úrazom elektrickým prúdom	110
Bezpečnosť pri aktivitách v miestnosti	111
Bezpečnosť pri manipulácii s ohňom	112
Bezpečnosť v telocvični a na ihrisku	114
Bezpečnosť pri streľbe	116
Bezpečnosť pri pohybe na verejnej komunikácii v obciach a pri presunoch dopravnými prostriedkami	118
Bezpečnosť pri vodných športoch	121
Bezpečnosť pri rekreačných športoch na zamrznutých hladinách	123
Bezpečnosť pri práci s IT / PC	125
Prvá pomoc	129

O VZDELÁVANÍ MLADÝ VEDÚCI

V DO FÉNIX vnímame, že mladí ľudia vo veku 15-17 rokov majú chuť sa vzdelávať a potrebujú priestor pre sebarealizáciu, participáciu, dobrovoľnícke aktivity. Mladí ľudia v tomto veku už začínajú rozmyšľať nad svojou budúcnosťou, rozhodujú o tom, ako budú tráviť svoj voľný čas, čomu sa budú venovať a majú chuť rozvíjať svoje kompetencie a realizovať vlastné nápady, no veľakrát nevedia ako. Často im už činnosť v ich základnom kolektíve, v krúžku nestačí, ale radi by realizovali vlastné nápady, viedli aktivity, realizovali podujatia, pôsobili v úlohe inštruktora, animátora... Na to, aby sa mladí ľudia mali možnosť posúvať a pôsobiť v organizácii, alebo vo vlastných projektoch, mali možnosť sa angažovať, byť aktívni vo svojom okolí potrebujú kompetencie. Z praxe sa nám potvrdilo, že najviac zostávajú/vracajú sa mladí ľudia, ktorí vidia príležitosť pre rozvoj, zmysluplnosť aktivít, vlastný priestor. Pôsobením v organizácii a absolvovaním vzdelávania sa stotožňujú s prácou s deťmi a mládežou, získavajú kompetencie, ktoré ich aj v budúcnosti v ich pracovnom živote posúvajú.

Vzdelávací program Mladý vedúci je v praxi overený vzdelávací program, vďaka ktorému mladí ľudia získavajú

d ďalšie potrebné kompetencie, zabezpečuje sa kontinuita pre ich ďalšie vzdelávanie. Je to príležitosť pre aktívnych mladých ľudí rozvíjať svoje kompetencie, realizovať vlastné nápady a posúvať sa ďalej, napr. pri zapájaní sa do projektov, mládežníckych výmen, mládežníckych iniciatív.

Vzdelávanie Mladý vedúci je akreditované vzdelávanie Ministerstvom školstva vedy, výskumu a športu.

**VZDELÁVANIE POZOSTÁVA
ZO ŠIESTICH VZDELÁVACÍCH
TÉM A REALIZUJE SA V RÁMCI
TÝŽDŇOVÉHO ZÁŽITKOVÉHO
VZDELÁVANIA.**

- **Práca s detským kolektívom, líderstvo a neformálne vzdelávanie**
- **Základy pedagogiky a psychológie**
- **Prvá pomoc**
- **Bezpečnosť práce**
- **Hry v neformálnom vzdelávaní a ich adaptácia**
- **Základy tvorby projektov, príprava podujatia**



CIEĽ VZDELÁVANIA

Prostredníctvom vzdelávania rozvíjať u mladých ľudí kompetencie zamerané na aktívnu prácu s detským kolektívom tak, aby boli schopní pripraviť a realizovať podujatia, efektívne komunikovať s mládežou, rozlíšiť formálne a neformálne vzdelávanie, poznať metódy neformálneho vzdelávania, aby mali schopnosť vybrať vhodnú metódu, aktivitu, hru pre cieľovú skupinu, bezpečne naplánovať podujatie, motivovať mladých ľudí, a tým zvyšovať počet kvalifikovaných mladých ľudí, ktorí získajú a aplikujú potrebné vedomosti a zručnosti z oblasti pedagogiky, psychológie, neformálneho vzdelávania, sociálne a komunikačné kompetencie

potrebné na prácu/vedenie detského kolektívu v mládežníckej organizácii. Aplikovať a adaptovať hry, aktivity pre cieľovú skupinu, používať hru ako nástroj neformálneho vzdelávania.

PRE KOHO JE VZDELÁVANIE URČENÉ

Cieľovou skupinou vo vzdelávacom programe „Mladý vedúci“ sú mladí ľudia, dobrovoľníci vo veku 15–17 rokov, ktorí majú záujem rozšíriť si svoje kompetencie a praktické zručnosti v oblasti neformálneho vzdelávania, práce s deťmi a mládežou, prípravou voľnočasových podujatí v mimovládnych organizáciách pracujúcich s touto skupinou.

ŠKOLENIE ZAČÍNA

Vitajte na vzdelávaní aj prostredníctvom publikácie. Publikácia Vás prevedie témami, ktoré sú základ pre mladých vedúcich. V úvode našej vzdelávacej aktivity je dôležitá priateľská, bezpečná, uvoľnená atmosféra, spoznanie prostredia a účastníkov a tak začneme hneď aktivitami.

Jednou z dôležitých aktivít na úvod sú ľadoľamky, zoznamovacie aktivity ktoré v skupine navodia neformálnu atmosféru, umožnia účastníkom spoznať svojich kamarátov a tým lepšie spolupracovať. Takéto aktivity zaraďujeme vždy, keď začíname nejaké podujatie. Aktivity vyberáme podľa skupiny, zvažujeme, či sa skupina pozná alebo nie.

Úvodná prechádzka

Cieľ: Vzájomné spoznávanie a spoznávanie okolia v ktorom sa nachádzame, nadviazanie komunikácie a naladenie sa na aktivitu.

Počet účastníkov: 15-20

Trvanie: 20 minút+

Materiál: otázky, trasa po okolí, drobné občerstvenia pre účastníkov

Inštrukcie:

Účastníkov školenia privítame pri ubytovaní a spoločne sa vydáme na úvodnú prechádzku do okolia. Na úvod účastníkom povieme základné informácie o tom, že spoločne ideme na 20 minútovú prechádzku po okolí. V prvom kole sa účastníci rozdelia do trojíc. Zloženie skupín sa bude postupne počas prechádzky meniť na jednotlivých zastávkach, napr. vymení sa jeden zo

skupiny. Na každom stanovišti sa zmení aj téma (otázka) o ktorej budú spoločne diskutovať. Lektori/vedúci sa pri zadávaní otázok striedajú. Počas prechádzky bude 4-5 zastavení. Na štarte trojice dostanú prvú otázku o cestovaní. Počas prechádzky po okolí vedú rozhovor na zadanú otázku/tému. Na každej ďalšej zastávke sa zmení zloženie trojíc a dostanú ďalšiu tému. Lektori /vedúci majú pripravené otázky v 4 okruhoch: čo zažili počas cesty, vzájomné spoznávanie účastníkov, prečo prišli (ich motivácia), čo vedia o tomto okolí alebo téma hobby, voľný čas.

Evalvácia:

V závere si spravíme krátke zhrnutie, vymeníme si najzaujímavejšie informácie, čo si počas prechádzky všimli, ako sa v trojiciach menili, ako sa pri výmenách cítili a urobíme úvod do školenia, čo čaká účastníkov najbližšie dni.

ZOZNAMOVACIE AKTIVITY

Ak ide o skupinu účastníkov, ktorá sa nepozná, je na začiatku dôležité, aby poznali svoje mená, dozvedeli sa o sebe základné informácie. Na zoznamovanie je možné použiť zoznamovacie aktivity/hry.

Farebné menovky

Každý účastník/účastníčka dostane menovku (môže to byť kartička alebo kúsok papierovej lepiacej pásky). Pre spríjemnenie atmosféry sa do pozadia tejto aktivity môže pustiť hudba. Účastníci chodia po priestore a hľadajú niekoho, kto by im daroval písmenko, ktoré potrebujú na napísanie svojho mena. Musia nájsť niekoho, kto má v svojom mene písmeno, ktoré potrebujú. Keď nájdu človeka, ktorý

má vo svojom mene písmeno, ktoré potrebujú na vytvorenie svojho mena a oslovia ho, či by im daroval písmeno, napr.: „Prosím daruješ mi písmeno J“? Účastník, ktorý má v svojom mene písmeno J položí nejakú otázku a keď na ňu dostane odpoveď, písmeno mu daruje (napíše na menovku toto písmeno). Písanie písmen v mene musí ísť po poradí.

Profil Picasso

Účastníci sa rozdelia na dve skupiny: Maliari a Predlohy. Prvá skupina – maliari si sadnú do radu vedľa seba a oproti každému maliarovi sa posadí jeden účastník/účastníčka ako maliarska predloha. Maliari začnú maľovať portrét. Po 1 minúte sa maliari posunú o jednu stoličku a pokračujú v maľovaní portrétu

účastníka, ktorého majú pred sebou. Keď každý maliar maľoval každý portrét, tak si úlohy vymenia. Keď už má každý účastník namaľovaný svoj portrét, vyžrebuje si jeden z portrétov a nájde účastníka, ktorému portrét patrí a spoločne vymyslia tri výstižné charakteristiky a hashtagy



Balónový tanec

Každý účastník dostane jeden balón na ktorý si napíše svoje meno a nakreslí obrázok tak, aby ho vystihoval a po zapnutí hudby vyhodí svoj balón do priestoru. Kým hudba hrá, účastníci môžu tancovať, prehadzujú si balóny, keď hudba stíchne, každý si zoberie jeden

balón, nájde toho komu patrí a chvíľu sa porozprávajú (krátky small talk). Keď začne hudba znovu hrať, aktivitu znovu opakujú. Po skončení balónového tanca si následne vyzdobia miestnosť v ktorej prebiehajú aktivity.



ĽADOLAMKY

Aktivity, hry, ktoré pomáhajú k navodeniu uvoľnenej, neformálnej atmosféry. V skupine účastníkov môžeme mať ľudí, ktorí sú odvážni, komunikatívni, nemajú problém vystupovať pred ostatnými. V skupine ale môžeme mať aj ľudí, ktorí sú menej komunikatívni, plachí, introverti alebo len potrebujú viac času na zoznámenie sa so skupinou. Presne na tento účel slúžia ľadolamky, aktivity, ktoré navodia bezpečné prostredia a účastníkov cez hru, zábavu vtiahnu do skupiny. Ľadolamky a energizery slúžia aj na prebudenie, nabitie energiou. Tieto aktivity je dobré zaradiť aj počas dňa, napr. po dlhšej prednáške, ráno alebo poobede na naštartovanie aktivít.

Voľné miesto¹

Cieľom tejto aktivity je overiť si mená v skupine a zabaviť sa. Účastníci sedia v kruhu, v ktorom je jedno miesto (stolička) prázdne. Účastník, ktorý má po svojej pravej ruke voľné miesto začína hru slovami: „Na toto voľné miesto volám Mirka (povie ľubovoľné meno účastníka),

ktorý k nemu príde napr. ako hopkajúci zajac (každý vyvolávajúci zvolí spôsob príchodu nového prísediaceho)“. Keď sa Mirko premiestni na voľné miesto, tak pokračuje v aktivite účastník, ktorý má po svojej pravej ruke voľné miesto.

Evolúcia²

Zahráme sa na evolúciu, podľa ktorej sa človek postupne vyvíjal. Účastníci sú rozmiestení po priestore, prechádzajú sa a kotkodákajú (stvárajú sliepky) a vo dvojiciach hrajú hru „kameň, papier, nožnice“. Kto z dvojice vyhrá postúpi

na vyššiu úroveň – na úroveň psa (chodia a štekajú). Hra takto pokračuje ďalej až kým sa účastníci dostanú na poslednú úroveň – úroveň človeka. Vývojové štádiá sú sliepka – pes – prasa – opica – človek.

¹ Zdroj: J. Michalíková, DO Európy hrou, IUVENTA, 2001

² Zdroj: J. Michalíková, DO Európy hrou, IUVENTA, 2001

„Toaleták“

Hra, na ktorú potrebujeme kotúčik toaletného papiera. Účastníci si posadajú do kruhu a kruhom koluje kotúčik toaletného papiera. Každý účastník si z kotúčika odtrhne „koľko papiera potrebuje“. Keď majú všetci odtrhnuté

papiere vedúci prezradí, o čom táto hra je. Za každý odtrhnutý útržok účastník povie o sebe jeden fakt/informáciu o ktorú by sa rád podelil s ostatnými. Táto hra slúži na spoznanie sa účastníkov v kolektíve a zabavenie.

Nakazené opice

Hra, pri ktorej sa účastníci stanú na chvíľu opicami v džungli. Dvaja účastníci budú nakazené opice, jeden bude lekár a ostatní budú zdravé opice. Nakazené opice počas hry budú naháňať zdravé opice. Keď sa nakazená opica niekoho dotkne, tak opica ochorie a musí zostať v drepe na zemi.

Normálne opice ju ale môžu zachrániť. Musia k nej prísť dve a spraviť stoličku z rúk. Takto ju odnesú až k lekárovi, ktorý ju vylieči. Keď opice prenášajú chorú opicu nemôžu ich nakazené opice napadnúť. Táto hra slúži na rozhybanie, zabavenie, odreagovanie účastníkov, spoluprácu.

Celebrity

Hra je zameraná na komunikáciu, uvoľnenie atmosféry. Na úvod si pripravíme kartičky s menami známych osobností/postáv, reálnych alebo fiktívnych (napr. Ronald Reagan, Harry Potter, Iveta Radičová, a pod.). Každý účastník dostane jednu kartičku- post- it. Kartička sa nalepí na čelo tak, aby ju dotýčný nevidel. V hre účastníci majú za úlohu hádať známu osobnosť, ktorou sú. Účastníci si posadajú vedľa seba

na stoličky do kruhu. Účastníci sa potom formou zisťovacích otázok s odpoveďami áno alebo nie snažia odhaliť svoju totožnosť. Jedno kolo trvá dovtedy, pokiaľ hráč nedostane odpoveď „nie“. Potom sa pýta ďalší po pravici. Cieľom hry je, aby každý zistil aká známa osobnosť je napísaná na papieri na jeho čele. Táto hra slúži na zabavenie a odreagovanie sa účastníkov.

OČAKÁVANIE, PRAVIDLÁ

Pred každým podujatím je dôležité vedieť očakávania skupiny a spoločne si určiť pravidlá, na ktorých sa skupina dohodne a bude ich počas podujatia, školenia dodržiavať.

Štít mladého vedúceho

Očakávania, obavy, čo viem ponúknuť, motivácia atď. To všetko je dôležité pred tým, ako začneme s podujatím.

Materiál: papierový štít, farbičky, fixky, lepiaca páska

Inštrukcie: Účastníci v zmiešaných dvojiciach navzájom zisťujú svoje očakávania, obavy, čo vedľa ponúknuť a vytvárajú navzájom svoje „štíty“. Oblasti

vhodné do jednotlivých políčok štítu sú: meno, očakávania, obavy, v čom je dobrý, čo vie iných naučiť, čo vie počas vzdelávania posunúť iným, motivácia, niečo obľúbené – hudba, jedlo, film, kniha, činnosť, obľúbený šport. Štíty sú navzájom predstavené a nalepia sa na stenu. Po vytvorení štítov si spoločne pozrieme motivačné videa mladých ľudí, ktorí absolvovali vzdelávanie.

Zdroj: J.Miháliková: Do Európy hrou, IUVENTA, 2001



Vytvorme si pravidlá

Spoločné vytvorenie pravidiel vedie k ich dodržiavaniu a vedie skupinu k preberaniu zodpovednosti, ku komunikácii, zaangažovanosti do diania.

Účastníci sa dajú do dvojíc – trojíc a každá skupina navrhne pravidlá, ktoré by počas

podujatia mali platiť a je potrebné ich dodržiavať. Potom sa vytvoria väčšie štvor až šesťčlenné skupiny, ktoré zjednotia svoje pravidlá. Následne si spoločne celá skupina spíše a vytvorí plagát svojich pravidiel, ktoré sú dôležité a budú ich dodržiavať.



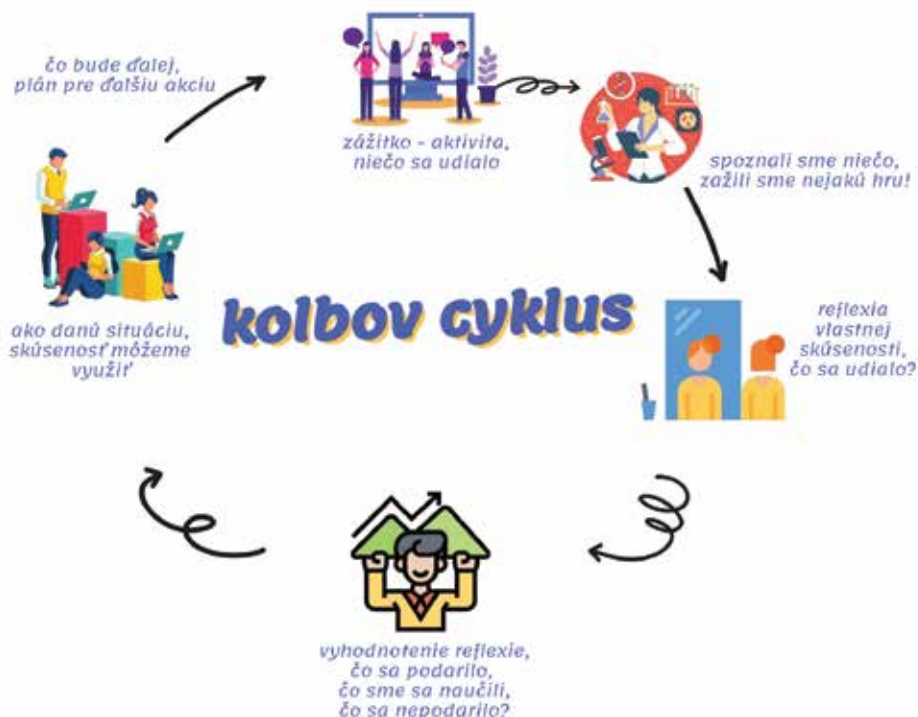
NEFORMÁLNE VZDELÁVANIE A ZÁŽITKOVÉ UČENIE

Budeme sa teraz chvíľu venovať neformálnemu vzdelávaniu pri práci s mládežou. Na úvod sa dozvieme pár informácií o tom, čo je vzdelávanie, učenie a čo je neformálne vzdelávanie a zážitkové učenie.

Učenie je individuálny proces získavanie vedomostí, zručností a postojov.

Vzdelávanie je systém, v ktorom získavame učením potrebné kompetencie.

Vzdelávanie je štruktúrované, má svoje ciele, metódy, techniky a na to nadväzujúce aktivity. Môžeme preto hovoriť o formálnom a neformálnom vzdelávaní.





Rozdiel medzi jednotlivými vzdelávaniami

FORMÁLNE VZDELÁVANIE

je poskytované formálnymi
vzdelávacími inštitúciami
- školy, jazykové školy,
vychádza zo vzdelávacích
plánov

štruktúrované vzdelávacie
plány, má program, ciele,
témy, časovú dotáciu, často
povinné - 9. ročná školská
dochádzka, formálne vzťahy
- žiak - učiteľ/profeso

končí iba uznávanou
kvalifikáciou/certifikáciou -
vysvedčenie, diplom

NEFORMÁLNE VZDELÁVANIE

je poskytované
neformálnymi inštitúciami
- občianske združenia,
neformálne skupiny,
vychádza a reaguje na
potreby účastníkov

štruktúrované - plánované,
má svoje ciele, neformálne
metódy, aktivity - zážitkové
aktivity, je dobrovoľné,
flexibilné, s partnerským
prístupom

môže byť ukončené
certifikátom/diplomom/
youthpass-om, certifikátom
z akreditovaného
neformálneho vzdelávania

INFORMÁLNE VZDELÁVANIE

neposkytované iba
vzdelávacou inštitúciou.
Učíme sa pozorovaním,
doma, medzi kamarátkmi,
na krúžkoch

neštruktúrované,
neplánované, bez
plánovaného cieľa vopred sa
vzdelávať

nie je ukončené skúškou,
certifikátom, sami
hodnotíme, čo sme sa
naučili

ZÁŽITKOVÉ UČENIE

Naše vedomosti, zručnosti, postoje zlepšujeme a formujeme cez vlastné prežívanie, zážitok, ktorý získame cez emócie, ktoré pri tom zažívame.

S použitím zážitkových metód, nástrojov, hier máme možnosť rozvíjať, zvyšovať a meniť naše kompetencie v zábavnom, bezpečnom prostredí, použiť hru a zážitok na dosiahnutie cieľov.

Zážitok umocňuje našu participáciu, tímovú spoluprácu a posilňuje sebadôveru.

V neformálnom prostredí, pri neformálnom vzdelávaní, učení, sú účastníci aktívni, pracuje sa s celou osobnosťou človeka. Líder/ facilitátor je v úlohe sprievodcu aktivitou, moderátor a motivátor, ktorý podporuje účastníkov v procese získavania kompetencií.

Pojmy hrou

Cieľ: Oboznámiť účastníkov zo základnými pojmami, motivovať ich k brainstormingu a samostatnému uvažovaniu nad pojmami s ktorými budú pracovať počas ďalšieho vzdelávania.

Inštrukcie: Každý tím (dvojica, trojica) dostane na kartičke jeden pojem, ktorý bude musieť vysvetliť ostatným. Na získanie informácií budú môcť tímy použiť jedného z 3 žolíkov: knihu, internet, priateľa na telefóne. Na získanie informácií a prípravu budú mať obmedzený čas – 5 minút. Potom tento pojem vysvetlia ostatným pomocou scénky, ukazovania, príbehu, výkladu a pod.

Príklady pojmov:

- Občianske združenie
- Práca s mládežou
- Pracovník s mládežou
- Inklúzia
- Empatia
- Voľnočasové aktivity
- Dobrovoľník (dobrovoľný pracovník s mládežou)
- Vzdelávacia aktivita
- Mimovládna organizácia
- Znevýhodnenie
- Evalvácia

QR hra

Ciel: Vtiahnuť účastníkov do témy, podujatia – neformálneho vzdelávania, rozšíriť ich informácie a vedomosti o neformálnom vzdelávaní cez vlastné uvažovanie, hru, emócie.

Materiál: QR kódy – otázky, čítačku QR- kódov

Trvanie: 30 – 50 minút

Inštrukcie: Vytvoríme hru pomocou otázok – QR kódov. Otázky a odpovede nasmerujú účastníkov k ďalšej otázke a postupne sa dostanú do cieľa, kde získajú heslo. Každá otázka bude mať 3 – 5 možností na správnu odpoveď. Ak tím odpovie správne posunie sa na ďalšiu otázku, ak nie na ďalšom stanovišti nájde inštrukciu, že sa musí vrátiť na predchádzajúcu otázku- „Smola vráť sa späť“. QR kódy rozmiestnime do priestoru v ktorom sa nachádzame. Účastníkov rozdelíme do 3 – 5 členných tímov. Každému tímu dáme štartovaciu kartičku, kde zapíšeme čas a stanovište – číslo otázky ktorou začína. Výber odpovede nasmeruje tím k ďalšej

otázke. Na jednu skupinu odporúčame 5 – 6 otázok.

Príklad: Vitajte v hre! Vašou úlohou je dostať sa do cieľa a získať heslo. Na to, aby ste sa do cieľa dostali potrebujete zodpovedať 3 otázky. Prajeme Vám veľa šťastia. Vidíme sa v cieľi.

Peter sa na zemepise dozvedel formou prednášky o Európe informácie o ľuďoch, čo sa tam pestuje, aké kultúry sú v jednotlivých krajinách. Na konci mesiaca ho čaká skúška a potrebuje z nej dostať dobrú známku, aby mal na záverečnom vysvedčení 1.

- A) ide o neformálne vzdelávanie (pokračujte QR kód 5)
- B) informálne vzdelávanie (pokračujte QR kód 9)
- C) formálne vzdelávanie (pokračujte QR kód 8)

Tip: Aktivitu je možné použiť pri rôznych témach, podujatiach. Podľa zamerania vytvoríme otázky – QR kódy.



Ako sme sa už dozvedeli, nie je vzdelávanie ako vzdelávanie a nemusíme vedomosti získavať len v škole, podľa predpísaných osnov, teda vo formálnom vzdelávaní. Môže to byť aj v neformálnom prostredí s použitím zážitku, emócie, hry. Čo robí neformálne vzdelávanie neformálnym? Na to aby sme mohli hovoriť o takomto vzdelávaní je potrebné, aby vykazovalo tieto znaky: dobrovoľnosť, partnerský prístup, vlastná motivácia účastníka, aktívna účasť, celostný prístup pri rozvoji osobnosti, individuálne a skupinové učenie, rovnosť príležitostí pre každého, prítomnosť facilitátora, právo na chyby a učenie sa z nich, štruktúrovaný a plánovaný proces, vzdelávacie ciele, vychádza z potrieb účastníka.

Aktivita: Nájdí členov svojho tímu - poskladaj puzzle

Ciel: rozstrihané papiere so znakmi neformálneho vzdelávania.

Inštrukcie: Pripravíme 10 papierov so znakmi neformálneho vzdelávania, ktoré rozstriháme na 2 – 3 časti ako puzzle. Každý účastník si vezme 1 a viac kúskov puzzle a jeho úlohou bude nájsť ďalších členov tímu tak, aby ich kúsky puzzle vytvorili jeden obraz – znak neformálneho vzdelávania. Potom, každý

tím predstaví svoje znaky NFV ostatným. Nasleduje spoločná diskusia, príklady/ situácie s ktorými sa stretli a zaradenie príkladov k jednotlivým znakom.

Tip: Túto aktivitu môžete použiť pri vytváraní tímov, oboznámenie sa s pojmami, ako ľadolamku. Na puzzle môže byť text, obrázok, výrok podľa aktivity a cieľa.



Aktivita: Klobúky

Ciel: poznať a uvedomovať si rozdiely medzi formálnym, neformálnym a informálnym učením.

Materiál a zabezpečenie: tri miestnosti, dvaja inštruktori, skupina pozorovateľov, väčšie papiere, papiere na písanie, lepiace papiere, lepidlo, miestnosť A (formálne vzdelávanie): novinový papier, miestnosť B (neformálne vzdelávanie): novinový papier, farebný papier, fixky, farbičky, nálepky, krepový papier, lepidlo, miestnosť C (informálne učenie): novinový papier, na papierikoch napísané – vyrob klobúk, skupina je bez inštruktora.

Trvanie: 45-60 minút

Inštrukcie: Rozdelíme skupinu účastníkov na 4 tímy, každý tím bude mať svoju miestnosť – A, B, C, D. Tím A: odíde do miestnosti s inštruktorom A. Tím B odíde do miestnosti s inštruktorom B, 3. skupina odíde do miestnosti C bez inštruktora. Skupina D sú pozorovatelia, ktorí navštívia všetky 3 tímy a robia si poznámky, ako tímy pracujú.

Účastníci aktivity nevedia do akej skupiny idú, ani o tom, že sa skupiny odlišujú. Diskusia s účastníkmi prebieha len o skladaní klobúka. Každý účastník odíde do miestnosti, kde je priradený a každý tím má 15 minút na úlohu, po 15 minútach sa stretnú. Každá skupina dostane zadanie – poskladať papierové klobúky.

Tím A je riadený inštruktorom, ktorý zadáva úlohy, riadi skupinu formálnym

spôsobom. Presne ukazuje skupine, ako klobúk podľa postupu poskladať. Členovia tímu sú kritizovaní, keď nepostupujú podľa postupu a pochválení, keď to majú presne podľa zadania.

Tím B dostane inštrukcie neformálnym spôsobom. Tím má spraviť klobúk, ako chce, má na to použiť materiál, ktorý je k dispozícii. Inštruktor povzbudzuje tím ku kreativitě, k nápadom a je súčasťou tímu.

Tím C: si v miestnosti nájde materiál a lístok – Urob klobúk.

Po 15 minútach sa všetci stretnú a zdieľajú svoje zážitky z práce v tímoch.

Na konci aktivity nasleduje diskusia a reflexia. Účastníci diskutujú o tom, aký typ vzdelávania zažili a ako pociťujú rozdiely medzi vzdelávaniami.

Aké sú rozdiely medzi vzdelávaniami?

Ako tím C spolupracoval a bol riadený bez inštruktora?

Ako vnímajú rozdiely vo vyrobených klobúkoch – výsledkoch?

Aké zdroje mali k dispozícii?

Aký je prínos neformálneho vzdelávania?

Aké sú výhody a nevýhody jednotlivých vzdelávaní?

Ako sa cítili pri rozdelení do skupín?

Už poznáme rozdiel medzi vzdelávaniami – formálnym, neformálnym a informálnym. Je čas začať plánovať naše podujatie. Na začiatku potrebujeme vedieť tie najdôležitejšie informácie, spraviť si analýzu:

- pre koho ideme podujatie, aktivitu realizovať,*
- aká je naša cieľová skupina,*
- aké potreby má, v akom prostredí sa nachádzame a podľa toho zvolíme ciele, ktoré chceme dosiahnuť vďaka podujatiu. Keď už toto všetko máme pripravené, môžeme zvoliť metódy, techniky a aktivity pre naše podujatie.*

Metóda je postup, cesta, ako získame nejaké vedomosti, zručnosti. Metódy je potrebné vyberať podľa toho, aké podujatie a s akou skupinou ideme realizovať. Nie každá metóda sa hodí na každé podujatie a pri a každej aktivite. Máte to ako s oblečením. Neoblečiete sa na každú príležitosť rovnako. Metódy zvolíme aj podľa toho, aká časť podujatia

to je a čo je našim cieľom. V úvode podujatia vyberáme aktivity zamerané na zoznámenie skupiny, prekonanie prvotných obáv a bariér skupiny – sú to ľadoložky, energizery, teambuilding, ktoré sme spomínali v úvode publikácie. V závere podujatia sú veľmi žiadanými metódami diskusia a reflexia, ktorej sa budeme venovať nižšie.

Pre bližšie zoznámenie sme vybrali 5 metód, postupov neformálneho vzdelávania, ktoré Vám teraz predstavíme.

Skupinová práca

Jedna z najviac používaných metód v neformálnom vzdelávaní. Pri použití tejto metódy rozdelíme účastníkov do menších pracovných skupín. Na rozdelenie môžeme použiť aktivity s obrázkami, farebnými papierkami alebo rozpočítanie 1, 2, 3, ... a potom vytvoria skupinu všetci s rovnakou farbou, obrázkom, číslom. Pri skupinovej práci vytvoríme dvoj – šesť členné skupiny. Rozdelenie do skupín môže byť aj podľa témy, záujmov.

Skupina dostane zadanie úlohy, projektu,

problému, ktorý majú spoločne realizovať/splniť/navrhnuť riešenie. Skupinová práca je metóda zameraná na rozvoj komunikácie a spolupráce, kooperáciu, upriamovanie pozornosti na silné stránky každého jednotlivca v skupine tak, aby skupina dosiahla svoj cieľ, priniesli nové nápady, riešenia.

Skupinová práca vychádza z prirodzenej potreby komunikovať, združovať sa a kooperovať.

Pri tejto metóde je úlohou facilitátora podporovať, motivovať skupinu, aby využili potenciál každého člena v skupine, dbali na povahové črty, rešpektovali sa navzájom. V skupine môžu byť aj introverti, extroverti, ľudia, ktorí sú vodcovia a aj tichšie povahy, pozorovatelia.

Pri príprave účastníkov na prácu v skupinách môžeme použiť kooperatívne, komunikačné hry, testy na silné stránky účastníkov v ktorých si majú možnosť uvedomiť v čom sú dobrí a čo môžu skupine ponúknuť. Po skupinovej práci je veľmi dôležitá reflexia.

Brainstorming

V preklade ide o búрку mozgov, kedy sú účastníci na „burze“ nápadov. Cieľom je na nejakú tému alebo pojem dať čo najviac nápadov, asociácií, všetko, čo k téme účastníkom napadne. Ide o nenáročnú

metódu. Nápady sa zapisujú alebo graficky znázorňujú na tabuľu, flipchart. Účastníci si môžu vytvárať aj grafické/ farebné myšlienkové mapy. Cieľom metódy je neobmedzená produkcia nových myšlienok, nápadov, ktoré nie sú nijako obmedzované a hodnotené. Brainstorming prináša nový pohľad, prekonanie bežného zmysľania alebo zaužívaných riešení. Pri používaní tejto metódy sa účastníci navzájom učia tolerancii, počúvaniu iných nápadov.

Úlohou lídra/facilitátora je povzbudzovať k nápadom, vytvárať dobrú atmosféru v skupinách, zadať hlavnú tému/pojem/ problém. Môžeme na to použiť flipchart, kde do stredu napíšeme hlavnú tému/ problém a účastníci dopĺňajú všetky nápady, riešenia a pojmy. Pracovať sa môže v menších skupinách, ktoré sa následne postupne pospájajú. V závere sa nápady/pojmy spoločne vyhodnotia bez kritiky a posudzovania.



Open space

je participatívnou, demokratickou a neformálnou metódou práce. Skupina má spoločnú úlohu alebo projekt, na ktorej pracujú a diskutujú medzi sebou. V skupine pracujú samostatne bez prítomnosti lídra a facilitátora. Každý z účastníkov má možnosť slobodne prezentovať svoje vedomosti, zručnosti k téme. Metóda si vyžaduje zodpovednosť, otvorenosť voči iným prístupom a aktívnu účasť každého člena skupiny. Metóda sa používa, už keď majú účastníci skúsenosti s danou témou, projektom alebo disponujú potrebnými informáciami. Používa sa často na školeniach a konferenciách. Skupina pracuje v pripravej miestnosti, kde majú k dispozícii písacie potreby, flipchart, techniku, občerstvenie. Na prácu je stanovený čas podľa programu. Téma alebo projekt pri open space musí byť jasne stanovená v zadaní, ktoré skupina dostane.

Cieľom metódy je diskutovať, prinášať návrhy, z čí najpodrobnejších a rôznych uhlov pohľadu. V závere sa urobí výstup zo skupín, ktorý je zdieľaný so všetkými účastníkmi podujatia.

Rolová hra

je metóda práce, kde sa účastníci oboznamujú s témami cez rôzne role s použitím prvkov dramatizácie. Pri rolovej hre je stanovená téma a situácia, do ktorej sú účastníci vtiahnutí cez príbeh, úvodné slovo. Svoju rolu môžu účastníci dostať napr. napísanú na kartičke. Rola musí byť špecifikovaná s uvedeným modelom správania (postoje, formy správania, úlohy postavy).

Úlohou ostatných účastníkov je pozorovať konanie postáv a neskôr spoločne analyzovať správanie, postoje podľa témy, na ktorú je rolová hra zameraná.

Rolová hra sa zameriava na témy ako komunikácia, tolerancia, formovanie postojov, spoločenské témy, ľudské práva, rôzne spôsoby správania pri problémových situáciách – napr. šikanovanie, riešenie konfliktov v skupinách. Rolová hra patrí k aktívnym, spontánnym metódam. Po ukončení je dôležitá analýza situácii a reflexia zameraná aj na pocity pri hraní rolí a pocity ostatných účastníkov, ktorí boli v úlohe divákov.

Prípadová štúdia

Metóda zameraná na navrhovanie a hľadanie riešení. Metóda je často používaná aj vo formálnom vzdelávaní. Účastníci dostanú nejaký príbeh alebo prípad na zvolenú tému, môže ísť aj o situácie z bežného života, skutočné prípady. Cieľom je analyzovanie príbehu alebo prípadu a následne hľadanie riešenia.

Prípadová štúdia môže prebiehať v skupine alebo aj individuálne. Je dobre ju kombinovať s inými metódami – prednáška, workshopy, diskusia. Diskusia a vyhodnotenie nápadov a riešení by mali nasledovať v závere aktivity.

Aby sme pripravili dobré neformálne vzdelávanie/aktivitu musíme dodržať receptúru a k cieľom a metódam pridať ďalšie ingrediencie. Z našej neformálnej kuchárskej knihy vyberáme pre vás 3 dôležité recepty, ktoré vytvoria dobré podujatie, aktivitu, vzdelávanie.

RECEPT NA LÍDRA, FACILITÁTORA, MLADÉHO VEDÚCEHO

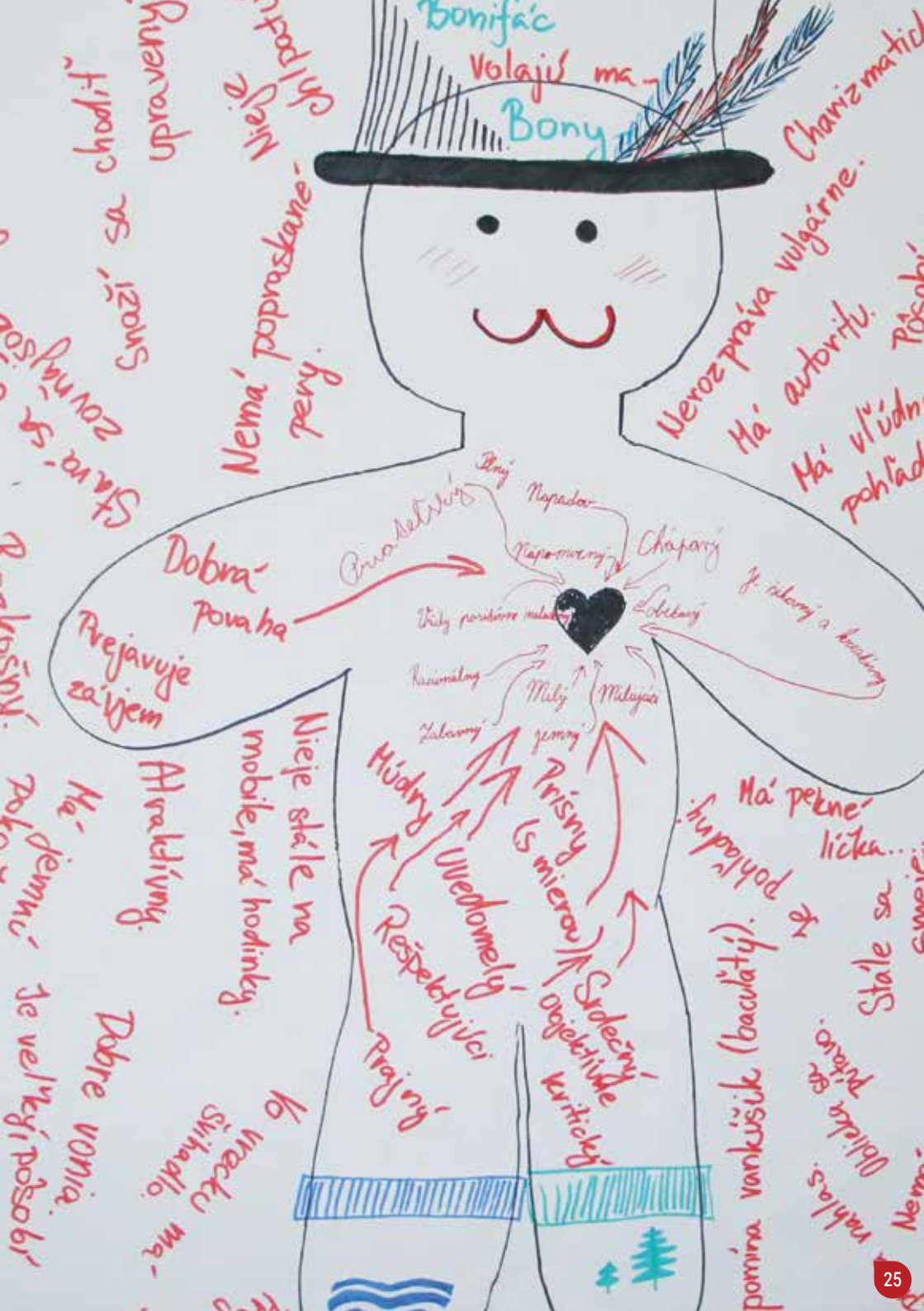
To je prvý recept, ktorý je veľmi podstatný a pri práci v skupine zohráva dôležitú úlohu, najmä ak ide o novú, formujúcu sa skupinu. Viete si vybaviť niekoho, kto bol pre vás dobrý líder, učiteľ, facilitátor? Mnoho z nás si možno spomenie na pani učiteľku z prvej triedy alebo vedúceho v tábore, školiteľa, ktorý ho niečo naučil a pamätá si to dodnes. Aký líder by mal byť, aké sú jeho úlohy? Teraz by sme mohli začať menovať všetky super vlastnosti, osobnostné predpoklady a úlohy, ktoré by mal zastávať. Vznikol by nám superhrdina, pri ktorom by Superman, Captain Marvel, či Spiderman boli len slabý odvar. No pár podstatných vecí a predpokladov si tu spomenieme.

Úlohy lídra pri práci s mládežou

- **Povzbudzovať a viesť skupinu,**
- **Disponovať základnými vedomosťami z oblasti pedagogiky a psychológie, práce so skupinou, poznať dynamiku skupiny,**
- **Pripravovať a uvádzať aktivity (najmä v začiatkoch fungovania skupiny),**
- **Vytvárať otvorené, rešpektujúce, bezpečné a tolerujúce prostredie,**
- **Motivovať a vytvárať prostredie, kde sú účastníci aktívni a líder nie je v pozícii autority,**
- **Líder je často aj v úlohe koordinátora, organizátora, kedy zabezpečuje organizáciu a realizáciu aktivity.**

Líder/vedúci – už v slovíčku líder vidíme jeho úlohu, z anglického slovíčka lead – viesť. Lídri alebo vedúci majú úlohu viesť skupinu, či už pri aktivitách, na neformálnych vzdelávaniach, táboroch a neskôr sa s úlohou lídra stretneme aj v zamestnaní.

Z praxe pri práci s mládežou a z požiadaviek, ktoré vyžadujú spoločnosti a organizácie na mladých lídrov a vedúcich pracovníkov, sme vybrali pre Vás tieto vlastnosti a zručnosti: vnímavosť voči ľuďom a situáciám, pokora, tolerancia, empatia, vízia a inovácie v rozmyšľaní, vedieť motivovať, nadchnúť tím, vedieť si priznať chybu, komunikačné zručnosti a nezabúdať byť tímový hráč.



Bonifác

Volajis ma-

Bony

Charizmatid

Nerozpráva vulgarne.
Má autoritu.
Má vliv
pohľad

Nema' popraskane-
perý.

Dobra-
Pova ha

Prejavuje
záujem

Atraktívny.

Nieje stále na
mobile, má hodinky.

to vracu
švihadlo.

Dobre vonia.

Prináša

Napad

Napad

Chapary

Lobely

Ubyl porušenie malosti

Konvenčný

Mily

Malý

Zalany

gerony

Hudry

Prismy

(s microu)

objektive

kriticky

Uvedomely

Respektující

Prajny

Stolecny

Má pekné
licko...
hypnotizovaný
Stále sa

pomína vankúšik (baculatý).

Obilka sa
púta

Nemá

Svoju predstavu o mladom vedúcom majú aj mladí absolventi vzdelávacieho programu. Ako má vyzerať, čo podľa nich nesmie mladému lídrovi chýbať predstavili na aktivite – Nakresli ideálneho lídra.

V oblasti práce s mládežou sa stretávame s mladými vedúcimi, mládežníckymi vedúcimi a pracovníkmi s mládežou. Teraz trochu teórie zo Zákona o mládeži č. 282/2008 Z. z., ktorý nám hovorí že:

Mladý vedúci je osoba, ktorá má vek najmenej 15 rokov a najviac 17 rokov, je bezúhonná a aktívne sa podieľa na organizovaní mládežníckych podujatí pod vedením mládežníckeho vedúceho alebo pracovníka s mládežou.

Mládežnícky vedúci je osoba, ktorá dovŕšila vek najmenej 18 rokov, je bezúhonná a riadi, organizuje mládežnícke podujatia a zodpovedá za ich uskutočnenie.

Pracovník s mládežou je osoba, ktorá podporuje mládež v jej osobnom rozvoji, pri získavaní vedomostí, zručností a formovaní postojov, pripravuje podujatia a program v oblasti práce s mládežou. Pracovník s mládežou je spôsobilý na právne úkony v plnom rozsahu. Pracovník s mládežou sa aktívne a odborne angažuje v oblasti práce s mládežou, zapája sa do pracovných skupín, do tvorby stratégií.

V práci s mládežou, v neziskovom aj firemnom svete sa silno udomácnil aj pojem facilitácia a facilitátor.

Pod pojmom facilitácia sa skrýva konanie, zručnosti, ktoré sú potrebné pri práci so skupinou, skupinovú dynamiku, o ktorej sa dozvieme nižšie. Facilitácia je činnosť jednej osoby, organizácie, ktorej úlohou je viesť, uľahčovať komunikáciu v skupine alebo v komunite tak, aby skupina dosiahla požadované ciele a poskytovať takú činnosť, aby sa skupina vedela dohodnúť, rozhodovať, plánovať. Facilitácia znamená urýchľovanie, uľahčovanie dosiahnutia cieľa, zefektívnenie komunikácie, v širšom vnímaní aj pomoc skupine naučiť sa určité spôsoby, postupy, zručnosti riešenia problémov, konfliktov aj do budúcnosti.

Facilitátor je v úlohe expertného moderátora, nestrannej osoby, ktorá napomáha skupine v komunikácii, napredovaní. Pri facilitovaní je dôležité, aby facilitátor aj skupina mala všetky dôležité informácie. Pri rozhodovaní musí byť sloboda každého člena, stotožnenie sa a osobná zaangažovanosť v skupine. Pre facilitátora je dôležitá aj obsahová odbornosť – mať vedomosti a zručnosti k téme, aktivite, ktorú facilituje. Pri prácach vedúceho, facilitátora je podstatné sebauvedomenie. Každé naše správanie, postoj, predsudok môže ovplyvňovať aktivitu, fungovanie v skupine.

Recept na skupinu

Pri fungovaní skupiny je dôležité nezabúdať na fungovanie skupiny, na chémiu, ktorá v nej funguje. Na začiatku stojí otázka, či sa skupina a jej členovia poznajú, alebo ide o novú skupinu, ktorá sa stretla za nejakým cieľom. Skupinu tvoria ľudia, ktorí sa ocitli v nejakom čase na nejakom mieste a niečo ich spája. Jednou z podstatných vecí, ktorá zohráva rolu, aby sa recept podaril a aby skupina fungovala je brať do úvahy skupinovú dynamiku. Skupinovú dynamiku je všetko, čo prebieha v skupine,

proces vytvárania, formovania skupiny, ktorý ovplyvňujú jednotlivé prvky ako emócie, osobnosti členov skupiny, konflikty, kohézia, spolupráca v skupine, spôsob a schopnosť komunikácie, normy, pravidlá, roly, podskupiny, atmosféra a vedenie skupiny. Pri dynamike skupiny sa hovorí o štyroch základných fázach, ktorými členovia skupiny prechádzajú – formovanie, búrenie, normovanie, fungovanie skupiny. Lováš uvádza ešte ďalšiu fázu – ukončenie skupiny.



Aktivita: ZOOM

Počet účastníkov: 5 – 20

Trvanie: úvod do aktivity 10 minút, aktivita 30 minút – 1 hodina, záverečná evalvácia 30 minút.

Materiál a technické zabezpečenie:

kartičky s obrázkami, zabezpečenie priestoru.

Cieľ: Upriamiť pozornosť na dynamiku skupiny, roly v skupine, komunikáciu, spoluprácu.

Zlepšiť efektívnosť komunikácie, aktívne počúvanie, tímovú spoluprácu.

Spoznať jednotlivých členov v skupine a dynamiku skupiny.

Inštrukcie:

Aktivita môže prebiehať v interiéri alebo v exteriéri. Na dostatočnej ploche vedúci aktivity rozloží kartičky s obrázkami. Nasleduje úvodné slovo k aktivite – debriefing. „ Na zemi vidíte rozložené rôzne kartičky, každý z vás si zoberie jednu kartičku a vašou úlohou bude poskladať príbeh bez toho, aby ste si kartičky ukázali navzájom. Zo skupiny vyberte 1 – 2 dobrovoľníkov – sledovačov akcie. Každý účastník aktivity si zoberie jeden obrázok (ak je menej členov skupiny, tak si zoberú aj viac kartičiek) Účastníci môžu opisovať, čo na karte vidia a zdieľať to so skupinou. Úlohou skupiny bude vytvoriť spoločne jeden ucelený obrázok, ktorý je logicky usporiadaný. Na logiku

Zdroj: <http://corpoutdoortraining.weebly.com/zoom.html>



usporiadania by účastníci mali prísť spoločnou komunikáciou v skupine. Keď už si účastník/tím bude istý, kde má karta miesto, položí ju otočenú obrázkom smerom k zemi. Táto časť aktivity končí, keď sú položené všetky karty. Postupne môžeme karty otáčať a pozrieť sa so skupinou ako sa im podarilo obraz usporiadať.

Na záver tejto aktivity je dôležité nezabudnúť na reflexiu, kde sa zameriavame na to, ako sa účastníci cítili, ako sa im komunikovalo v skupine, čo bolo pre nich náročné, čo naopak jednoduché a ako prebiehala komunikácia a spolupráca v skupine, kto bol iniciatívny, kto zbral na seba úlohu lídra.

Aktivita: Toto je dôležité pre mňa

Cieľ: Vzájomné spoznávanie sa, uvedenie si dôležitosti každého jednotlivca v skupine.

Inštrukcie: Každý účastník si vyberie a donesie jeden predmet, ktorým vyjadrí, čo je pre neho dôležité, čo ho vystihuje a čo sa mu páči a predstaví ho svojmu tímu.

Podstatnou časťou tejto aktivity je záverečná reflexia/diskusia o tom, čo je dôležité pre každého jednotlivca, ako sa dajú informácie využiť pri práci so skupinou, čo sa skupina/účastníci o sebe dozvedeli a čo ich zaujalo.



RECEPT NA TO, ABY TO CELÉ MALO ZMYSEL – REFLEXIA, SPÄTNÁ VÄZBA

Spätná väzba

je podstatnou ingredienciou. Je zdrojom dôležitých informácií, ktoré ovplyvnia ďalšie napredovanie. Dôležitá je pre realizátorov/organizátorov aj pre účastníkov. Spätná väzba je konštatovanie, zhodnotenie aktivity, diania a podujatia. Spätná väzba sa môže realizovať po jednotlivých aktivitách, ale hlavne na záver podujatia.

Prebiehať môže formou hry, dotazníka, s použitím kreatívnych techník – „smajlíkov, páčikov“.

Reflexia

Je dôležité nielen aktivitu/vzdelávanie zažiť, ale „ju“ aj využiť ďalej v budúcnosti. Prostredníctvom reflexie sa vrátíme k tomu, čo sme zažili. Reflexia sa zameriava na:

- emócie, prežívanie, čo sa počas aktivity

dialo a aký dopad to na nás malo, ako sme sa cítili

- obsah – čo sme sa dozvedeli.

Reflexiu zameriavame na situácie, ktoré sa udiali, na vedomosti, zručnosti, postoje, pocity, emócie, ktoré sa pri aktivite odohrali. Pomôcť nám môžu otázky:

- Čo sme zažili?
- Čo si z toho odnášame?
- Ako to využijeme ďalej a kde?
- Čo bolo pre vašu spoluprácu charakteristické?
- Ako ste pracovali s časom?
- Ako sa vám pracovalo?
- Kto mal akú úlohu, rolu?

Môžeme realizovať individuálnu, alebo skupinovú reflexiu s použitím rôznych techník prostredníctvom obrázkových kariet – vhodné na záverečnú reflexiu, dopĺňovanie nedokončených viet.

Aktivita: Rastlinky

Cieľ: znázorniť a kresbou vyjadriť svoje získané kompetencie, uvedomiť si posun a získané kompetencie.

Materiál: flipchartový papier, fixky.

Postup: Aktivitu odporúčame realizovať na viacdnových aktivitách. Na začiatku, si každý účastník nakreslí semenka – svoje vedomosti, zručnosti, postoje, ktoré má na

začiatku a počas tejto aktivity/vzdelávania a ktoré chce zlepšovať. Môže si tam zaznamenať aj to, čo by sa chcel naučiť.

Postupne počas aktivity si dokresľuje kľúčiacu rastlinku, stonku, listy, kvet čím znázorňuje, ako sa v danej oblasti posunul. V závere nasleduje diskusia o kvetinovej záhrade účastníkov.

Aktivita: Spoločná kresba

Ciel: vyjadriť kresbou, umením svoj posun, získané kompetencie.

Materiál: flipchartové papiere, fixky, farbičky.

Inštrukcie: Na úvod rozdelíme skupinu na menšie podskupiny. Aktivitu začíname realizovať od začiatku podujatia, kedy si účastníci zvolia motív kresby/začiatok

kresby, ktorá vyjadruje ich počiatočné zručnosti, pocity a vedomosti. Každý deň kresbu dokončujú podľa toho, čo sa naučili, ako sa počas dňa cítili. Aktivitu je možné realizovať po celom dni alebo po konkrétnych aktivitách. V závere podujatia sa kresby spoločne vyhodnotia a účastníci prezentujú svoju kresbu, svoje kompetencie a prežívanie podujatia.

Aktivita: Zahrajme si karty

Ciel: nadviazať kontakty, kreatívne riešiť problémové situácie, vytváranie príbehov a reflektovať naše pocity, dosiahnuté úspechy/neúspechy, vyhodnocovať prežité situácie.

Materiál: kreatívne karty s rôznymi obrázkami, situáciami (karty si môžete vytvoriť aj vlastné), tip na karty: Život je život od Magdy Shymon alebo s použitím kariet zo spoločenskej hry Dixit.

Inštrukcie: Karty v skupine môžeme použiť pri rôznych aktivitách, diskusiách,

pri riešení konfliktných situácií, pri práci s deťmi, kedy deti môžu svoje pocity vyjadrovať prostredníctvom príbehov, opisovania karty, ktorú si vybrali. Kartu si môžu pri reflexii vyberať na základe položenej otázky, napr. ktorá karta vystihuje Vaše zručnosti? Vyberte kartu, ktorá najlepšie vystihuje ako ste sa cítili pri hre, porozprávajte príbeh tejto karty. My sme aktivitu použili pri reflexii a spätnej väzbe. Príbeh môžu účastníci rozprávať cez postavu, obrázok, ktorý je znázornený na karte a nemusia rozprávať v svojej osobe.

Zdroje:

Fudaly, P.: Lenčo, P., Neformálne vzdelávanie, detí a mládeže, 2008

Pešek, T.: a kol., Šlabikár neformálneho vzdelávania v práci s mládežou, 2019

Sociálna komunikácia a rétorika, dynamika skupiny, Dostupné na: <https://lnk.sk/iao0>

Ondrušek, D., Miková, K.: FACILITÁCIA, PDSC, 2009

HRY V NEFORMÁLNOH VZDELÁVANÍ

Podme sa teda trochu hrať. Hra je pre nás jedna z najprirodzenejších aktivít, hráme sa od malého dieťaťa. Hrali sa všetci naši predkovia. Korene hry siahajú ďaleko do histórie. Hra vytvára pocit bezpečia, bezprostrednosti, pravdivosti, uvoľnenie napätia a prináša so sebou zážitky. Každý sa môže do hry zapojiť bez rozdielov a práve to je dobrý základ pre učenie. Hra je nástrojom zážitkového učenia, kedy sa cez dobre pripravenú hru môžeme cielene vzdelávať a vytvoriť z nej vzdelávaciu aktivitu, získavať nové vedomosti, zručnosti a formovať svoje postoje.

“

Deti sa učia, keď sa hrajú. A čo je najdôležitejšie, pri hre sa deti učia, ako sa učiť.

O. Fred Donaldson

Správna hra má byť vytvorená tak, aby smerovala k tomu, že hráč (účastník aktivity) sa učí, zároveň rozvíja svoje kompetencie a zisťuje, že hra nemusí byť len o zábave, no zábava je jedným z dôležitých prvkov pre motiváciu. Hra sa stáva vzdelávacou aktivitou, keď do nej primiešame tieto prvky: **cieľ + metóda + technika + reflexia**.

Na začiatku nášho hrania a pri príprave hry ako vzdelávacej aktivity je dôležité vedieť, čo aktivitou chceme dosiahnuť, aký je náš cieľ, čo účastníkov aktivitou chceme naučiť a podľa toho môžeme zvoliť hru – vzdelávaciu aktivitu, ktorá nám pomôže k dosiahnutiu cieľa.

Podľa zamerania môžeme hovoriť o hrách, ktorých cieľom je:

- otvorenie podujatia,
- zoznamovanie,
- búranie bariér,
- prebudenie – naštartovanie,
- tímová spolupráca, kooperácia,
- komunikácia,
- rozvoj tvorivosti,
- navodenie atmosféry
- pobavenie,
- sebaopoznanie,
- fixovanie, získavanie vedomostí, informácií,
- evalvácia, reflexia.

V odbornej literatúre existuje množstvo delení/klasifikácií hier. Môžeme hovoriť o triedení podľa cieľa hry, miesta, kde sa

hra odoráva, zamerania, záťaže, veľkosti skupiny.

Jedným z delení je klasifikácia podľa Prázdňinovej školy Lipnica* (2002), ktorá rozdeľuje hry:

- **Pohybové:** zamerané na rýchlosť, postreh, obratnosť, výkon.
- **Vedomostné hry:** zamerané na overovanie a zvyšovanie vedomostí, získavanie informácií, pozornosť, pamäť.
- **Psychologické hry:** zamerané na sebadôveru, sebazpoznanie, prácu s emóciami, komunikáciu, motiváciu.
- **Kombinované hry:** zameriavajú sa na celú osobnosť, často sa pri nich využíva pohyb aj vedomosti.

Miloš Zapletal* uvádza triedenie podľa miesta realizácie:

- **Hry v prírode**
- **Hry v miestnosti**
- **Hry na ihrisku, v telocvični.**
- **Hry v meste.**

Ďalšie klasifikácie hier môžu byť podľa cieľa, zamerania:

- **Hry na spoluprácu**
- **Komunikačné hry**

- **Hry na sebazpoznanie**
- **Hry na rozvoj tvorivosti**
- **Didaktické – vzdelávacie hry**

Pri výbere hier nám môžu pomôcť publikácie s hrami, kde nájdeme aj metodické usmernenie. Pri hrách nájdete opis, ikonky, ktoré vám poskytnú základné informácie o hre:

- **Čas prípravy**
- **Čas realizácie**
- **Počet účastníkov**
- **Veková kategória**, pre ktorú je aktivita, námety na prispôsobenie aktivity.
- **Cieľ aktivity** – stav, ktorý chceme dosiahnuť, čo sa aktivitou účastník má naučiť.
- **Materiál** – čo všetko je potrebné k realizácii aktivity, pomôcky.
- **Uvedenie hry, motivácia** – slúžia na vtiahnutie účastníkov do hry.
- **Legenda – príbeh**, námet na prepojenie činnosti a akcie.
- Pri príprave hry je podstatný čas a miesto, ročné obdobie – čas na prípravu, uvedenie hry, čas na realizáciu hry a priestor, kde sa hra bude realizovať – či ide o hru, ktorú môžeme hrať vonku, alebo sa dá hrať aj vonku, aj v klubovni. No a nemôžeme zabúdať na bezpečnosť pri hre.



Hra je riešenie problémov, s hravým prístupom.

Jesse Shell

Toto všetko je podstatné pri príprave hry a pri hre samotnej. Pri príprave aktivít sa spoločne zahráme na dramaturgov. Pripravíme si scenár nášho podujatia – ako bude prebiehať, aký je cieľ, aktivity, čo chceme, aby účastníci zažili, odniesli si z podujatia, čo chceme, aby sa naučili. Podľa toho vyberáme hry. Keď už takýto scenár máme, je čas urobiť skúšku – simuláciu hry, rozdelenie úloh – kto za čo pri hre zodpovedá, kto upraví terén, označí ho. Pri simulácii skontrolujeme, či máme všetok materiál, či rozumieme pravidlám, dobrou pomôckou sú zoznamy – check list.

Keď už máme hru vybranú, podľa toho pre koho je a čo ňou chceme dosiahnuť, je dôležité hru správne uviesť a viesť. V úvode hry používame často príbeh – legendu – ak ju hra nemá, alebo robíte vlastnú hru, môžete si príbeh vymyslieť. Námetom na príbeh môže byť film, nejaká skutočnosť, nejaký známy príbeh, historická udalosť. Legendy sú žiaduce pri dlhších zážitkových hrách, napr. mestských. Pomôcť vám pri tom môže prostredie/miesto, v ktorom sa nachádzate, jeho história/zaujímavosti, kultúrne pamiatky. Úvod hry je veľmi podstatný na to, aby ste účastníkov -hráčov vtiahli do deja hry a motivovali ich, aby sa do hry vcítili a stali sa jej súčasťou. Vtedy si odnesú ten najlepší zážitok.

V úvode nemusíme účastníkom prezradiť všetko – celý cieľ hry – čo chceme, aby hrou získali, na čo je hra zameraná. Odporúčame nechať to na ich prežívaní a v závere pri reflexii sa tomu venovať.

Takáto legenda môže byť formulovaná napríklad: *Píše sa rok 1930 a my sa nachádzame v starej stodole, kde sa má ukrývať poklad, ktorý tu schovali majitelia stodoly a pôvodný obyvatelia našli túto starú listinu....* (tam môžu byť útržky informácií, indície k ďalšiemu pokračovaniu hry, prekonávaniu prekážok)

Čo nás čaká ďalej?

- **Pravidlá:** Jednou z dôležitých vecí pri hre je vysvetlenie pravidiel – odporúča sa uviesť hru skôr pred začiatkom aktivity, účastníkov informovať o hre, základných pravidlách.

Tip: pravidlá hry, základné informácie k hre umiestniť na flipchart už pred začiatkom hry, napr. deň vopred.

- **Priebeh hry:** uvedenie hry, príbehu, motivačné odštartovanie hry. Pri hre treba dohliadať na bezpečnosť, fyzické a psychické zvládanie hry a sledovanie času. Vedúci/inštruktori sú na svojich miestach a k dispozícii riešiť vzniknuté situácie.
- **Ukončenie hry, výsledky** – ocenenie hráčov, slávnostné ukončenie aktivity. Záver zvolíme podľa typu hry.
- **Reflexia, vyhodnotenie hry a rozbor** – jedna z najdôležitejších vecí pri hre ako vzdelávacej aktivite. Môže prebiehať formou otázok, diskusie, kresieb, dotazníka. Zameraná je na to, čo sa počas hry udialo, aké pocity hráči mali, čo sa dialo v tíme - ak išlo o tímovú spoluprácu, rozobrať s hráčmi, čo im hra ukázala, čo bolo jej cieľom.

Hra: Mission possible

Ciel: upriamiť pozornosť na tímovú spoluprácu, zlepšenie tímovej spolupráce

Materiál: list s úlohami, online časovač – stopky, hudobný soundtrack – Mission Impossible

Trvanie: 20 – 50 minút (čas si učíme podľa počtu úloh, veľkosti skupín)

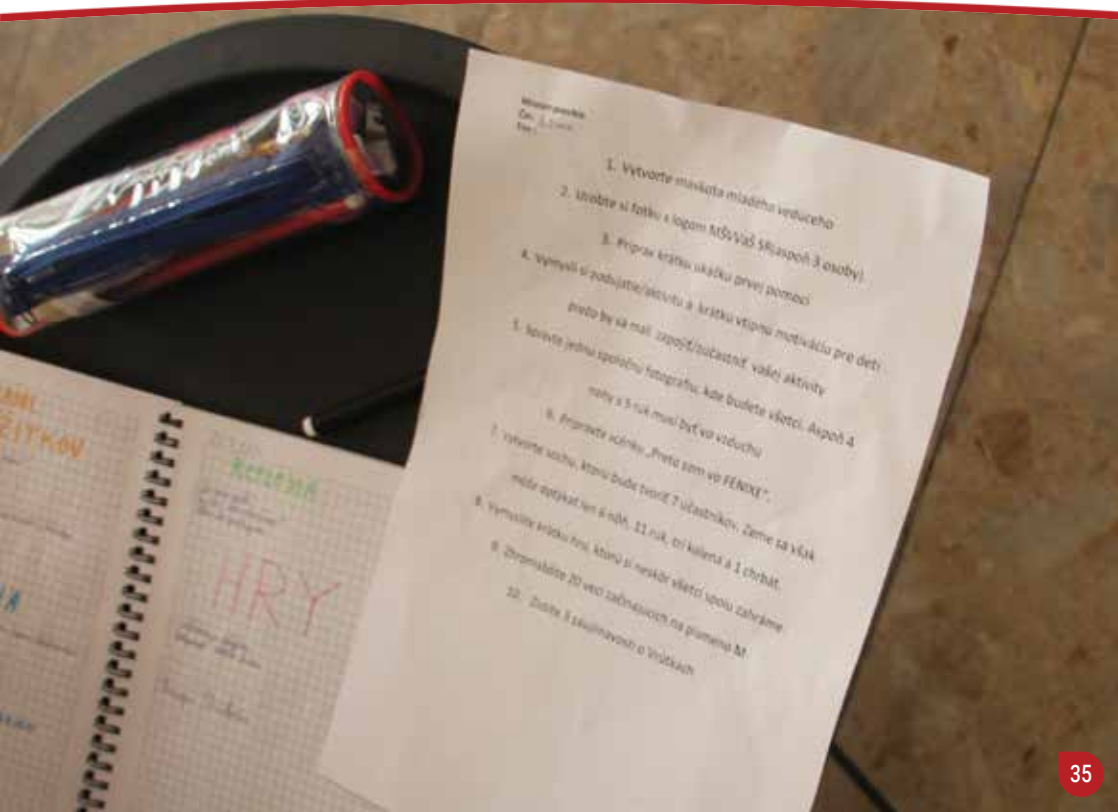
Úvod k hre: Bola Vám doručená tajná pošta. Na splnenie misie máte čas do.... Vaša misia práve začína. Veľa šťastia! Úlohy musí tím plniť spoločne ako skupina.

Inštrukcie: Skupinu rozdelíme na 3 – 5 členné tímy. Každému tímu doručíme

obálku s listom, v ktorom bude zadanie na splnenie tímovej misie. Podľa počtu úloh určíme čas, ktorý na splnenie úlohy budú tímy mať. Potom spustíme hudobný podklad Mission Impossible a časomieru. Keď čas skončí, skontrolujeme tímom všetky úlohy. Úlohy, ktoré je potrebné predviesť, predvedie každý tím.

Za splnené úlohy môžeme prideliť body alebo označiť úlohy – splnili – nesplnili.

Reflexia: V závere prebehne diskusia ako sa im pracovalo v tímoch, ako boli rozdelené úlohy v tíme, aké mali pri hre pocity? Čo sa im páčilo na práci v tíme, čo bolo v ich tíme slabšie.



Hra: Každý má svoj kabátik

Cieľ: upriamiť pozornosť na pobyt v prírode, ovládať ako sa obliecť do prírody

Materiál: rôzne druhy oblečenia, obuvi, rôzne tašky, batohy, kartičky ročných období

Veková kategória: 6+

Motivácia: Každý deň sa obliekame, svoj čas trávim na rôznych miestach a vždy sa musíme inak obliecť. Vieme vždy čo si máme obliecť?

Inštrukcie: Skupinu rozdelíme na menšie tímy. Ich úlohou bude pozrieť sa na to ako sú oblečení. Spoločne diskutujú o oblečení- kam sa ako obliekame. Ako by sa obliekli na ihrisko, do divadla, na výlet. Obliekli by sme sa za 3 mesiace rovnako ako teraz, prečo, čo by sa zmenilo?

Úlohou tímov bude vyžrebovať si jednu kartičku a z pripraveného oblečenia, obuvi a vecí, ktoré majú k dispozícii vytvoriť módne outfity podľa ročného obdobia, ktoré majú na kartičke. Členovia skupiny pripraví následne módnú prehliadku.

Aktivita: Ide sa na výlet

Cieľ: oboznámiť sa s plánovaním cesty, vyskúšať si naplánovať výlet pre skupinu, spoznávanie okolia, ovládať mapu, vyskúšať si aplikácie

Motivácia: Už ste niekedy plánovali výlet? Na čo všetko je potrebné myslieť? Je to podľa vás ľahká úloha naplánovať trasu, na čo všetko musíme myslieť, aby ju vaši kamaráti prešli a bol výlet zaujímavý?

Materiál: flipchartový papier, mapa okolia, internet, GPS, kompas

Čas: 1 hodinu

Inštrukcie: Skupina je rozdelená na viac tímov. Každý tím dostane zadanie na výlet, napr.: turistika do lesa, mestský výlet, spoznávanie kultúry, histórie...

mapu okolia. Úlohou každého tímu bude naplánovať krátky výlet, trasu. Podľa mapy, dostupných informácií vytvorí presný itinerár, kde bude poznačená trasa ako pôjdu, popis, gps. Svoje naplánované trasy odovzdajú.

V druhej časti dostane každý tím itinerár iného tímu a podľa plánu bude mať prejsť trasu. Skupiny sú vedené organizátorom – hlavným vedúcim(ktorý pozná trasu, má k dispozícii mapu) Tím postupuje len podľa itineráru a GPS.

V závere spoločne zhodnotia svoje naplánované výlety, či zodpovedali skutočnosti, čo bolo inak, s čím sa na výlete stretli.

Hra: Nordický uzol

Hra pri ktorej sa deti postavia do kruhu vedľa seba, zavrú oči, predpažia ruky a pomaly sa začínú približovať do stredu kruhu. Keď sú všetci v strede, chytia prvú ruku, ktorú zacítia a držia sa jej. Vo chvíli, kedy všetci držia niečiu ruku, otvoria oči

a začína sa rozmotávanie nordického uzla. Na konci by mali všetci stáť opäť vedľa seba v kruhu a držať sa za ruky. Táto hra slúži na zabavenie sa a je taktiež skúškou trepezlivosti, tímovej práce a vytrvalosti.

Aktivita: Medved'

Aktivita zameraná na rozvoj komunikačných zručností a pozornosti

Úlohy: Rozprávač: z pomedzí účastníkov sa určí rozprávač, ktorý rozpráva svoj/ vymyslený príbeh. Účastníci sa v úlohe rozprávača môžu striedať.

Priebeh hry: Rozprávač rozpráva príbeh, vždy, keď v ňom použije slovo „medved“ účastníci musia splniť nejakú úlohu, napr. nesmú stáť na zemi, urobiť nejaký pohyb....



Zdroje:

Klíčení, Pionýrské programy neformálneho vzdelávania, Putovanie se Psem, 2013

Klíčení, Pionýrské programy neformálneho vzdelávania, Osmá planéta, 2013

Hanuš, R.: Zlatý fond hier II, Hry a programy pripravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice, Portal, 2011

Zounková, D.: Zlatý fond hier III, Hry a programy pripravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice, Portal, 2013

Barboríková, M.: Game HUB, a collection of Games and activities, Detská organizácia Fénix, 2019

Barboríková, M.: Dnes neformálne, Detská organizácia Fénix, 2018

Drtilová, T. a kolektív inštruktorov Plusko: Herník, 2020

Využitie aplikácii pri hrách a práci s deťmi a mládežou:

Kahoot- kvízy, súťaže

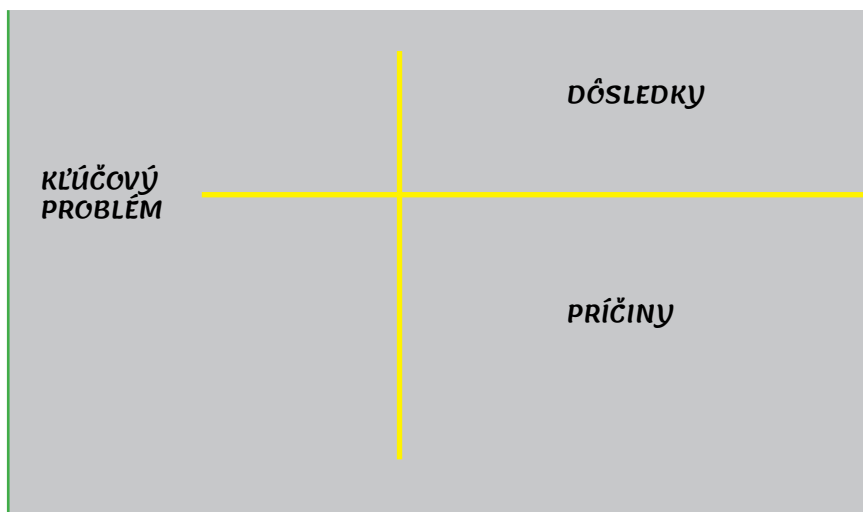
Mentimeter – prieskum, brainstorming k rôznym témam

ZÁKLADY TVORBY PROJEKTOV A PLÁNOVANIE PODUJATIA

Dokázali by sme zjesť slona? Príde Vám táto otázka zvláštna? Odpoveď by asi bola, že nie. Bolo by to asi dosť ťažké, však? A presne o tom sú projekty. Projektom väčšinou riešime nejakú situáciu, problém a potrebujeme hľadať riešenia, objaviť a zaviesť niečo nové, naplánovať nejaké podujatie, aktivitu, ktorou reagujeme na potrebu našej cieľovej skupiny. V našom prípade budeme hovoriť o deťoch, mladých ľuďoch. Tak, ako nevieme zjesť slona naraz, nevieme možno vyriešiť problém, naplňať potreby a potrebujeme si to rozmeniť na drobné. Projektom!

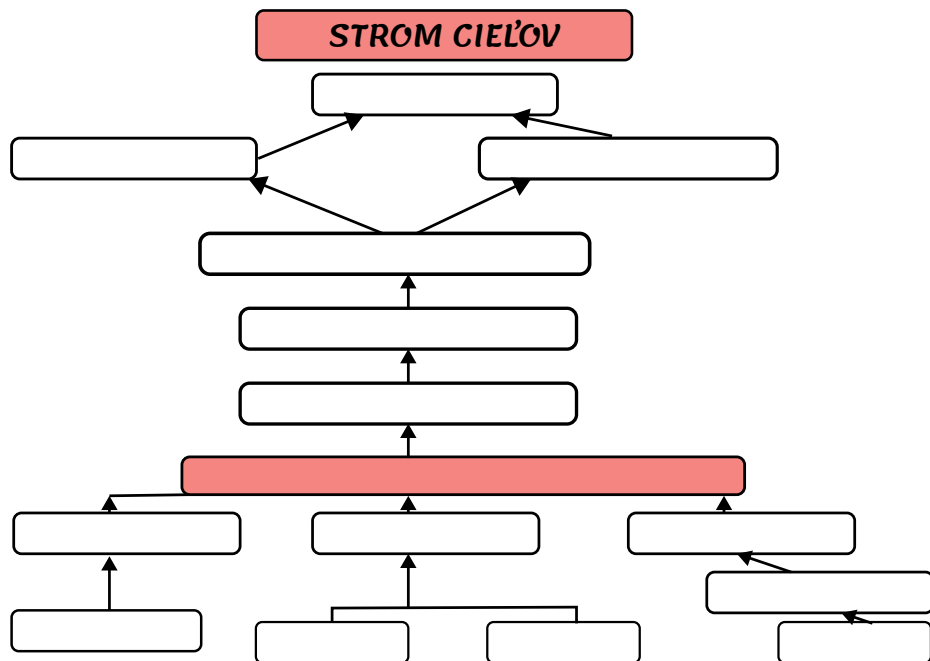
Projekt/podujatie často reaguje na nejakú potrebu, problém. To nám umožňuje stanoviť si ciele, metódy práce (o ktorých

už bola reč) a následné aktivity, ktorými ciele dosiahneme.



V projektovom svete môžeme hovoriť aj o strome problémov a následne o strome cieľov, ktoré nám pomôžu zostaviť náš projekt. Strom problémov – príčiny a dôsledky preformulujeme pozitívne na strom cieľov – očakávania, výsledky. O cieľoch si povieme pri plánovaní, ktoré vychádza z **potreby**

účastníkov. Pri projekte je pre nás dôležité poznať prostredie, príležitosti. Napríklad poznať príležitosti detí, mladých ľudí v ich okolí, čo sa tam dá využiť, čo im chýba. Hovorí sa tomu analýza prostredia, situácie na základe, ktorej si pripravíme náš projekt – nápad.



Projekt je náš plán práce, ktorý opisuje, kde sa nachádzame, aká je naša východisková situácia, čo chceme zmeniť, aký cieľ chceme dosiahnuť, ako to chceme dosiahnuť, a čo bude na konci, keď sa projekt skončí – aký bude výsledok

a aj výstup. Na začiatku sú nápady – skrášlenie parku, klubovňa pre mladých, nápady na zmysluplné trávenie voľného času, participáciu mladých ľudí, zorganizovanie nejakého podujatia.... Naše ciele dosiahneme aktivitami.

Projekt v skratke

- Je to nástroj na dosiahnutie zmeny – súbor aktivít.
- Má stanovený cieľ a výsledok.
- Má stanovené presné kroky práce smerujúce k dosiahnutiu cieľa.
- Má zadané zdroje – rozpočet.
- Niečo, čo má stanovený začiatok a koniec.
- Na konci je viditeľný výsledok – niečo musí byť dokončené, vytvorené.
- Výsledok je jedinečný.

Naším projektom môže byť aj podujatie pre deti. Poďme si spoločne (ne) plánovať zážitok. Keď už poznáme potreby, problém, príležitosť pre projekt, ide sa na cieľ. Cieľ sa nám bude lepšie formulovať, keď vieme pre koho to všetko robíme – kto sú naši kľúčoví hráči v projekte, s kým prideme do kontaktu a kto je v projekte dôležitý. Pri cieľovej skupine prihliadame na:

- **Rozdelenie pohlaví** – pri tímových aktivitách sa odporúča vyváženosť pohlaví.
- **Veľkosť skupiny** – pre aký počet bude podujatie, ako budú pracovať.
- **Naladenie skupiny** – či ide o známu skupinu, novú skupinu, ktorá sa bude formovať.
- **Kontext podujatia.**
- **Ročné obdobie.**
- **Pozadie skupiny** – o akú skupinu ide (deti, mladí ľudia).

Čo je cieľ projektu

Zámer je všeobecnejší, popisuje skôr oblasť, ktorej sa ideme venovať. Cieľ popisuje, čo chceme, aby účastníci dosiahli, čo získajú.

Cieľ má byť špecifický (čo najkonkrétnejší) – reálny – časovo ohraničený – a vieme zistiť v reflexii, že sme ho dosiahli merateľný. Ciele pre nás tvoria východiskový bod k všetkým ďalším krokom prípravy. Stanovujeme si 3 – 4 ciele, ktoré vieme a chceme dosiahnuť.

Pre lepšie pochopenie si uvedme príklad:

Problém: Mladí ľudia sú menej aktívni vo svojom okolí, nemajú príležitosť na vyjadrovanie svojich názorov, nemajú príležitosť zapájať sa do vecí verejných.

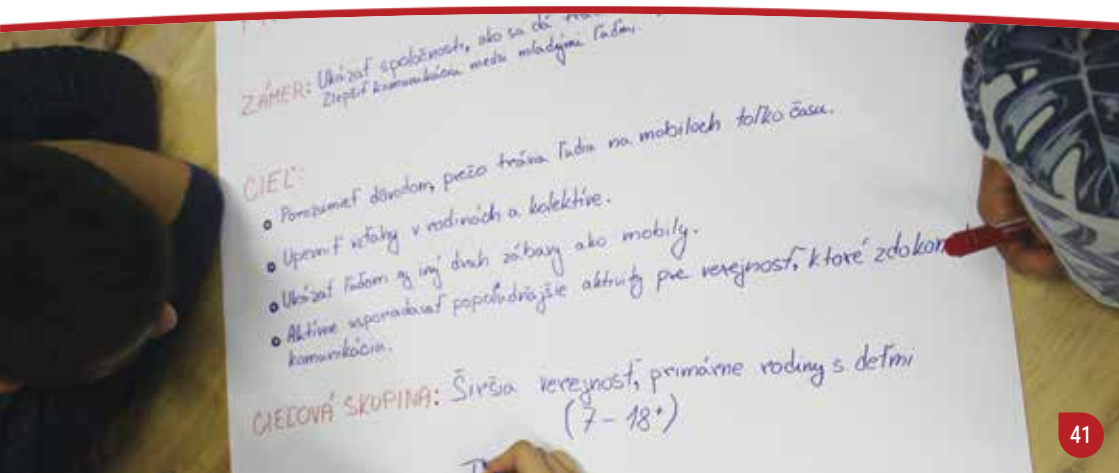
Zámer: Zvýšiť a podporiť zaangažovanosť mladých ľudí, rozšíriť ich vedomosti, zručnosti, kompetencie, aby sa mali možnosť zapájať do vecí verejných.

Cieľ: Porozumieť ako funguje participácia v ich okolí, rozšíriť vedomosti v oblasti participácie, vedieť ako funguje participatívny rozpočet.

- Rozvíjať kompetencie – organizačné, komunikačné, participatívne metódy.
- Pod vedením lídra byť schopný pripraviť vlastný projekt – participatívny rozpočet.
- Účastník bude rozumieť fungovaniu a bude motivovaný k preberaniu zodpovednosti, zvýšenej zaangažovanosti vo svojom okolí.
- Porozumieť fungovaniu mesta/obce, procesom...

Pri tvorbe projektu nám pomôžu aj tieto otázky.

Kto?		Aká sme skupina? Kto ju tvorí? Sme v niečom špecifickí? Aké máme záujmy? Čo nás spája?	Organizátor
Čo?		Čo chceme dosiahnuť? Čo bude výsledkom nášho projektu?	Podstata
Prečo?		Prečo do toho ideme? Prečo to chceme urobiť? Čo sa zmení? Chceme byť nositeľmi niečoho? Ako to odmeriame? Aké úlohy si dávame?	Cieľ
Pre koho?		Robíme to sami pre seba? Alebo je aj iná skupina ľudí, ktorá z projektu priamo niečo získa?	Cieľová skupina
Ako?		Čo presne musíme urobiť, aby sme dosiahli to, čo chceme a aby sme splnili úlohy?	Program
Kedy?		Kedy je začiatok a kedy koniec?	Časový rámec
Kde?		Kde sa to celé bude konať? V akých priestoroch?	Miesto realizácie projektu
S kým?		Máme možnosť získať nejakých partnerov pre náš projekt? S kým budeme spolupracovať?	Partneri
Za koľko?		Čo nás to celé bude stáť?	Výdavky
Odkiaľ?		Odkiaľ na to zoberieme peniaze? Poznáme nejaké firmy, sponzorov, grantové programy. Vieme si na to samy zarobiť?	Príjmy



Prichádza na rozpracovanie cieľov a prípravu programu – aktivít, tak aby sme nimi naplňali naše ciele, obsah nášho podujatia/projektu a vybrať si metód a techník našej práce. Pri projektoch a plánovaní podujatia sú vhodnými metódami brainstorming, diskusia projektového tímu, open space, myšlienkové mapy. Po zozbieraní všetkých nápadov môžeme začať plánovať a pripravovať projekt. Grafické znázornenie všetkých informácií nám je nápomocné a prehľadné pre všetkých členov tímu.

- **Zvolíme si tému podujatia/projektu.**
- **Informácie k téme, motivačný úvod a kontext k podujatiu/aktivite.**
- **Konkrétne aktivity, metódy, techniky.**
- **Vytvorenie programu** – čo, kedy bude nasledovať, postup v krokoch, ako bude vyzeráť, napr. tábor po jednotlivých dňoch, alebo ak ide o dlhodobjší projekt, môžeme spraviť harmonogram

s aktivitami po mesiacoch (napr. január – oslovenie obce, príprava materiálov, február – kampaň)

- **Prostredie, lokalita** – kde sa to bude odohrávať.
- **Časový harmonogram** – časti dňa, ročné obdobie.
- **Kto a čo bude mať na starosti.**
- **Neočakávané komplikácie** – je lepšie na ne pamätať a pripraviť sa na ne vopred (ochorejú účastníci, čo pri úraze, nedodajú nám tovar, ochorie lektor...).
- **Materiálne zabezpečenie** – čo budeme potrebovať, čo máme, akú techniku budeme potrebovať – čo musíme ovládať.
- **Rozpočet** – čo nás to bude stáť, rozpočet by mal byť čo najviac konkrétny, obsahovať popis sumy, pri rozpočte často musíme robiť prieskum trž, výdavky sa musia rovnať príjmom. Rozpočet musí odzrkadľovať naše projektové ciele, aktivity, náš program.

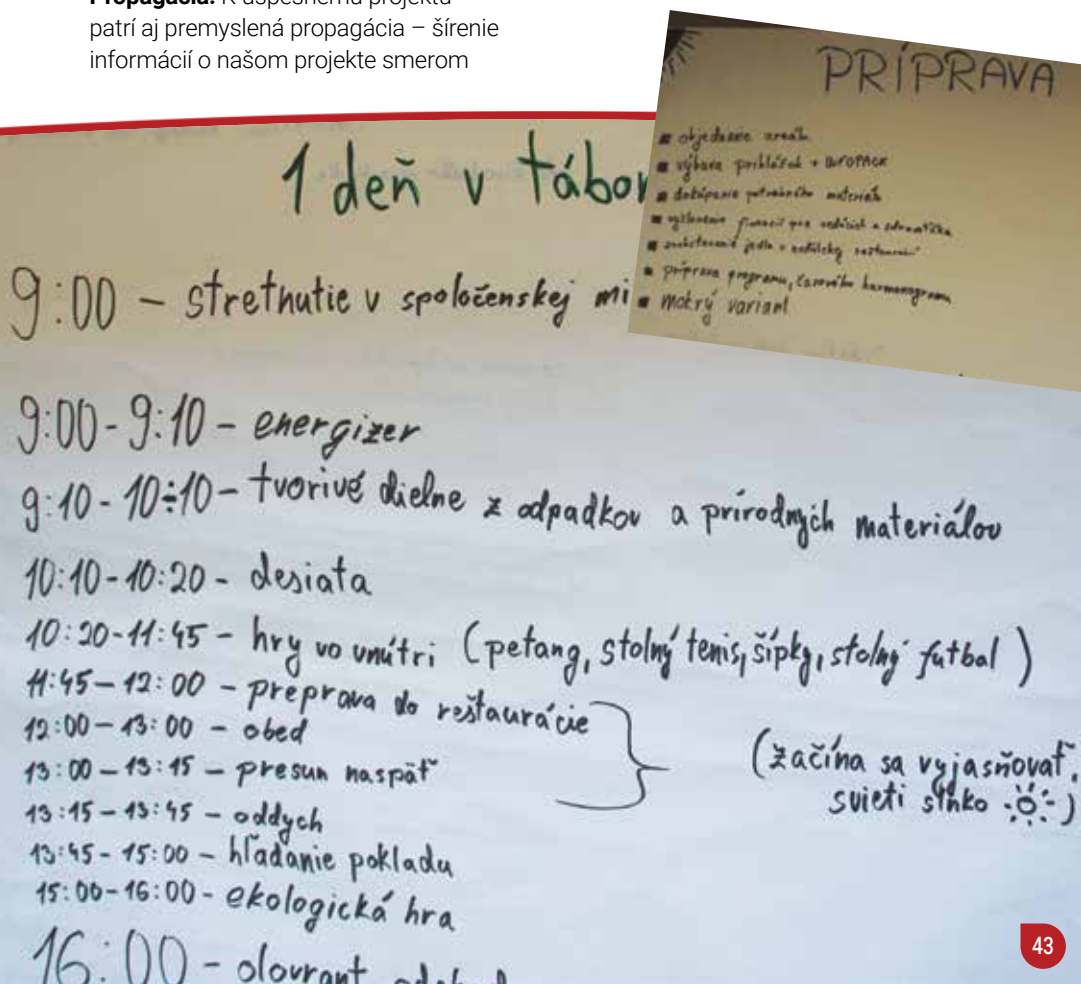


Ďalšie časti, ktoré nás pri projektoch čakajú sú tie najdôležitejšie:

- **Realizácia projektu:** uskutočnenie nášho programu, aktivít.
- **Hodnotenie:** vyhodnotenie našich úspechov, čo sa podarilo a čo nie, kto sa ako zapojil, pred projektom si určíme, čo chceme dosiahnuť – kvalitatívne a kvantitatívne ukazovatele, vyhodnotenie cieľov, metód, programu, aké výsledky (aké kompetencie účastníci získali) a výstupy (niečo, čo v projekte vznikne – úprava prostredia, publikácia, video).
- **Propagácia:** K úspešnému projektu patrí aj premyslená propagácia – šírenie informácií o našom projekte smerom

k širšej verejnosti, lokálnym médiám. Propagácia nám môže pomôcť pri získavaní partnerov projektu, podpore nášho projektu alebo k zapojeniu známych osobností.

- **Ukončenie projektu, vyúčtovanie nákladov** – dáme dokopy, čo nás to stálo, všetky účtovné doklady a pripravíme záverečnú správu. Záverečná správa obsahuje informácie o projekte, kto sa zapojil a ako projekt prebiehal, vyhodnotenie ukazovateľov, výsledkov a výstupov.



V projekte by sme mali mysliť **aj na udržateľnosť projektu:**

- to, čo sa v projekte vytvorí, by malo byť vidieť, mala by nastať zmena,
- mali by mať všetci možnosť to z Vášho okolia využívať - výsledky, výstupy,
- udržateľnosť je to, čo vďaka projektom vznikne, bude to v používaní pre cieľovú skupinu
- vďaka realizácii projektu budete môcť lepšie ďalej pracovať, budete mať kvalitnejšie podujatie, zrealizuje sa nejaká zmena,

Tip na propagáciu:

- vytvorenie vlastných letákov a iných propagačných produktov ako sú tričká, perá, pláténé tašky a pod;
- zorganizovanie workshopu, menšej tlačovej konferencie spojené s prezentáciou projektu;
- propagácia formou článku na webových stránkach mládežníckych organizácií, inštitúcií, stránky miest a obcí;
- uverejnenie článku, napr. na webe DO FÉNIX - www.do-fenix.sk, Rada mládeže Slovenska- www.mladez.sk.
- využiť veľké miestne akcie ako jarmoky, vystúpenia rôznych skupín a verejne propagovať projekt v krátkom vystúpení, ohlásiť sa na zasadnutí miestneho zastupiteľstva a aj miestnych politikov informovať a žiadať o podporu;
- vystavenie plagátu o aktivite v obchodnom centre, na zastávke;
- pozvanie lokálnych/regiónálnych médií;

Na záver ešte jedna dôležitá informácia.

Na projekt potrebujeme finančné prostriedky. Jedným zo spôsobov, ako ich získať sú grantové schémy a programy, ktoré nám ponúkajú rôzne nadácie. Grantový program a nadáciu – donóra si vyberieme podľa zamerania nášho projektu, témy projektu, problému, ktorý chceme projektom riešiť. Každá grantová výzva má svoje podmienky, príručku na základe, ktorej projekt vypracujeme. Čerpať informácie do projektu môžeme z našej prípravy projektu. Vždy je na začiatku dôležité overiť si, či splňame podmienky grantového programu a výzvy, či sme oprávnený žiadateľ a aké dokumenty k tomu potrebujeme. Potom už len podanie žiadosti. Žiadosti sa väčšinou podávajú cez elektronické systémy.

Donórom projektu môžu byť aj mestá, obce, mládežnícke organizácie.

Tip na záver, kde hľadať grantové výzvy:

Nadácia pre deti Slovenska, Nadácia Pontis, program Erasmus +, Nadácia Orange, Nadácia Slovenskej sporiteľne, Nadácia VUB.

Zdroje:

Škrabský, T: Projekt je zmena, 2011

Všetečka, P: Projektové myslenie, 2017

Štefániková, Z: Skriptá Projektové riadenie, 2012

Miháliková, J: Pripravme si miestny projekt!, 2002. Dostupné na:

https://www.iuventu.sk/files/documents/Dokumenty%20pre%20stranku/Subory/Publikacie/29-BROCHPripravme_si_miestny_projekt.pdf

ZÁKLADY PSYCHOLÓGIE A PEDAGOGIKY PRE MLADÝCH VEDÚCICH

PSYCHOLÓGIA

Neraz sme sa potrebovali zamyslieť nad tým, čo ide druhému človeku v hlave, ako premýšľa nad danou situáciou, prečo je jeho postoj dnes iný ako bol včera? Vplyv na nás aj ľudí okolo nás má aktuálne rozloženie jednotlivcov. Duševný stav, spôsob myslenia, aktuálna nálada sú veci, nad ktorými premýšľa snáď každý, či už u iných, či sám pri sebe.

Psychológia (veda o duševných procesoch) je odbor, ktorý nám čiastočne napomáha porozumieť ľudskému správaniu. Tento odbor je veľmi pestrý a obsiahli. Pre naše potreby sme sa rozhodli vybrať témy z konkrétnej časti psychológie, a to zo **sociálnej psychológie** (veda o duševných procesoch súvisiacich so spoločenskými vzťahmi). Sociálno-

psychologické javy sprevádzajú jedinca od počiatku jeho dejín. Dôkazom tohto tvrdenia je zachovanie rôznych obradov, tradícií, spoločenských noriem ako rôzne formy psychologickéj nákazy (panika, zdieľané šťastie), normy a pravidiel prechádzajúce z generácie na generáciu (kultúrne dedičstvo).

Oddiel ako sociálna skupina

Človek je tvor spoločenský a práve preto je pre neho prirodzené byť súčasťou určitej skupiny. Pobyt v skupine rovesníkov, komunikácia s nimi, začlenenie sa do spoločnej činnosti a zdieľanie nejakých kolektívnych hodnôt má vysoký význam pre duševný vývoj dieťaťa či mladého človeka. Skupina vytvára jedinečné podnety, ktoré vedú počas dospievania k rozvíjaniu dôležitých sociálnych

zručností (spolupráca, vyjednávanie, prispôbenie sa, rešpektovanie odlišností a pod.) a zážitkov. Neziskové detské a mládežnícke organizácie ponúkajú práve takéto prostredie plné skupinových zážitkov, ktoré prospieva ako dieťaťu, tak spoločnosti. Nadobúdanie sociálnych zručností rozvíja jedinca ako samotne konajúci bytosť, ktorá je však neustále súčasťou aj určitej skupiny či spoločnosti.

Jedinec na svet prichádza ako egocentrické stvorenia. Pomáha mu to prežiť prvé mesiace života. Správanie k sebe aj k ostatným sa formuje postupne. Pozvoľna sa prispôbujeme spoločnosti, ktorá nás obklopuje. Tento proces sa nazýva **socializácia**. Už skúsenosť malého dieťaťa z pobytu v skupine rovesníkov v predškolskom veku je preto nenahradiiteľná skúsenosť, zo spoločne vykonávanej činnosti, hry, zo spoločne prekonávaných prekážok a zdieľania

radostí aj starostí. Skupina dieťaťa poskytuje dôležité podnety pre rozvoj sociálnych zručností a môže tak formovať jeho osobnosť.

Pre označenie skupiny sa v psychológii používa pojem **sociálna skupina**. Ide o zoskupenie osôb, ktoré spája určitý znak (spoločný záujem, cieľ, určitý vzťah a pod.). V sociálnej skupine skúmame vzájomné väzby a interakciu (vzájomné pôsobenie) členov, postavenie jedinca v skupine, jeho vzťah k nej a podobné javy.

Druhy sociálnych skupín

PRIMÁRNA SKUPINA

je príznačná intimitou vzťahov a vysokou mierou závislosti medzi členmi. Typickým príkladom je rodina.

SEKUNDÁRNA SKUPINA

je charakteristická voľnejšími vnútornými vzťahy. Sem môžeme zaradiť napríklad mládežnícky oddiel, pracovnú skupinu, športový klub a pod.

FORMÁLNA SKUPINA

býva vytvorená vonkajšími okolnosťami, formálnym usporiadaním, vzťahy sa riadia danými pravidlami. Príkladom môže byť školská trieda (tvoria sa podľa miesta bydliska členov a veku detí, platí v nej školský poriadok) alebo pracovný tím (tvoria sa podľa účelu, sú jednoznačne dané kompetencie a právomoci jednotlivých členov).

NEFORMÁLNA SKUPINA

vzniká väčšinou spontánne, vzájomné vzťahy sa riadia predovšetkým osobnými náklonnosťami. Typickým príkladom je partia detí, ktoré sa popoludní schádzajú na ihrisku za domom.

MALÁ SKUPINA

má menší počet členov (zvyčajne do 30). Všetci jej členovia sa osobne poznajú. Možno sem opäť zaradiť mládežnícky oddiel alebo školskú triedu.

VEĽKÁ SKUPINA

je opakom malej sociálnej skupiny. Tento pojem sa používa najčastejšie v súvislosti s profesijnou, etnickou, geografickou a podobnou príslušnosťou (napríklad členovia DO FÉNIX).

Oddiel DO FÉNIX v konkrétnom meste je malou sociálnou skupinou, pre ktorú sú charakteristické tieto črty: osobné styky, vzájomná znalosť členov, trvalosť vzťahov, spoločné ciele, zvyklosti a závislosť rolí.

V každej sociálnej skupine sa postupne spontánne vytvárajú normy pre správanie jednotlivých členov. Tento proces spravidla zahŕňa:

- vymedzenie žiaduceho a odmietaného správania;
- vzájomnú kontrolu;
- stanovenie postihu za nedodržanie prijatých pravidiel a zásad.

Oddiel je tiež sociálna skupina, ktorá si postupne vytvára svoje normy a pravidlá,

ktoré platia pre všetkých členov (vrátane teba ako mladého vedúceho). Členovia oddielu medzi sebou podporujú žiaduce správanie a nežiaduce správanie zavrhujú. Ako mladí vedúci a zároveň ako jeden z členov skupiny môžeš významne ovplyvňovať tvorbu a smerovanie pravidiel či noriem danej sociálnej skupiny. Dôležité je postavenie jedinca v skupine. Musíš sledovať vzťahy každého dieťaťa v oddiele (prípadne ich zmeny).

Každé dieťa v rámci skupiny získa určitú pozíciu. Táto pozícia sa odvíja od jeho osobného vplyvu a obľúbenosti. Štruktúra pozícií v sociálnej skupine je pestrá a môže vytvoriť niekoľko rôznych kombinácií. Prehľadne ich uvádzame v nasledujúcej tabuľke.

PODĽA OSOBNÉHO VPLYVU (uznanie a dosiahnutá moc jedinca v skupine)

Vodca
Pomocník
Súputník
Na okraji
Pasívny

PODĽA OBLÚBENOSTI (príťažlivosť jedinca pre skupinu)

Populárny
Oblúbený
Akceptovaný
Trpený
Mimo stojaci



V prípade, že si potrebuješ danú skupinu nakloniť, môže ti s tým pomôcť dieťa, ktoré má na dianie v oddiele výraznejší vplyv než ostatní. Pri rozhodovaní jeho názor zaváži, dokáže presadiť svoje vlastné názory. Jedinca s takýmto postavením v skupine nazývame vodcom (pozri vyššie tabuľku o pozíciu v skupine). Jeho pozícia a uznanie je podmienené skupinou a vzniká spontánne, nie na pokyn z vonka. Ako vedúci musíš pozorne sledovať, či sa v skupine neobjaví dieťa z opačného pólu obľúbenosti. Ak sa vyskytuje v oddiele dieťa, ktoré je odmietané, stojí mimo diania, nemá kamarátov, potrebuje zvyčajne tvoju starostlivosť. Mal by si sa snažiť rozpoznať, prečo medzi rovesníkmi nezapadá, nakoľko sa na tom podieľa jeho vlastné správanie alebo nejaké znevýhodnenia. Potom je možné pozvoľna plánovať kroky k zmene. Ak chceš byť úspešný, potrvá to dlhší čas. Sledovaním a aktívnym ovplyvňovaním pozícií jednotlivých detí vedúcim oddielu predchádzame rôznym výstrelkom či nežiaducemu správaniu v skupine. Ako bolo už spomenuté, kvalita sociálnej skupiny sa v čase mení. Tieto procesy sú jednak prirodzené, spontánne, jednak môžu byť riadené a plánované. Jedným z tvojich (ako vedúceho oddielu) výchovných cieľov môže byť zlepšenie vzťahov v oddiele. Napríklad môžeš chcieť, aby:

- sa členovia k sebe správali priateľsky (boli voči sebe tolerantnejší, dokázali si prejavovať kladné emócie, vzájomne sa podporovali v ťažkostiach a pod.);
- vedeli medzi sebou dobre spolupracovať (dokázali spolu vyjednávať, diskutovať, podieľať sa na plánovaní a organizácii činnosť oddielu a pod.);
- sa stali súdržnejšou skupinou (vzťahy vnútri sa stanú tesnejšími, vzrastie lojalita voči skupine a pod.).

Po stanovení podobných cieľov nastane fáza voľby vhodných prostriedkov a metód na ich dosiahnutie. Pamätajme, že dobre fungujúca skupina (tu nebudeme zámerne definovať, čo to presne znamená) býva niekedy nazývaná kolektív alebo tím. Na záver uvádzame už známe spôsoby triedenia detí do skupín:

• **podľa pohlavia:**

- oddiel zmiešaný - pracujú v ňom chlapci aj dievčatá;
- oddiel chlapčenský / dievčenský - sú špecifické pre danú skupinu, zvyčajne podľa spoločného záujmu;

• **podľa veku:**

- oddiel vekovo súvislý (homogénne) - pracuje s deťmi rovnakého veku, rovnakej triedy;
- oddiel vekovo rôznorodý (heterogénne) - združuje deti rôzneho veku, počítajú stále sa svojou obnovou;

• **podľa zamerania:**

- oddiel záujmový - v jeho činnosti prevládajú prvky určitej odbornosti podľa schopností vedúceho a záujmu detí (turistika, vlastiveda, divadlo, fotografovanie, výroba modelov, šport);
- oddiel s všeobecnou činnosťou: strieda v kratších alebo dlhších obdobiach zameranie svojej činnosti, aby uspokojil a zaujal všetkých členov.

MOTIVÁCIA, ZÁUJMY, POTREBY

Občas uvažujeme o dôvodoch svojho konania alebo o skutkoch kolegov, detí, príbuzných. Hľadáme vysvetlenie, prečo sme sa my alebo iní ľudia zachovali práve tak alebo onak, zisťujeme motívy. Motív je pohnútkou konania. Niekedy nie je očividná a je veľmi ťažké určiť skutočné dôvody správania. Dieťa sa môže venovať nejakej činnosti nie preto, že o ňu má záujem, ale preto, aby sa zapáčilo alebo aby získalo nejakú výhodu. Súhrn jednotlivých motívov tvorí motiváciu. Chápeme pod ňou jednak momentálne, krátkodobé zaujatie, nadšenie pre činnosť a jednak dlhodobejšiu zameranosť jedinca. Je dynamickou zložkou osobnosti. Predstavuje zdroj a príčinu všetkého ľudského správania. V motivácii jedinca sa uplatňuje rebríček hodnôt, doterajšie skúsenosti, nadobudnuté zručnosti a schopnosti.

Motivácia

Už sme uviedli, že správanie človeka na základe viacerých motívov, podľa ktorých koná, nazývame motiváciou. Motív označuje určitú podmienku vo vnútri organizmu, ktorá ho aktivizuje a reguluje, riadi jeho správanie k určitým cieľom, posilňuje správanie, ktoré sa v dosahovaní cieľov ukázalo ako efektívne. Každé konanie má svoj účel. Motívy a potreby usmerňujú naše konanie a dávajú mu energiu. Motivácia je teda určitým motorom konania. Motív nepôsobí vždy len jeden, ale býva ich súčasne viac a vzájomne sa ovplyvňujú, avšak jeden z nich môže byť prevažujúci a ten nakoniec vedie k zameraniu a výberu príslušného modelu správania a konania. Pochopenie ľudskej motivácie komplikuje fakt, že skutočné pohnútky nášho správania nám môžu zostať skryté. Zdroje

motivácie môžu byť jednak vnútorné, jednak vonkajšie. Vnútorná motivácia vychádza z vlastných potrieb jedinca (napr. učiť sa novým zručnostiam, pretože to dieťa baví). Vonkajšia motivácia je formovaná prevažne vplyvom z okolia - požiadavky, nároky, sankcie (napr.: dieťa vykonáva činnosť, aby získalo odmenu od rodičov).

Motivácia funguje aj v rámci sociálnych skupín. Príťažlivosť oddielu pre jedincov závisí na vlastnostiach kolektívu oddielu a na potrebách a záujmoch daného jedinca. Pokiaľ bude oddiel uspokojovať potreby jedinca, bude jeho členom. Ak mu bude oddiel pôsobiť problémy, ktoré budú silnejšie ako jeho pozitívna príťažlivosť, potom dieťa oddiel opustí.

V pravidelnej činnosti s deťmi má motivácia nezastupiteľnú a nenahraditeľnú úlohu. Motivácia je kľúčom

k správaniu, k procesu poznaniu, rozvoju. A namiesto záverečnej poučky múdre slovo:

“

Ak chceš postaviť loď, nerob to tak, že zvoláš chlapov, aby zohnali drevo a začali stavať, ale daj im, aby sami zatúžili po šírom, nekonečnom mori.

*Antoine de Saint-Exupéry
francúzsky spisovateľ*

Potreby

Základnými či najjednoduchšími motívmi konania sú **potreby**. Potreba je určitý stav organizmu alebo stav psychiky. Je to motivujúca sila. Nenaplnená potreba vyvoláva určité napätie (tenziu), ktoré sa odstráni uspokojením potreby. Existujú potreby **primárne** slúžiace na zachovanie životných funkcií: potreba prijímania potravy, vody, dýchanie a pod., a **sekundárne**, ktoré vyplývajú

zo sociálnych podmienok existencie človeka a vznikajú až po uspokojení potrieb primárnych: uznanie, bezpečie, spolupatričnosť, tvorivá činnosť a pod. Uspokojovanie potrieb je podmienené množstvom faktorov - napríklad vekom. Je zložité stanoviť, ktorá potreba je u človeka najintenzívnejšia. Dominancia potrieb je u jednotlivých ľudí rôzna a počas života sa mení.

Detské záujmy

Dnes sa často stretávame s frázou „on pri ničom nevydrží“. Dieťa chce jazdiť na bicykli, ale za týždeň už zase chce chodiť do divadelného krúžku - počas roka prejde niekoľko záujmových útvarov. Záujmy vychádzajú z ľudských potrieb, typických pre každého človeka, možno ich preto definovať ako odvodené potreby, ktoré sú uspokojované vykonávaním určitej činnosti. Záujem je trvalejší

vzťah jedinca k určitému predmetu alebo činnosti. A tento záujem vyvoláva potrebu túto činnosť vykonávať - preto pôsobí ako motivačný činiteľ (zahŕňa citovú zložku). Záujem o šport, napríklad o hokej, je uspokojený hrami hokeja, nie dosiahnutím určitého výsledku v hokeji. Tam, kde však už prevažuje túžba vyhrať nad chuťou hrať a zahrať si, nejde už o obyčajný záujem, ale o zložitejší

motivačný komplex. Deti sa zaujímajú o veľa vecí, ich záujmy majú široký záber a niekedy sú ovplyvnené aj prostredím a výchovou. Preto je dôležité, aby prostredie, v ktorom žijú, bolo podnetné. Záujmov je toľko, koľko je rôznych aktivít, a tak by deti mali mať možnosť prejsť radom činností, aby na základe poznania a skúsenosti mohli získať určitý záujem, ktorý v neskoršom veku bude mať trvalejší ráz.

Pre mladšie deti je typická väčšia rozmanitosť a tiež povrchnosť záujmov, starší majú už záujmov menej, ale sú stálejšie.

Pre nás ako vedúcich sú dôležité aj individuálne detské záujmy. Stávať na detskom záujme je prínosné nie len pre dieťa ale aj môže to rozvíjať aj samotný oddiel. Dieťa sa nadchne pre činnosť oveľa rýchlejšie ako dospelý.

Socializácia dieťaťa

Pojem socializácia nie je na prvý pohľad veľmi lákavým pojmom. Môžeme je ho ale vysvetliť veľmi jednoducho. Socializácia je proces, kedy sa postupne jedinec začleňuje do spoločnosti. Súčasťou tohto procesu je aj prijatie pravidiel a zvyklostí danej spoločnosti (sociálnej skupiny). Výsledkom socializácie je získanie špecificky ľudských vzorcov vnímania, cítenia, snaženia tj. získanie schopností a zručností, ktoré umožňujú život v spoločnosti. Socializácia v podstate zahŕňa všetky oblasti ľudskej psychiky, dieťa sa učí nielen vzorcom správania, ktoré dáva spoločnosť - kultúrne prostredie a skupiny, ku ktorým patrí, ale aj vzorcom citov a snáh. Dieťa sa učí nielen komunikovať, to znamená hovoriť jazykom svojho

Záujem dieťaťa o konkrétnu sociálnu skupinu nemusí priamo prameniť zo záujmu o činnosť takejto skupiny. Môže sa viac zaujímať o prestíž alebo o kamarátske vzťahy, ktoré môže skupina ponúknuť. V takomto prípade je tu priestor pre vedúceho. Jeho úlohou je vzbudiť záujem dieťaťa o činnosť a zapojiť ho do nej, prípadne mu odporučiť na základe poznania zmenu oddielu. Deti sa často hlásia do oddielu, pretože niekde videli výsledky daného oddielu (napr. modely lodí, lietadielok zostavených oddielom modelárov). Dôležité je teda dať deťom možnosť, aby sa mohli pozrieť, čo sa tam robí. Záujmy, ako všeobecné, tak individuálne, sú nielen prostriedkom rozvoja spôsobilostí, ale aj základnou podmienkou aktivity dieťaťa. Organizácia, ktorá chce uspokojiť záujmy detí, sa musí opierať práve o ich záujmy a svoju činnosť prispôbiť ich požiadavkám.

národa a ovládať všeobecne zrozumiteľná gestá, ješť určité pokrmy a správať sa určitým spôsobom k svojim rodičom, kamarátom a ostatným ľuďom, ale aj mať určité potreby, prejavovať určité záľuby, záujmy, mať určité sklony, ktoré nemá, alebo neprejavuje jedinec žijúci v iných kultúrnych podmienkach alebo prislúchajúce k iným sociálnym skupinám.

Proces socializácie

Tento proces začína hneď po narodení dieťaťa. V tomto období si vytvára prvé vzťahy s ľuďmi, ktorí sa o neho starajú (matka, otec, súrodenci, starí rodičia a pod.). Ide o vytvorenie základných vzťahov založených na dôvere, pocitu istoty a bezpečnosti. Približne do

dvoch rokov deti nevnímajú svoju osobnosť na plno. Až okolo druhého roku a neskôr začína byť dieťa schopné spoločných interakcií s okolím. Aj napriek tomu, že malé dieťa vníma a snaží sa komunikovať s rovesníkmi aj skôr, plne sa jeho vzťahy k rovesníkom vytvárajú počas obdobia materskej školy. Práca vo väčších skupinkách je pre deti do 10 rokov náročná, preto odporúčame aby sa v rámci oddielu pracovalo do tohto veku v menších skupinách. Dieťa sa v skupine rovesníkov správa inak ako napríklad v domácom prostredí. V takýchto prípadoch sa dieťa nepretvaruje ale prispôsobuje sa dvom rôznym svetom. Za náročnejšie obdobie socializácie môžeme považovať obdobie dospievania (prechod do dospelosti). Postavenie dospievajúceho, ktorý je vzhľadom k príprave na budúce povolanie ekonomicky závislý, a teda aj čiastočne stále v úlohe dieťaťa, je ťažké. Dospelosťou však proces socializácie nekončí. Postavenie každého z nás sa v spoločnosti stále mení, aj keby to bolo len tým, že starneme, a musíme sa prispôbiť úlohe starších ako partnerov pre mladú generáciu.

Učenie a sociálne učenie

Dôležitým pojmom pre prácu s deťmi je pojem učenie. Tento pojem je veľmi komplexný a evidujeme niekoľko psychologických teórií a rôzne mechanizmy učenia, ktoré nahliadajú na pojem učenie. Ale čo presne pod týmto známym pojmom myslíme? Ide o zmenu správania, ktorá vyplýva zo skúsenosti.

Sociálne učenie je proces, prostredníctvom ktorého sa jedinec socializuje. Sociálne učenie sa odohráva

na základe vzájomného pôsobenia, teda interakciou jedinca s inými jedincami alebo skupinami. Sociálne učenie prebieha na základe troch rôznych mechanizmov:

- *napodobňovanie* - napr.: učím sa určitým zručnostiam tým, že ich opakujem po niekom inom;
- *priame upevňovanie* - napr.: určité vzorce správania sa u dieťaťa upevňujú, ak je za ne odmeňované;
- *stotožnenie* - napr.: stotožnenie s inou osobou (vzorom) má za následok prevzatia postojov, názorov, vzorcov správania a pod.

Osobnosť vedúceho

Každý jedinec má svoje individuálne vlastnosti, charakter, temperament, to už poznáme. Ani medzi mládežníckymi vedúcimi nenájdeme jednotný typ osobnosti, aj keď je pravdepodobné, že vzhľadom na záujmové zameranie na prácu s deťmi medzi nimi možno nájsť určité podobnosti. Spoločné je napríklad zameranie záujmu, u každého vedúceho však záujem môže vyplývať z iných príčin. Môže to byť vzťah k deťom všeobecne, záujem o pedagogickú prax alebo výrazné záujmové zameranie na niektorú oblasť (na prírodovedu, na turistiku a pod.) spojené s potrebou odovzdávať svoje skúsenosti ďalej. Za začiatku práce každého vedúceho je v prvom rade potrebné aby poznal sám seba, svoje kladné i záporné vlastnosti, svoje prínosy a limity a vedel s nimi správne narábať. Každý vedúci začína svoju činnosť v oddielu so sebazpoznávaním. Naša osobnosť nie je uzavretý systém, vyvíja sa, a tak máme možnosť na sebe pracovať.

Vlastný rozvoj, práca na sebe samom - snaha o vlastné zdokonalenie a ďalšie priebežné vzdelávanie (vychádzajúce z dobrého a úprimného sebahodnotenia) dokáže vyriešiť aj zdanlivo veľké či spočiatku neprekonateľné nedokonalosti. Vedúci by mal mať rozvinuté vlastnosti charakteru - vysoké mravné hodnoty, vysoký stupeň autoregulácie (vytrvalosť, plánovitosť, dôslednosť), mal by byť čestný, mať zmysel pre spravodlivosť, byť pravdivý. Mal by mať aj kvalitné odborné znalosti a zručnosti v oblasti, na ktorú sa zameriava v práci s deťmi a mal by mať pre túto oblasť skutočné zaujatie. Ale v hlavnom rade vedúci by mal byť predovšetkým ľudský - teda aj so svojimi nedostatkami, ktoré onen ideál poľudšťuje a z nedostupného vzoru robí blízkeho človeka.

Celkovo by sme mohli požiadavky na vedúceho zhrnúť do niekoľkých bodov:

- Vedúci nemusí byť najmúdrejším, ale mal by mať patričnú intelektuálnu úroveň. Musí jasne vedieť, čo chce dosiahnuť. A pretože stanovené ciele sa budú realizovať v budúcnosti, je potrebné mať aj značnú dávku predstavivosti. Pri vytváraní koncepcie je potrebné byť prístupný k názorom všetkých členov oddielu.
- Organizačné schopnosti sú potrebné nielen pre jeho vlastnú prácu, ale aj pre organizovanie činnosti. Vždy, aj keď daný plán zlyhá a situácia sa stane stresovou, by si mal zachovať chladnú hlavu a nezačať panikáriť. Pokiaľ nemá dobré organizačné schopnosti, nie je to hanba, ak túto činnosť prenechá niekomu inému - každý kolektív potrebuje i svojho mysliteľa.
- Vedúci by mal byť za každej situácie rozhodný a vždy by sa mal rozhodovať podľa svojho najlepšieho svedomia. Závažné rozhodnutie však neprijímať sám, ale prerokúvať ich prinajmenšom s inštruktormi a vedúcimi oddielov, lepšie však s celým kolektívom (participatívny, demokratický model rozhodovania a riadenia).
- Vedieť chápať deti aj svojich spolupracovníkov, ich ľudské problémy, schopnosť s primeranou citlivosťou reagovať na stanoviská a postoje, názory a prežívanie ostatných členov kolektívu. Je vždy dôležité vysvetliť, prečo sa rozhodol práve tak. Nesmie nikdy zosmiešniť člena oddielu a návrhy musia odmietať taktne a ubezpečiť dotyčného, že jeho snaha sa cení. Niekedy sa môže stať, že niekto nesplní to, čo je mu zadané. To však neznamená, že by sme mali hneď udeľovať napomenutie, pokarhanie. Je dôležité najprv poznať dôvody tohto nesplnenia, nikdy by sme nemali prísť k záveru bez toho, aby sme dali danej osobe možnosť všetko vysvetliť. Správny vedúci sledujú atmosféru v oddiele a snažia sa citlivo reagovať vždy, keď sa prejaví nežiaduci jav.
- Vedúci nesmie byť uzlíček nervov, mal by byť odolný voči psychickej záťaži. To však neznamená, že musí mať nervy zo železa, že sa nesmie nikdy rozčúliť. Mal by si však uvedomiť, že kričať znamená vždy zároveň podávať dôkaz svojej slabosti a nevládnutie situácie. Práve v kritických situáciách by si mal zachovať rozvahu. Jeho pokoj sa spravidla prenesie na ostatných, čo pomáha situáciu zvládnuť.

- Vedúci by sa mal starať nielen o svoje fyzické zdravie, ale aj o duševné. Náladovosť neprispieva k dôvere a ani nedodáva pokoj v práci.
- Vedúci by mal byť iniciatívny, schopný prijímať názory druhých a nebáť sa prijímať nové podnety a postupy. Nemal by sa nechať uniesť svojimi pocitmi a osobnými sympatiami pri prerokovávaní návrhov ostatných, prípadne pri hodnotení ich práce.
- Niekedy je dôležité aj experimentovať. Vedúci musí vedieť pre experiment získať ostatných, docieľiť, aby každý člen

oddielu urobil pre zdar vecí všetko, čo je v jeho silách.

- Nezriedka sa objavia nečakané problémy a ťažkosti. Nikdy by sme sa však nemali dať odradiť. Vytrvalosť a húževnatosť vedúceho strháva aj ostatných a stáva sa hybnou silou pri dokončení diela a dosiahnutí cieľov.

Každí vedúci je špecifický preto aj ich vedenie môže byť odlišné. Rovnako aj v tomto prípade poznáme niekoľko rôznych delení podľa vedenia skupiny. Vybrali sme Likertové štýly vedenia, ktoré členíme na štyri:

VYKORISŤOVATEĽSKO-AUTORITATÍVNY ŠTÝL

vedúci koná autokraticky, komunikácia prebieha väčšinou jednosmerne, vyžaduje sa tvrdá disciplína, nie je záujem o iniciatívu a aktivitu, užíva sa negatívna motivácia obáv a strachu

BENEVOLENTNO-AUTORITATÍVNY ŠTÝL

prevažuje autoritatívna zložka, ale vedúci má záujem o výberovú komunikáciu, čiastočne toleruje názory podriadených, je prítomná silná kontrola, je kombináciou pozitívnej aj negatívnej motivácie

KONZULTAČNÝ ŠTÝL

vzájomná súčinnosť vedúceho a ostatných členov, objavujú sa limity v rámci dôvery, ktorú si vedúci vytvorí, čiastočná delegácia rozhodovacej právomoci, dôležité rozhodnutia sú výsledkom spoločných diskusií, prevažuje pozitívna motivácia, kontrola je výberová, určitá tolerancia k chybám

PARTICIPATÍVNY ŠTÝL

založený na značnej dôvere vedúceho k ostatným, prítomná je značná autonómia rozhodovacích procesov, neformálna obojstranná komunikácia, spoločná príprava závažnejších rozhodnutí, motivácia je prevažne pozitívna, pomáha jej účasť na úspechoch i neúspechoch spoločnej činnosti, kontrola je výberová, výsledky sa zdieľajú konštruktívnou formou so spolupracovníkmi

OSOBNOSŤ ČLOVEKA - TEMPERAMENT

V úvode sme naznačili, že psychológia je široký odbor a môžeme ju deliť na niekoľko menších častí, ktoré sú navzájom poprepájané. V rámci sociálne psychológií sme sa venovali motivácii, potrebám, či socializácii dieťaťa alebo úlohe vedúceho skupiny. Na druhej strane stojí psychológia osobnosti, ktorý sa venuje človeku ako takému, jeho osobnosti. Človek sa **mení počas celého života, podľa toho v akej sociálnej skupine sa práve nachádza. Existuje mnoho rozličných metód, techník a teórií, vďaka ktorým sa môžeme naučiť pracovať so svojimi vlastnosťami**

a temperamentom. Preto je ale dôležité aby sme najprv spoznali samých seba. K tomu nám môže pomôcť metóda, ktorá rozlišuje silné a slabé stránky - typológia temperamentov.

Na sledujúcich stranách sa budeme venovať typológii osobnosti, ktorá nám ako vedúcim môže napomôcť lepšie porozumieť potrebám a správaniu detí ale aj nás samých. Ako prvú sme vybrali typológiu temperamentu od Hippokrata, s ktorou ďalej pracoval C.G. Jung a pridal pojmy introvert a extrovert.

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 sangvinik, flegmatik, melancholik a cholerik. Nižšie uvádzame krátky popis všetkých štyroch typov. Ak sa nám podarí určiť náš pomer typov v našej osobnosti, môže nám to napomôcť pri rozvíjať naše silné stránky a zapracovať na našich slabých stránkach.

Sangvinik

Sangvinik otvorený typ osobnosti. Prejavuje sa zhovorčivosťou, je srdečný a priateľský a dokáže sa zapojiť do mnohých rozhovorov. Je rád vo veľkých skupinách, hovorí hlasno a často, občas vie tiež preháňa. Jeho slabou stránkou je nestálosť, ľahkovážnosť a nedbalosť. Napriek tomu je vyrovnaný a z ničoho si nerobí príliš ťažkú hlavu. Sangvinik nevenuje veľa času príprave, ale dokáže sa často zo situácie akoby zázrakom vyhovoriť.

Flegmatik

Flegmatik je pokojný typ osobnosti. Prejavuje sa bezproblémovým postojom, je mierumilovný a môže sa nám javiť ako tichý. Uprednostňuje malé skupiny. Prirodzene rád pomáha svojmu okoliu a všetko okolo neho funguje. O tom, že to robil, sa pravdepodobne dozviete až vtedy, keď odíde a všetko sa okamžite zosype. Je premýšľajúci, hlbavý a tiež samotársky. Mienka druhých ho veľmi nezaujíma a dá sa povedať, že je extrémne ťažké dotlačiť ho k niečomu násilím. Jeho slabou stránkou je lenivosť, je pomalý a bráni sa zmenám. Do všetkého ide s rozvahou a pokojom, čo ale môže byť problém, keď je potrebné urobiť niečo rýchlo.

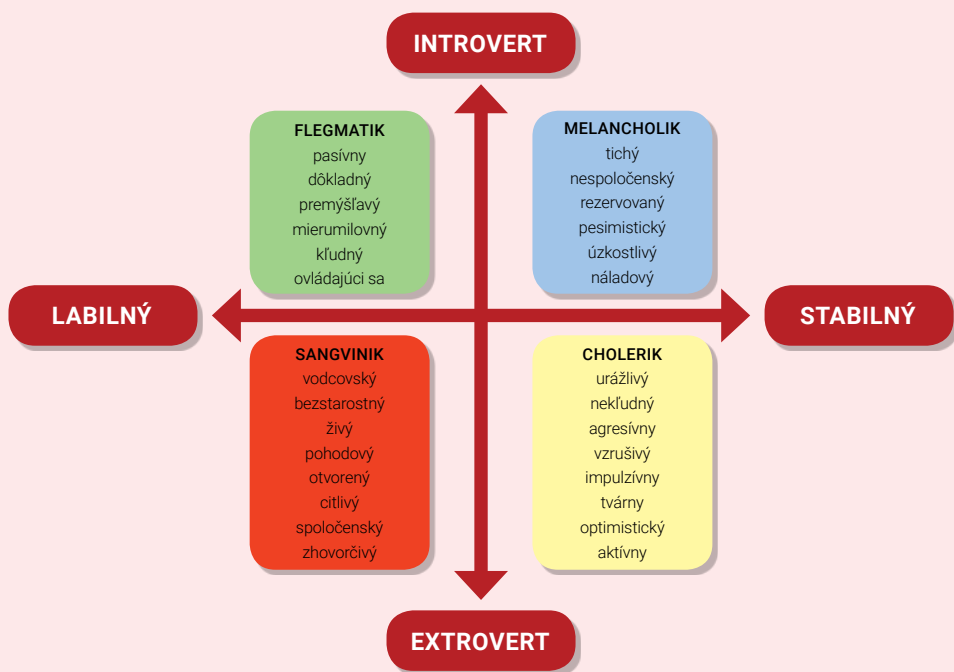
Melancholik

Melancholik je hlbavý typ osobnosti.

Prejavuje sa citlivosťou na situácie, je uzavretý, vysoko empatický, ale aj plachý a úzkostlivý. Všetko má dobre premyslené a naplánované. Dalo by sa povedať, že je spravodlivý, citlivý, férový a veľmi uvážlivý. Jeho slabou stránkou je odmeranosť a chladnosť voči iným. Jeho city sú veľmi hlboké a nad všetkým dlho uvažuje. Melancholik vie byť verným priateľom.

Cholerik

Cholerik je divoký typ osobnosti. Prejavuje sa prudkosťou, je pribojný a cieľavedomí. Druhých si často nevšímá a nezaujíma sa o nich. Bez ostychu si ide za svojím cieľom a len tak ho niečo nezastaví. Jeho slabou stránkou je neústupčivosť a tvrdohlavosť, zbrklosť. Rozhodovanie mu nerobí problém, rozhodne sa prakticky ihneď, premýšľanie necháva na neskôr. Je však veľmi aktívny, energický.



Na záver je dôležité upozorniť, že nikto nie je iba jeden typ osobnosti. Vždy sme kombinácia niekoľkých typov spoločne. U niekoho prevyšuje viac sangvinik u niekoho melancholik. Je ale dôležité aby sme vedeli so svojou osobnosťou narábať a budovať ju pozitívnym smerom.

Okrem **metódy typológie osobnosti** nám ku pochopeniu konania, správania a myslenia seba aj iných môže pomôcť aj **MBTI typológia**, ktorá pozostáva

zo 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, ktorá rozdeľuje ľudskú osobnosť na dve hlavné kategórie - introvert a extrovert. Na rôznej úrovni sa potom vyvíjali funkcie - myslenie, cítenie, vnímanie a intuícia.

Ako sa zaradiť do MBTI typológie?

Typológia sa začína so štyrmi základnými typmi:

- človek vl'údny (cholerik),
- pragmatický (flegmatik)
- zabávajúci sa (sangvinik)
- analytický (melancholik).

Každý tento typ má svoje základné vlastnosti, prínosy, limity, iné preferencie a iné vnímanie. Tak ako aj pri teórii temperamentu aj tu je človek mixom všetkých týchto typov. Pragmatický a analytický človek má organizovaný čas a riadi sa faktami. Vl'údny a zabávajúci sa človek sa riadi subjektívnou skúsenosťou a je viac emočne založený. Vl'údny a analytický typ je menej aktívny, menej asertívny a pomaly sa rozhoduje, zatiaľ čo ľudia pragmatického a zabávajúceho sa typu sú rozhodnejší, sú realisti a majú tendenciu ovplyvňovať dianie okolo seba.

Jednám zo spôsobov ako určiť typ je zaradenie sa do funkcie. Tieto funkcie sú štyri:

- 1. vnímanie okolitého prostredia** určuje, či človek patrí do skupiny introvert (I) alebo extrovert (E);
- 2. získavanie informácií** prebieha dvomi spôsobmi, buď zmyslami (S), ktoré uprednostňujú fakty, alebo intuíciou (N);
- 3. spracovanie informácií** sa tiež delí na dve kategórie, a to je myslenie (T), kde patrí človek viac pracujúci s dátami, číslami a logikou, alebo cítenie (F), kam patria ľudia empaticky založení a rozhodujúci sa podľa pocitov;
- 4. životný štýl** je 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 temperamety. U zmyslovo založených ľudí (S) druhé písmenko vyjadruje životný štýl (P/J). Intuitívni ľudia (N) majú druhé písmenko vyjadrujúce ako spracávajú informácie (T/F). Temperamety sú tiež štyri.

Idealisti (NF) hľadajú ideál. Sú to cholerici, autoritatívni a vľúdni. Zaujíma ich česť, identita a ľudia. Sú to ľudia tzv. Apolónskeho typu. Ako deti sú prvé, ktoré začína rozprávať. Sú veľmi srdeční, empatickí a berú ohľad na ostatných a snažia sa ich pochopiť. Sú citliví 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 funkcionalitu a myšlienky, väčšinou sú objektívni a pracovití. Delia sa introvertov, ktorí si svoje len myslia, 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 štúdia 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 to sangvinici, zabávajúce sa typy. Majú radi dobrodružstvo, sú slobodomyselní a dobrosrdeční. Sú to ľudia Dionýzovského typu. Žijú pre daný moment, veľmi rýchlo sa prispôsobujú 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 návodova tresty na nich nefungujú. Na základnej škole sú to tí žiaci, ktorí sa snažia spestriť každú jednu hodinu nejakou vtipnou poznámkou.

Strážcovia/ochrancovia (SJ) - sú to 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 potrební. V spoločnosti sú konzervatívni a nevybočujú z davu. Ľahko sa prispôsobujú požiadavkám, ale často reptajú na nečakané úlohy, ktoré pôvodne neboli v pláne. Veľmi citlivo reagujú na nestabilitu, potrebujú pocit 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).

Prečo je dobré poznať svoj MBTI typ?

MBTI napomáha určiť vaše 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. 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.

Svoj MBTI typ môžete zistiť na stránke: <https://www.emiero.sk/>, kde vám na základe testu bude vyhodnotená vaša typológia spolu s odporúčaním povolania, alebo na stránke <http://www.mbti.sk/>, kde si svoj výsledok môžete vyhodnotiť sami na základe testu.



AKTIVITY A HRY

Tieto hry a aktivity vám pomôžu spoznať deti vo vašom oddieli ale aj samých seba. Sú to hry a aktivity zamerané na začlenenie sa do sociálnej skupiny a rozvoj sociálnej skupiny.

REKLAMA NA SEBA - odhalenie talentu

Úlohou všetkých je vymyslieť a vytvoriť reklamu na vlastné sily, zručnosti a schopnosti. Môžu si zvoliť, či navrhnuť inzerát do novín, plagát, heslo, brožúru, televízny alebo rozhlasový šot, či hocičo

iné. Môžu použiť čokoľvek a poprosiť o spoluprácu kohokoľvek, pokiaľ s tým ten druhý bude súhlasiť. Všetko sa ukončí spoločným predstavením svojich reklám.

PIKOŠKY - preberanie zodpovednosti

Kategória: ice-breaker

Charakteristika hry: krátka aktivita na vzájomné zblíženie a spoznanie účastníkov, prekonávanie zábran

Materiál: toaletný papier

Realizácia: Účastníci sedia v kruhu, dáme im kolovať toaletný papier s inštrukciou,

aby si z neho odtrhli koľko uznajú za vhodné. Potom majú spočítať koľko útržkov si odtrhli. Podľa počtu odtrhnutých ústrižkov majú povedať skupine nejaké pikošky, zaujímavosti, tajomstvá z ich života, o ktorých ešte táto skupina, alebo ani nikto iný nevie. Postupne sa vystriedajú všetci členovia skupiny. Jeden hovorí a ostatní počúvajú.

ČO NÁS ŤAŽÍ A AKO TO ZVLÁDNUŤ

Kategória: dramatické stvárnenie zadanej témy, tímová spolupráca, komunikácia v tíme

Cieľ hry: spolupráca pri rozhodovaní o stvárnení zadanej témy, komunikácia v skupine, motivácia k zamysleniu sa nad zadanou témou

Charakteristika hry: hra zameraná na kooperáciu účastníkov; teambuildingová hra, v ktorej si účastníci zvolia spoločnú tému, rozdelia si role a dramaticky stvárnia zadanú úlohu.

Realizácia: Účastníci dostanú inštrukciu, aby si predstavili záťažovú situáciu,

s ktorou sa stretávajú ľudia v ich veku a pokúsia sa ju zahrať, pričom ostatné skupiny budú hádať, akú záťažovú situáciu predstavujú. Účastníci sú rozdelení do tímov, ich cieľom je vybrať a zahrať zvolenú záťažovú situáciu, na ktorej sa dohodli. Platí pritom pravidlo, že hrajú pantomímou, aby mohli ostatné skupiny hádať o akú situáciu sa jedná. Keď všetky

skupiny zahrajú scénky, ktoré ostatní uhádnu, dostanú ďalšiu inštrukciu. Teraz majú zahrať tú istú situáciu ešte raz, ale majú skúsiť podať nejaký návod ako ju zvládnuť. V tejto fáze môžu používať aj verbálnu komunikáciu. Hra končí vtedy, keď všetky skupiny odohrajú svoju scénu a ostatní uhádnu, o čom v nej išlo.

TITANIC

Kategória: komunikačná hra, skupinové riešenie problému

Charakteristika hry: komunikačná hra zameraná na javy skupinovej dynamiky verzus jednotlivcov, na asertivitu a odolávanie skupinovému tlaku, zvládanie záťažovej situácie

Materiál: 2 deky, papiere, perá

Motivácia: Účastníkom povieme že každý má na tomto svete nejakú rolu, viac či menej dôležitú v očiach svojich, ale aj v očiach tohto sveta, teraz ale majú možnosť vybrať si nejakú rolu, ktorú by chceli na chvíľu zastávať a niečo veľmi zaujímavé prežiť v tejto pozícii (napr. plavbu titanicom). Realizácia: Každý účastník si premyslí a napíše na kúsok papiera rolu, ktorú by chcel zastávať. Potom účastníkov poprosíme, aby vytvorili rad, v ktorom sa na základe vlastného uváženia zoradia podľa dôležitosti a spoločenského postavenia role, ktorú zastávajú. Po zoradení rozdělíme účastníkov na dve skupiny – 1. a 2. triedu (od najvýznamnejšieho po stred radu bude 1. trieda, ostatní budú 2. trieda).

Inštrukcia pre účastníkov v 1. triede:

Plavíte sa Titanicom, ktorý však napriek všetkým pozitívnym prognózam narazil do ľadovca a začína sa potápať. Na lodi však nie je dostatok záchranných člnov. Samozrejme, že pre vás, klientov 1. triedy, urobíme všetko, čo bude v našich silách. Vašou úlohou bude dohodnúť sa, kto ako prvý pôjde do záchranných člnov. v každom kole vyberte troch ľudí, ktorí môžu nastúpiť. (Počet člnov určíme podľa počtu účastníkov tak, aby v poslednom kole ostali ešte 3-5 ľudí na palube Titanicu.)

Inštrukcia pre účastníkov v 2. triede:

Plavíte sa Titanicom, ktorý však napriek všetkým pozitívnym prognózam narazil do ľadovca a začína sa potápať. Vašou úlohou bude dohodnúť sa, koho obetujete a ten musí loď opustiť. Titanic sa začal potápať a je potrebné aby skupina obetovala troch ľudí, ktorí ho musia opustiť. V každom kole vyberte troch ľudí, ktorí sa musia obetovať. Na konci nech ostanú len poslední 1-2 pasažieri.

Keď ostanú poslední pasažieri z 1. a 2. triedy, vyberú medzi sebou jedného, ktorý

má ešte možnosť zachrániť sa. Vtedy hra končí. Tí, ktorí počas aktivity postupne vypadli, majú za úlohu pozorovať skupinové dianie, spôsoby rozhodovania, ako aj taktiky, ktoré použijú jednotlivci na obhájenie svojho života.

Po ukončení aktivity: Je potrebné vyčleniť priestor na diskusiu. „Ako hodnotíte aktivitu? Aké boli vaše pocity, keď ste mali niekoho vyhodiť? Aké boli naopak pocity, keď vám išlo o život? Ako ste sa cítili, keď ste mohli nastúpiť do záchranného

člnu? Aké spôsoby rozhodovania ste mali ako skupina? Kto bol dominantný, kto sa naopak sa podriaďoval? Fungujete takto aj v bežnom živote?”

Diskusiu vedieme aj smerom k zvládaniu záťažových situácií: „Ako sa správate v záťažových situáciách? Aké taktiky používate pri ich zvládaní? a pod. V rámci diskusie dáme tiež špeciálne slovo pozorovateľom (to sú tí, ktorí vypadli v prvých kolách), aby zhodnotili dianie v skupine.



HRY NA ROZVOJ DÔVERY, EMPATIE A OHĽADUPLNOSTI

LOPTIČKA SYMPATIE - vyjadrenie náklonnosti a sympatie.

Materiál: malá loptička

Realizácia: Loptičku si deti podávajú s vyjadrovaním pozitívnych pocitov. Dieťa, ktoré drží loptičku vyjadrí svoju vďačnosť, ochotu, láskavosť, sympatiu, alebo náklonnosť inému dieťaťu. Keď sa

všetky deti vystriedajú nasleduje rozhovor. „Potešil si sa, keď si dostal loptičku?“ „Čo si sa o sebe dozvedel“?

Každé dieťa má loptičku len raz. Hra pokračuje kým sa všetky deti nevystriedajú.

ČAROVNÁ ŠKATUĽKA - rozvoj hmatového vnímania

Materiál: škatuľka od topánok, nožnice, rôzne predmety

Realizácia: V škatuli sú na oboch užších stranách otvory, do ktorých sa zmestí detská ruka. V škatuli je vložený známy predmet. Dieťa vloží ruku do škatule a

ohmatáva predmet. Keď dieťa spozná predmet, vloží iný predmet pre ďalšie dieťa.

Odporúčanie: Pre hru vybrať jednoduché, dobre známe predmety.

SNEHOVÁ BÚRKA - rozvíjanie dôvery, empatie a ohľaduplnosti

Materiál: šatky, gymnastické kruhy, lavička, žinenka, kužele, stoličky.

Realizácia: Postavená je prekážková dráha: snežný tunel- gymnastické kruhy, zasnežený most- lavička, zamrznutá rieka- žinenka, zasnežené stromy- kužele, vchod do teplého domčeka- na stoličkách doska.

Najprv na ukážku prejde celú dráhu vedúci. Deti budú v zástupe prekonávať jednotlivé prekážky.

Dve deti sa stratili v snehovej víchrici a pokúšajú sa dostať domov. Jedno z detí je však „nevidiace“. Úlohou druhého dieťaťa je doviest „nevidiaceho“ kamaráta bezpečne cez rôzne prekážky do cieľa. Nevidiace dieťa má zatvorené, alebo šatkou previazané oči. V pároch idú cez prekážky a snažia sa, aby sa ani jeden v búrke neustratil, aby neostal sám. Keď sa dostanú do bezpečia vymenia si roly.

Odporúčanie: Dbieť o bezpečnosť.

ČO POČUJE MOJE UŠKO - rozvoj zvukovej činnosti

Materiál: Nahrávky rôznych zvukov zvierat, magnetofón, obrázkový materiál.

Realizácia: Deti počúvajú rôzne zvuky zvierat. K vypočutým zvukom sa deti snažia zo súboru obrázkov vybrať a priradiť prislúchajúci obrázok zvierata,

ktoré v reálnom živote vydáva tento zvuk. Napr. mňaukanie- mačka, štekanie- pes, kotkodákanie- sliepka, mučanie- krava....

Odporúčanie: Pre hru vybrať jednoduché a zrozumiteľné zvuky a zreteľné obrázky.

HĽADÁM PRIATEĽA - schopnosť nadviazať priateľské kontakty

Materiál: šatka

Realizácia: Deti stoja v kruhu. Jedno dieťa má previazané oči šatkou. Otočí sa dvakrát okolo svojej osi. A vyberie sa v pred. Dôjde ku niektorému dieťaťu a povie: „ty si môj kamarát“, a to čo by s ním chcel robiť. napr. sánkovať sa, kresliť, niekam ísť...

Odviaže si oči a druhému dieťaťu povie „som rád, že si môj kamarát.“

Odporúčanie: Hra pokračuje kým sa všetky deti nevystriedajú.

DARUJEM TI KVIETOK - vyjadriť uznanie a oceniť iných

Materiál: kvietok

Realizácia: Deti s vedúcim sedia v kruhu. Vedúci drží v ruke kvietok, ktorý podá jednému dieťaťu so slovami, napr.: Anička, venujem Ti tento kvietok, lebo si pomohla Jankovi s upratovaním hračiek. Dieťa, ktoré dostalo kvietok, sa poďakuje a podobne ako vedúci venuje ho ďalšiemu kamarátovi s vyjadrením ocenenia - poďakovania.

Odporúčanie: Aktivita pokračuje dovtedy, kým sa nevystriedajú všetky deti.

Obmena: Aktivitu môžeme obohatiť dialógom, to znamená, že obdarovávané dieťa sa spýta darcu: Čo sa ti na mne páči?

AKO SA TERAZ CÍTIM - schopnosť vyjadriť pocity

Materiál: tri tváre (smutná, neutrálna, veselá), papiere, farbičky.

Realizácia: Vedúci ukáže deťom tri tváre. a ukáže im ako sa cíti dnes a prečo. Deti sa majú pokúsiť vyjadriť svoju aktuálnu náladu.

Potom vedúci rozmiestni svoje tváre v priestore miestnosti. Každé dieťa si zoberie svoju kresbu a postaví sa pred tú tvár, ktorá sa stotožňuje s jeho náladou. Úlohou detí bude vyjadriť svoje pocity a odôvodniť prečo sa tak cítia. Povedať, čo by im dnes zlepšilo náladu, alebo ich potešilo. Každé dieťa kreslí samo.

Použité zdroje:

Horký L.: Pedagogika a psychológia - Pojdme spolu CZ, 2015.

Lučeničová K.: Minimum pre vedúceho detského kolektívu, interný materiál ku akreditovanému vzdelávaniu DO FÉNIX, 2020.

<https://cz.psychotests.net/temperament/>

<https://www.emiero.sk/>

<http://www.mbti.sk/>



PEDAGOGIKA

V predošlej kapitole sme sa venovali základom psychológie. So psychológiou sú úzko spojené ďalšie vedné odbory. Jedným z nich je pedagogika, ktorá sa nám určite rovnako rýchlo spojí s pojmom vzdelávanie.

Samotné vzdelávanie môžeme rozdeliť na tri základné typy a to:

- **formálne** - školy; vzdelávací systém, od základných až po vysokoškolské a univerzitné inštitúcie;
- **neformálne** - organizácie detí a mládeže, kluby; organizovaná vzdelávacia aktivita mimo rámca vzdelávacieho systému - najčastejšie sa užíva pojem záujmová či mimoškolská výchova. Týmto typom vzdelania sa sústavne zaoberá jeden z pedagogických odborov - pedagogika voľného času;

- **informálne** - rodina, priatelia, médiá; poznávanie hodnôt, pozícií, zisk vedomostí cez vlastné každodenné či príležitostné skúsenosti vo svojom okolí.

Každý z týchto typov má špecifickú úlohu a v konečnom celku je nezastupiteľný. Najväčšiu pozornosť, záujem a prostriedky sú venované do formálneho vzdelávania. Záujmovému vzdelávaniu a výchove, ktorému sa venujú predovšetkým detské a mládežnícke organizácie, býva často venovaná menšia pozornosť ako aj financie.

VÝCHOVNÁ A VZDELÁVACIA PRÁCA V ZO DO FÉNIX

Hneď na začiatku je dôležité si uvedomiť, že každý vedúci svojou činnosťou a pôsobením v oddielu je aj v úlohe vychovávateľa. Preto tiež hovoríme o tom, že základným účelom oddielu je zabezpečovať pravidelnú, systematickú, celoročnú výchovnú a vzdelávaciu činnosť (viď štatút ZO FÉNIX). Táto činnosť je súčasťou socializácie čiže na procese začleňovania dieťaťa do spoločnosti.

Pripustenie si tejto myšlienky je prvým krokom k úspechu - ako vlastnej práce, tak výchovného pôsobenia. Preto je dôležité poznať pojmy ako: výchovný cieľ, výchovné prostriedky, výchovné metódy a výchovné formy. Všetky tieto pojmy si objasníme v nasledujúcej kapitole a i to ako nám ako mladým vedúcim pomôžu v činnosti.

VÝCHOVNÉ CIELE

Cieľ je dôležitou a neodmysliteľnou súčasťou zamerania. Tým sa naša práca stáva zmysluplnou. DO FÉNIX vedie deti ku kolektívnemu cíteniu a konaniu, k spoločenskej aktivite a participácii. Organizácia svojou aktivitou ponúka sociálnu skúsenosť, ktorú inak môžu deti získať len ťažko a pritom je tak nesmierne potrebná pre rozvoj a zisk skúsenosti potrebných napríklad pri zaraďovaní do pracovného kolektívu. Podieľa sa na formovaní postojoch detí, ako je česťnosť, úcta k rodičom a k starším, pracovitosť, vytrvalosť, vzťah ku nášmu kultúrnemu dedičstvu atď. Rozvíja ich aktivitu, schopnosť samostatne pracovať, iniciatívu a tvorivosť. Pomáha deťom, aby pochopili význam práce pre človeka a pre spoločnosť a úlohu techniky, aby si osvojili návyky dobrovoľnej, spoločensky prospešnej práce - aby pochopili a prežili pojmy dobrovoľníctvo či solidarita a pod. Svojich členov vedie k poznávaniu a ochrane prírody a starostlivosti o životné prostredie. Napomáha tiež k fyzickému rozvoju detí, vedie ich k upevňovaniu hygienických návykov a správnej životosprávy. Výchovné a vzdelávacie ciele sú v všeobecnej úrovni formulované v základných dokumentoch organizácie a jej programoch. Každý vedúci by ale mal byť schopný ich konkretizovať pre svoju činnosť.

Plány môžu mať samozrejme rôznu časovú dimenziu: od cieľa jednej schôdzky, cez cieľ viacdenného podujatia až ku cieľom vymedzeným pre jeden alebo viac rokov.

Výchovné ciele, ktoré môžeme naplňať, by mali byť založené na špecifikách

voľnočasových aktivít. Môžu zahŕňať napríklad:

- relaxáciu a rekreáciu;
- poznávanie;
- telesný a pohybový rozvoj;
- mravný rozvoj;
- rozvoj zmyslových a ďalších zručností - pozornosť, postreh, komunikačné zručnosti, pozorovanie atď..

VÝCHOVNÉ METÓDY

Výchovných metód je veľká škála, tu uvedieme tri snád' najvšeobecnejšie:

- **presvedčanie** (pôsobením vzoru, slovom a pod.);
- **organizácia činnosti** (hra, práca, výtvarná činnosť a pod.);
- **hodnotenie** (posilňovanie - pochvaly, potláčanie - tresty).

Metóda presvedčania pôsobí v prvom rade na intelekt (rozumovú stránku osobnosti). Smerujú k tomu, aby deti pochopili podstatu požiadaviek a noriem, poznali ich význam a zmysel. Konkrétnymi formami metódy **presvedčanie** sú: vysvetľovanie, príklady, rozhovory, besedy. Uplatňovať tieto metódy je možné už u mladších detí, avšak len v obmedzenej miere, skôr sú však vhodné pre staršie deti.

Metóda cvičenia pôsobí prevažne na vôľovú stránku osobnosti. Sú to tie metódy, pri ktorých sa na správaní najviac podieľa činnosť organizácie.

Metóda hodnotenia (napr. povzbudzovanie alebo trest) sú zamerané okrem iného na citovú stránku dieťaťa.

Metódy organizácie činnosti nám pomáhajú v usporiadaní aktivít - dominantnú úlohu medzi nimi hrá - už mnohokrát spomínaná - **hra**. Didaktickej hre a mieste hry v neformálnom vzdelávaní bude venovaná samostatná podkapitola. Tu len poznamenáme, že hru (my - ako vedúci, vychovávatelia) vymedzujeme ako výchovnú a vzdelávaciu metódu, ale hra je prirodzenou súčasťou života dieťaťa. Čo si môžeme uvedomiť na tom, že takmer všetko dieťa považuje za hru. Pri pozorovaní mladších detí si všimnime hry typu „na školu“ či „na obchod“, hoci pre dospelého ide o zamestnanie, či povinnosti. O tom, či je činnosť povinnosť alebo hra rozhoduje spravidla motivácia dieťaťa. Prirodzená potreba dieťaťa hrať sa, sa môže prejavovať aj v niektorých negatívnych dôsledkoch. Deti sa môžu hrať nezávisle od existencie oddielov. Hry pritom vôbec nemusia byť bezpečné. Cieľom detí pritom nie je vyhľadávať nebezpečenstvo, ale prirodzená zvedavosť. V programe oddielových stretnutí môžeme hru zaradiť ako:

- programovú vložku, ktorej cieľom je zmeniť atmosféru na stretnutí

(k upokojeniu či naopak k povzbudeniu k budúcemu výkonu) alebo spestriť program stretnutia;

- zábavnú formu plnenia určitých čiastkových úloh;
- hlavnú náplň jednej alebo viacerých stretnutí.

Na deti v oddiele teda výchovne pôsobíme všetkým, čo s nimi zažívame. Od toho, ako sami konáme (náš zovňajšok, reč, názory, postoje a pod.), Až po to, akú činnosť im ponúkame (výber hier, výletov, rôznych aktivít na schôdzkach a pod.), A aký podiel (miera aktivity a zapojenie jednotlivca) na nej členovia oddielu majú. Pri výbere výchovných a vzdelávacích metód by sme nemali zabúdať na základné pedagogické zásady (pozri nižšie). Ak chceme deti niečo naučiť, mali by sme aspoň rámcovo vedieť, ako proces učenia funguje. Uvedomme si napríklad, aký vplyv na zapamätanie má spôsob získavania informácií, čo si zhrnieme do nasledujúcej tabuľky o vybavovaní naučeného v závislosti na spôsobe osvojenie vedomostí:

OBDOBIE	OZNÁMIŤ	POROZPRÁVAŤ A UKÁZAŤ	OZNÁMIŤ, UKÁZAŤ A VYSKÚŠAŤ
po troch týždňoch	70 %	72 %	85 %
po troch týždňoch	10 %	32 %	65 %

ZÁSADY VÝCHOVY (PEDAGOGICKÉ ZÁSADY)

Základným predpokladom úspešnosti výchovného a vzdelávacieho pôsobenia je dodržiavanie určitých všeobecných zásad, ktoré vyplývajú zo základných zákonitostí výchovného a vzdelávacieho procesu. Hovoríme im pedagogické zásady:

- **primeranosť** - stanoviť náležitú a úmernú mieru (vek, individualita);
- **systematickosť** - usporiadanosť: niekde začíname, inde končíme a medzitým máme premyslenú stavbu;
- **dôslednosť** - vždy dbať na prijaté pravidlá, neodchyľovať sa od nich a nemeniť ich za hry (významné je ono za hry, pretože pravidlá nemôžu byť absolútne nemenné, ale ku ich premenám sa musí pristupovať premyslene a zdôvodnenie vo chvíli, keď staré neobstojí);
- **sústavnosť** - nie nárazové prístupy, vytrvalo postupovať podľa zámeru;
- **všestrannosť** - pestrosť, zahŕňať (i pri záujmovej činnosti) primerane aj ďalšie prvky;
- **jednota** - pravidlá platia pre všetkých členov oddielu, sú v čase stabilné.

V ideálnom prípade sú výchovné postupy zjednotené s ďalšími činiteľmi výchovy (rodičia, učitelia a pod.). V špecifických podmienkach organizácie niektoré z uvedených zásad môžeme zdôrazňovať a doplniť.

Zásadu **primeranosti** je potrebné zohľadňovať pri výbere obsahu činnosti. Vo vzťahu ku veku detí musí však vedúci dbať nielen na primeranosť obsahu, ale aj na primeranosť foriem. Musíme prihliadať nielen na záujmy a schopnosti detí, ale aj na ich rozumovú a fyzickú vyspelosť, teda prispôbovať individuálnym zvláštnostiam detí.

V DO FÉNIX uplatňujeme **zásadu spájania pedagogického pôsobenia s rozvojom aktivity detí**, to znamená, že umožňujeme deťom, aby sa podľa svojich síl podieľali na výbere, organizovaní a hodnotení činnosti.

Tým, že pristupujeme ku každému členovi s dôverou, výchovné pôsobenie zakladáme na každého dobrých stránkach, pomáhame prekonať negatívne črty osobnosti a vytvárať nové, kladné. Významnou zásadou, na ktorej záležia výsledky výchovnej práce, je **jednota požiadaviek a výchovného pôsobenia**. Naplnenie tejto zásady vyžaduje súlad medzi slovami a činmi. Aj najlepšie slovné pôsobenie vedúceho sa nutne minie účinkom, ak jeho vlastné správanie je v rozpore s tým, čo hľása.

HODNOTENIE

Metódy hodnotenia sú veľmi účinnými výchovnými metódami. A pri výchove sa im nedá vyhnúť. Niekedy ciele a plánovite, inokedy nevedomky hodnotíme mnohokrát v jedinej schôdzke oddielu. Hodnotíme priebeh a výsledky hry, správanie detí, úspech i nezdary, ale aj ich príčiny.

Hodnotenie má dve funkcie:

- **informačné** - teda vecné posúdenie dosiahnutého stavu, vzniknutej situácie, získanie spätnej väzby a pod;
- **emočné** – súvisia s prijatím alebo odmietnutím určitého správania prípadne jeho nositeľa.

Po hodnotení môže prísť záver, rozhodnutie. Tu však záleží na tom, čo sa hodnotí. Ak ide o plnenie plánu práce, musí nasledovať vytýčenie ďalších úloh, ak ide o hodnotenie súťaže, hry, úloh, nasleduje odmena alebo trest. Pri tom je nevyhnutné dať veľký pozor - byť konkrétny a veľmi presní v oceňovaní toho, čo deti robia. Slová „skvele“, „výborne“, „tak je to správne“ nehovoria nič o konkrétnom konaní dieťaťa. Predpokladáme, že dieťa vie, o čom hovoríme a prečo ho oceňujeme. Táto domnienka je však často mylná. Deti si často našu chválu vykladajú úplne inak, než by sme chceli. Rovnako tak sa spravidla verí, že keď sa dieťaťu ukáže, čo robí zle, nabudúce sa chýb vyvaruje. Avšak deti, rovnako ako mnohí dospelí, nevidia chyby ako prirodzený dôsledok činnosti, ale skôr ako svoju osobnú neschopnosť: urobil som chybu, teda som neschopný. Deti musia ale hlavne pochopiť a cítiť, že chyby sú prirodzené, a že hoci nerobia všetko správne, stále majú svoje miesto a sú plnohodnotnými ľuďmi. Urobil som chybu - to nie je práve príjemné zistenie, ale nie je to katastrofa. Čo môžem urobiť, aby som nabudúce konal lepšie? Ostatne stále platí: Len ten nič nepokazí, kto nič nerobí. A my, pretože sme aktívni, pracujeme, čo môže byť sprevádzané i chybami - podstatný je prístup k nim.

Odmena posilňuje žiaduce správanie a je výchovne účinnejšia ako trest. Ocenenie máva rôznu podobu, materiálnu (hračky, knihy), či emocionálnu (prejav dôvery, slovná pochvala, pohladenie). Nehmotná odmena býva účinnejšia, ale záleží na doterajšej skúsenosti dieťaťa. Pri jej použití je dôležitý vzťah dieťaťa a vedúceho. Ak je vzťah narušený, nebude mať odmena žiaduci výsledok. Pochvala - slovná odmena, podporuje konkurenciu, človek si ju musí zaslúžiť. Jej prostredníctvom oznamujeme dieťaťu, že ak urobí niečo, o čom sa domnievame, že je dobré, bude ocenené. Pochvala je udeľovaná za dobre vykonané a dokončené úlohy. Trest potvrdzuje závažnosť a závažnosť určitých noriem a vedie dieťa k tomu, aby ich dodržiavalo – (viď ďalej).

NÁPRAVA SPRÁVANIA

Keď zlyhajú stimuly, pochvaly, musí byť v zálohe škála trestov od najmiernejších po najostrejšie, tj. pokarhanie, či iné formy jemného slovného pôsobenia, odobratie predmetu, zbavenie výhod, hrozba následku, izolácie až po vylúčenie z činnosti dočasne alebo trvalo.

Ostrými formami je lepšie neplytváť, radšej ich nechať ako hrozbu, o ktorej dieťa vie, že bude v krajnom prípade použitá, často len toto postačí.

Tresty majú byť opatrením skôr výnimočným a prísne individuálnym - nie šablónou.

Trest má oproti odmene veľkú nevýhodu. Predstavuje síce zreteľné odmietnutie určitého správania, ale neposkytuje vzorec toho žiaduceho. Je preto výchovne menej efektívny.

- **Prírodný trest** - vyplýva logicky z priestupku (napr. svojvoľne poškodenú vec musí vinník opraviť alebo nahradiť zo svojich prostriedkov), dieťa nesie následky vyplývajúce z nevhodného správania (napr. rozbitie okna spôsobí, že mu bude v noci v miestnosti chladno). Nemožno ho však použiť vždy.

- **Odložený trest** - previnilec má prísť k vedúcemu o niečo neskôr. Do tej doby bude spytovať svoje svedomie, a potom sa vec vybaví napríklad len pár slovami. Podstatné je, aby dieťa pochopilo podstatu previnenia a poučilo sa z neho.

- **Súdny proces** - ak dieťa vykoná niečo, čo pobúri všetkých členov oddielu, potom prežíva súd ostatných členov.

O trestoch a pochvalách by sa dalo napísať veľa, my však pripomenieme iba podmienky, ktorých dodržanie chápe dieťa trest ako trest a odmenu ako odmenu:

- Dieťa musí vopred poznať normu správania a mať vzor pre správanie. Nemôžeme trestať dieťa za porušenie normy, ktorú považujú dospelí za normu, ale nestala sa normou pre dieťa.
- Normy správania sa menia s vekom dieťaťa. To, čo dovoľujeme mladším deťom (napr. brať ľubovoľné predmety), nepovažujeme za vhodné pre staršie deti.
- Spôsob odmeny aj trestu je podmienený vekom dieťaťa. Pre mladšie dieťa môže byť odmenou pomaranč alebo hračka, a nie knižka, v ktorej nie sú obrázky.
- Záleží na vzájomnom vzťahu medzi dospelými a dieťaťom, ktorý môže viesť k osobnému prehodnocovaniu trestu na odmenu a naopak.
- Vplyv na účinnosť má tiež situácia, v ktorej sa hodnotenie odohráva. Ak je

prítomný niekto, na ktorého mienky dieťaťu záleží, účinnosť sa môže zvýšiť.

- Odmena aj trest majú byť primerané situácii. Vždy má dieťa vedieť, za čo je hodnotené.
- Dlhý odklad trestu u mladších detí môže spôsobiť, že neskôr už nevedia, za čo sú trestané, alebo ich nasledujúce správanie je ovplyvnené strachom z trestu. U starších detí vyvoláva odklad trestu strach a snahu vyhnúť sa trestu (útek, neúčast' na ďalšej schôdzke oddielu).
- Nemalú úlohu v hodnotení zohráva dôslednosť. Nemôžeme stále dieťaťu vyhrážať nejakým trestom alebo sľubovať mu odmenu, bez toho, aby sme to splnili. Dieťa k nám stratí dôveru a my prestávame mať podstatný vplyv na jeho správanie.

VÝCHOVNÉ FORMY

Formy činnosti možno deliť rôzne, vždy záleží na stanovení rozlišovacieho rysu, napríklad podľa:

- cieľov a obsahu činnosti - zhromaždenie, exkurzie, putovanie a iné;
- organizácia výchovných prístupov - schôdzka oddielu či príprava aktivity pre plnenie úloh a podobne;
- dĺžky trvania výchovno-vzdelávacej jednotky činnosti - vychádzka, dobrovoľnícka aktivita, tábor;
- podoba činnosti tradične využívaná - oddielový či skupinový sľub, otvorené akcie.

Ako vedúci by sme mali dôsledne dodržiavať to, čo sme si s deťmi sľúbili.

PSYCHOLOGICKÉ OSOBITOSTI DETÍ A MLADISTVÝCH

Pri výchove musíme mať na pamäti, že každé dieťa je iné. Má rozličné koničky, záľuby, rôzne vlastnosti a schopnosti.

Tiež jednotlivé vekové kategórie reagujú na pripravený program inak, napríklad rôznym nadšením a nasadením.

VEKOVÉ ZARADENIE	MLADŠÍ ŠKOLSKÝ VEK	STREDNÝ ŠKOLSKÝ VEK
<i>Fyzický vývoj</i>	• pohybový rozvoj (väčší u dievčat) • rýchla unaviteľnosť, ale rýchla obnova	• vrastá pohybová vytrvalosť • bez dostatku pohybu dieťa „hnevá“ • rýchly rast (zvlášť končatín), • narušenie pohybovej koordinácie, nepokoje • príznaky pohlavného dozrievania • psychický a fyzický vývoj sú často nerovnomerné
<i>Osobnosť</i>	• privykanie režimu, povinnostiam zodpovednosti, • sústredenosť max.20.min • pomerne rýchla unaviteľnosť • myslenie je konkrétne-názorné, • tzv. vyššie city (svedomie, zodpovednosť, atď.) ešte nie sú rozvinuté, prípadné priestupky nie je možné posudzovať príliš prísne (napr. krádež) • živá fantázia často spojená s citovými prežitkami, môže objaviť klamstvo a fantázia považovaná za vymýšľanie	• záujmy sú väčšinou nestále a premenlivé, • rastie citová zraniteľnosť, niekedy neadekvátne emočné prejavy, náladovosť, precitlivosť • formujú sa tzv. vyššie city (spravodlivosť, pomoc slabším ai.) • postupný rozvoj formálnych operácií myslenia (pojmy, symboly), logické uvažovanie • rozvíja sa pozornosť.
<i>Vzťah ku okoliu</i>	• rešpektuje autoritu • prijíma príkazy a zákazy (zatiaľ ale bez mravných zásad, motivácia odmenou či trestom) • prispôsobenie sa skupine, ale pretrvávajúca závislosť na rodine, • dôveryčivosť	• pozornosť je zameraná na sebapoznanie • porovnávanie sa s vrstovníkmi • vplyv vrstovníkov narastá na dôležitosť • postupné odpútavanie sa od rodiny • ostych, hlučnosť • spory medzi vrstovníkmi (okolo 13.r zmeny vo vrstovníckych vzťahoch) • vzťahy medzi chlapcami a dievčatami sú postupne osobného rázu (dievčatá skôr) • klesá ochota plniť príkazy autorít.
<i>Vzťah ku hre</i>	• záujem o imitačné hry – „na niekoho“, „na niečo“	• dávajú prednosť hrám, kde každý hrá sám za seba
<i>Odporúčania</i>	• vyhýbajte sa dlhodobej alebo častej námaha detí • zabezpečte im pokojný a súvislý spánok (cca 10 hodín denne) • v priebehu dňa nechajte deti dostatočne odpočívať, • primerane striedajte duševnú a telesnú činnosť • dôsledne dbajte na dodržiavanie základných pravidiel hygieny (deti ich ešte nemajú dostatočne upevnené)	• zabezpečte deťom pokojný dostatok spánku (9.hod) • podstatný je príjem tekutín (Najmenej 2 litre denne) • dôležité je rešpektovať citové výkyvy, vyhýbať sa ich zosmiešňovaniu • brať do úvahy dôležitosť vzťahov v skupine

Rozlišujeme dve kategórie psychologických zvláštností

- **veková** - črty spoločné väčšine detí rovnakého veku+
- **individuálna** - ktorá je príznačná

a nezameniteľne vystihuje osobnosť dieťaťa.

Vekové zvláštnosti sú uvedené v nasledujúcej tabuľke:

STARŠÍ ŠKOLSKÝ VEK

- prudké hormonálne výkyvy
- postupné biologické dozrievanie

- búrlivý rozvoj citov
- prehodnocovanie postojov a názorov
- záujmy sa menia a prehľbujú

- osamostatňovanie sa od rodiny
- stále narastá vplyv vrstovníckych skupín
- možná negácia autorít
- neistota, pochybnosti o samom sebe, túžba po uznaní a bezpečí
- prejavy sebavedomého chovania

- ocenenie hier, ktoré vyžadujú hľadanie taktiky a schopnosti spolupracovať

- poskytnite deťom pocit uznania a bezpečia
- nepodceňujte ich problémy
- prípadné prehrešky je potrebné riešiť s taktom
- aj tieto deti potrebujú dostatok kvalitného spánku

PUBERTA

- dosiahnutie pohlavnej zrelosti, stabilizácia telesných funkcií
- zvýšenie fyzickej odolnosti a výkonnosti

- záujmy sa ustávajú a prehľbujú
- pretvára sa sebahodnotenie a sebaopojatie – neistota
- objavuje sa hľadanie a experimentovanie v rôznych oblastiach (záujmy, šport, vzťahy, sexualita a pod.)
- emočný vývoj sa pozvoľna ustáľuje, sformované sú vyššie city
- upevňujú sa vlastné postoje a názory, vyskytuje sa zvýšená kritičnosť

- význam získavajú partnerské vzťahy
- vplyv rodiny ustupuje do pozadia, ale pretrváva
- silná potreba citovej istoty a bezpečia
- zrejme je celkové osamostatňovanie sa

UČENIE

Učeniu sme sa venovali aj v rámci kapitoly Psychológia. V tejto časti sa pozrieme na proces učenia z pohľadu Pedagogiky a vzdelávania. Ved' deti, ktoré sa vo svojich oddieloch venujú svojim záujmom, nielen vychovávame, ale mimovoľne sa dokážu aj veľa naučiť. Zo strany vedúceho a áno, aj mladého vedúceho ide o plánovanú a cieľavedomú činnosť (vid'. Fénixovo v kocke).

Procesy učenia sa a vyučovania majú svoje zákonitosti, ktoré by vedúci mali poznať a využívať čo najefektívnejšie. Budme si vedomí toho, že procesy učenia sa a vyučovania nie je možné správne uskutočniť bez príslušného psychologického kontextu. Čo v praxi detskej organizácie znamená, že vedúceho môžeme považovať za sprostredkovateľa poznania, ktorý nielen sprostredkúva poznanie, ale venuje pozornosť osobnosti dieťaťa a zároveň rozvoju jeho poznávacích - učebných charakteristík.

Pre moderné vzdelávanie je charakteristické, že učitelia sa sú aktívni

počas celého vzdelávacieho procesu. Vyučujúci už nepodáva hotové poznatky vtedy, ak sú deti schopné k nim prísť samostatne. Vyučovanie je dvojstranný proces, ktorý sa skladá:

- **z vyučovania** (odovzdávanie informácií) – vyučujúcim;
- **z učenia sa** (prijímanie informácií) – učiacim sa.

Vyučovanie a učenie sa je individuálny proces, špecifický pre každého učiaceho sa, preto prístup lektora je nutné diferencovať.

VYUČOVACIE FORMY

Vyučovacia forma je chápaná v zmysle organizačnej formy vyučovania, t.j. ako vyučovacia jednotka, ktorá je časovo limitovaná, ktorá má svoj presne dimenzovaný vyučovací a výchovný cieľ a plní vzdelávacie a výchovné úlohy. Používa sa v nej veľa vyučovacích metód, ktoré tvoria organickú jednotu didaktických postupov a je v nej upravená špecifickým

spôsobom aktivita objektu a subjektu podľa vekových, pedagogických, fyzických a psychických osobitostí.

Rozdelenie organizačných foriem vyučovania:

Frontálna forma vyučovania je, žiaľ, najbežnejším spôsobom vyučovania

na našich školách. Základným prvkom tejto formy je časová jednotka, teda vyučovacia hodina.

Individuálne formy vyučovania sú opakom frontálneho spôsobu výučby. Učiteľ pracuje s jedincom alebo malou skupinkou žiakov. Všetky činnosti riadi a usmerňuje učiteľ. Pri tejto forme komunikuje každý s každým. Čo sa týka dosahovaných výsledkov je táto forma efektívnejšia ako frontálne vyučovanie. V individualizovanom vyučovaní žiaci riešia zadané úlohy samostatne, každý svojím tempom a rozsah práce zodpovedá individuálnym možnostiam jedinca. Učiteľ činnosť žiakov priamo neriadi, iba im poskytuje potrebné individuálne konzultácie, kontroluje priebeh a výsledky činností. Práca je sprostredkovaná zadanou úlohou; je tu narušený časový rozvrh (harmonogram) vyučovacej jednotky nakoľko si žiak sám vyberá úlohy podľa vlastného výberu a podľa obtiažnosti učiva.

Párové a skupinové vyučovanie môže dopĺňať frontálne vyučovanie. Veľkým nadšencom skupinového vyučovania bol J. Dewey. Riadiaca rola učiteľa nie je nasmerovaná na jednotlivca, ale na dvojicu alebo skupinu žiakov. Takáto forma nabáda žiakov ku spolupráci a k vzájomnej diskusii. Žiaci si navzájom pomáhajú a učia sa hodnotiť svoju

vykonanú prácu, čím získavajú dobrý základ pre auto evaluáciu. Komunikácia prebieha medzi žiakmi v skupine navzájom, medzi skupinami a medzi skupinami a učiteľom. Úlohy, ktoré sú riešené v jednotlivých skupinách sú rôzne svojím obsahom ale sú náročnejšie, aby žiaci mohli spoločne nájsť riešenie zadaného problému. Žiaci sú vedení k zodpovednosti za výsledky celej skupiny, učia sa organizácii práce. Pri tejto metóde sa zvyšuje sebedomie žiakov. Nevýhodou skupinového vyučovania je náročnosť prípravy vyučovacej hodiny, žiaci v skupine nepracujú rovnomerne, nepreberie sa príliš mnoho učiva, hodnotenie a klasifikácia je pomerne náročné.

Exkurzia a jej cieľom je vytvorenie si názornej, konkrétnej predstavy o skutočných a reálnych záležitostiach. Exkurziou sa dotvárajú teoretické vedomosti získané na vyučovaní. Pri vzdelávaní môže byť exkurzia priestorom pre interdisciplinárne prepojenia s ďalšími oblasťami a príležitosťou pre aplikovanie špeciálnej vyučovacej metódy - problémového vyučovania.

Prax má dlhšie trvajúci charakter ako exkurzia, je často súčasťou prípravy na konkrétne povolanie. Aplikuje sa najmä na stredných a vysokých školách.

SKUPINOVÉ VYUČOVANIE

Dôležité pre skupinové vyučovanie je práve práca v skupine. Význam skupinovej práce nie je vo formálnom zoskupení, ale vtom, že deti riešia spoločné úlohy a problémy, vymieňajú si názory, dopĺňajú

sa, pomáhajú si, spoločne zodpovedajú za výsledky práce. Efektívnu skupinovú prácu spoznáme nie podľa výsledkov skupín, ale podľa výsledkov jednotlivcov.

Formovanie skupín:

• **homogénne** – vzdelávajúci sa majú rovnaké schopnosti;

• **heterogénne** – vzdelávajúci sa majú rôzne schopnosti:

1. najlepší (vedúci,...);
2. dobrí (a priemerní) žiaci;

3. slabší žiaci (tí, ktorým je potrebné najviac pomôcť).

Spôsob utvárania skupín:

- **spontánny** – rešpektujú sa požiadavky a prania detí;
- **autoritatívny** – stanoví lektor;
- **kombinovaný**.

ORGANIZÁCIA PRÁCE V SKUPINÁCH

Typy práce:

- **nediferencovaná** – všetky skupiny riešia rovnaké úlohy;
- **diferencovaná** – pracovná úloha je len časťou celku, na ktorom sa pracuje. To znamená, že skupiny si vyberajú alebo pracujú na rôznych úlohách.

Vnútroskupinová diferenciácia:

- **spontánna** – deti (vedúci) si sami rozdelia úlohu na viac častí, resp. viac úloh medzi sebou;
- **stanovené vedúcim** – deti riešia rôzne úlohy podľa pokynov vedúceho.

Využitie skupinovej práce:

- pri aktualizácii témy (2-5 min.);
- pri sprístupňovaní nového učiva;
- odpoveď na otázku (2-3 min.);
- riešenie zložitejšej úlohy (4-7 min.);
- pri precvičovaní, opakovaní a systemizácii témy (10-15 min.);
- riešenie úloh v skupinách;
- súťaž;
- diferencovaná práca.

Výhody skupinového vyučovania:

- prispieva k zvýšeniu záujmu detí o učenie sa;
- k zlepšeniu pracovnej atmosféry;
- poskytuje priestor pre aktívne uvedomelé osvojovanie si učiva – nejasnosti okrem lektora môže vysvetľovať aj spolužiak;
- deti sa učia zodpovednosti za výsledky svojej práce vo vzťahu k sebe, k lektorovi, ku spolužiakom v skupine;
- žiaci sa učia plánovať svoju činnosť, racionálne a efektívne využívať čas;

Diferenciácia v rámci skupín a práca s vyčlenenými typologickými skupinami žiakov umožňuje rešpektovať individuálny prístup.

Nevýhody skupinového vyučovania:

- je náročnejšie na čas z hľadiska prípravy i realizácie;
- v triede sa zvyšuje hluk, aj keď pracovný;
- pri veľkom počte skupín stráca niekedy lektor prehľad o práci jednotlivých skupín;
- stabilita skupín môže byť narušená neprítomnosťou detí;
- ak skupiny nie sú rovnako početné, je potrebné prispôbiť tomu.

PROJEKTOVÉ VYUČOVANIE

Základné princípy projektového vyučovania

V projektovom vyučovaní je dôležité prihliadať najmä na potreby a potreby a záujmy detí (výber témy má vhodne prispieť k sebarealizácii dieťaťa, umožniť mu získať nové skúsenosti a pohľady v kontexte reálneho života). Vďaka tomu môžeme u dieťaťa rozvíjať nasledujúce schopnosti:

- Interdisciplinarita - umožniť komplexný pohľad na skutočný svet, prekračovať rámec jednotlivých vyučovacích oblastí, hľadať súvislosti;
- Sebaregulácia pri učení - deti si plánujú, realizujú a hodnotia svoje projekty, učia sa učiť;
- Orientácia na produkt – výstup (produkt) prináša zmyslupnosť učenia, celej práce, čím motivuje deti, deti prezentujú svoj produkt pred komunitou - výstava, obhajoba, súťaž;
- Skupinová realizácia pri práci v tímoch sa deti učia spolupracovať, komunikovať, ale učia sa aj tolerancii a riešeniu konfliktov;
- Spoločenská relevantnosť projekt je most, ktorý spája teóriu so životom, okolím, prácou, spoločnosťou, vyučovacie oblasti sa integrujú a do projektov sa zapájajú aj rodičia, starí rodičia.

Delenie projektov

1. podľa cieľa:

- a. Problémové – riešiť problém zo života
- b. Konštrukčné (tvorivé) – vytvoriť, navrhnúť niečo nové

- c. Hodnotiace – posudzovať, skúmať, hodnotiť problém
- d. Drilové (návčikovské, upevňovacie) – natrvalo osvojiť zručnosti, vedomosti

2. podľa počtu riešiteľov:

- a. individuálne – rieši dieťa samostatne
- b. skupinové – rieši skupinka detí

3. podľa časovej dĺžky:

- a. krátkodobé – vymedzený časový úsek počas roka (týždeň, mesiac,...)
- b. dlhodobé – môžu zahŕňať celý školský rok, polrok

4. podľa miesta realizácie:

- a. inštitucionálne – deti pracujú na projekte len na vyučovacej hodine jedného alebo viacerých predmetoch
- b. domáce – deti pracujú na projekte len doma
- c. kombinované – deti časť projektu realizujú v škole alebo oddiely a časť doma (najvhodnejší spôsob)

Tvorba projektu pozostáva z niekoľkých krokov. Pre úspešné spustenie, realizáciu a ukončenie projektu je potrebné prejsť všetkými krokmi.

1) Príprava projektu (hlavné ťažisko spočíva na lektorovi)

- a) stanovenie:
 - cieľa (musí byť jasný, realizovateľný);
 - času trvania (nesmie byť príliš krátky alebo príliš dlhý);
 - miesta realizácie projektu (doma, v škole).

- b) výber témy (primeraná veku a schopnostiam žiakov, prirodzená, pravdivá, významná pre život, rozvíjajúca záujmy detí, využívajúca poznatky z iných vzdelávacích oblastí);
- c) mapovanie témy (príprava pracovných listov, vhodných úloh, literatúry);
- d) formulácia zadania projektu;
- e) zostavenie kostry projektu (vypracovanie písomného zadania projektu, v ktorom je uvedený cieľ, obsah, časový harmonogram, doporučená literatúra, spôsob hodnotenia)

2) Realizácia projektu

(hlavné ťažisko spočíva na dieťati, lektor má rolu pomocníka, poradcu)

- a. prípravná fáza (zbieranie materiálu, meranie, skúmanie problému, ...);
- b. vlastná realizácia.

3) Vyhodnotenie výsledkov projektu

- a. priame (deťmi, lektorom, ktorí pridelujú body jednotlivým prácam podľa stanovených kritérií, ako sú: obsah, rozsah, výstižnosť, originalita, technické spracovanie a pod.);
- b. nepriame (testovanie úrovne osvojenia vedomostí a zručností).

KLADY A ZÁPORY PROJEKTOVÉHO VYUČOVANIA

Projektové vyučovanie má mnoho kladov:

- Je blízke životu, vysoko motivujúce, kreatívne.
- Učí deti hľadať informácie, selektovať a zvažovať ich význam pre riešenie problému.
- Učí ich navrhovať riešenia, čo trénuje ich logické myslenie, fantáziu, predstavivosť.
- Učí ich komunikácii, vzájomnému rešpektu.
- Táto práca vedie deti k zodpovednosti, lebo obhajujú a dokazujú správnosť svojich návrhov.

Medzi negatíva môžeme zaradiť :

- Od lektora sa vyžaduje vysoká tvorivosť. Lektor musí vymyslieť problém.
- Vyžaduje dobré improvizračné schopnosti, aby lektor vedel reagovať na neočakávané reakcie detí.
- Je organizačne veľmi náročné odhadnúť časové trvanie práce na projekte.
- Projektové vyučovanie nerešpektuje postupnosť osvojenia si celej témy, s čím sa musí lektor vyrovnáť a prípadné medzery vo vzťahoch postupne dopĺňať.
- Je veľmi náročné na čas. Lektor musí premyslieť podrobne jednotlivé kroky postupu, pripraviť písomné podklady. Projekty detí dôkladne preštudovať a objektívne ohodnotiť.

UČEBNÉ ŠTÝLY

Pojem učebný štýl (learning styles) je v oblasti slovenskej pedagogiky pomerne čerstvý. Napriek tomu by sme mu radi venovali časť tejto kapitoly, pretože sa s ním počas činnosti v DO FÉNIX ešte určite ako vedúci stretnete. V ideálnom vzdelávacom prostredí by sme uprednostnili rovnakých učiacich sa, ktorí sa učia rovnakým štýlom, v rovnakom tempe a dosahujú približne rovnaké výsledky.

Na základe vlastných skúseností však môžeme povedať, že to takto nefunguje. Každý učiaci sa je iný a v poznávaní a učení preferuje vlastný štýl – poznávací aj učebný. Hovoríme o dvoch typoch prijímania informácií a poznatkov. Prvý je postavený na **kognícii**, ktorá predstavuje **poznávanie**. Ide o procesy vnímania, zapamätávania, predstavivosti, usudzovania, myslenia a reči – procesy prijímania a spracovávaní informácií. Druhý je **učebný štýl** a ide o proces **učenia sa**, v priebehu a v dôsledku, ktorého mení človek svoj súbor poznatkov o svete, mení

svoje formy správania a spôsoby činnosti, postoje, svoje osobnostné vlastnosti a obraz seba samého, a to smerom k väčšej účinnosti a rozvoju.

Učebných štýlov podobne ako aj pri typológii osobnosti môžeme rozlíšiť hneď niekoľko typov a druhov. Jedna z metód ako rozlišujeme učebný štýl je na základe dominancie mozgových hemisfér. Druhou metódou, ktorú uvedieme, je rozdelenie na základe zmyslových preferencií. A tretou metódou je skúsenostné učenie podľa D.A. Kolba.

KLASIFIKÁCIA PODĽA DOMINANCIE MOZGOVÝCH HEMISFÉR

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

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 vyučovania.

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, vyberáme len ich podstatné znaky.

Učiaci sa preferujúci pri učení zrak

uprednostňujú učivo 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. 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. Dobré si zapamätávajú 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 vybrať. Počuté si

zapisujú, dokážu pracovať samostatne, majú dobre rozvinuté abstraktné myslenie. Lektor podporuje tento štýl aj prácou s pracovnými listami, dostatočnými zdrojmi rôznych študijných materiálov.

Učiaci sa preferujúci pohybový učebný štýl

potrebujú fyzickú činnosť, pohyb, manipuláciu s predmetmi, pomôckami. Nevydržia dlho sedieť, radi sa učia pri chôdzi. Ak na to nemajú priestor, potrebujú častejšie prestávku na krátke pohybové cvičenie. 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 žiakom mali uplatňovať prepojenie teórie a praxe, školy so životom.

Aj tu rovnako aj pri typológii osobnosti je dôležité zdôrazniť, že v čistej vyhranenej podobe len sa tieto štýly vyskytujú len zriedkavo. Prakticky existujú učitelia sa s rôznymi zmiešanými štýlmi alebo medzi štýlmi/medzi typmi. 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. Z toho usudzujeme, že ak sa človek neučí svojím prirodzene preferovaným štýlom, nedosahuje takú vzdelávaciu úspešnosť, na akú má predpoklady.

KLASIFIKÁCIA PODĽA VNÍMANIA REALITY A SPÔSOBU SPRACOVANIA INFORMÁCIÍ

D. A. Kolba vytvoril jeden z najznámejších modelov **skúsenostného učenia**. Cieľom je konkrétna skúsenosť dieťaťa so svetom a so sebou, zážitok, praktická činnosť, konkrétna aktivita. Dieťa sa učí, vníma, prežíva, pozoruje a premýšľa o skúsenosti aj o sebe. Analyzuje ju z rôznych uhlov pohľadu, rozmýšľa nad tým, čo a ako sa udialo, čo sa z toho môže 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 skúsenosť s použitím poznatkov, overovanie nových zručností v realite, plánovanie ďalších krokov, prípravu novej akcie. Nová skúsenosť sa opäť reflektuje v ďalšom cykle atď.



Tento proces tvorenia vedomostí a skúseností je cyklický nie lineárny. To znamená, že začať môžeme v ktorejkoľvek fáze cyklu. Tento model učenia umožňuje pristúpiť k akémukoľvek štýlu učenia sa. Niektorí z nich uprednostňujú začiatok

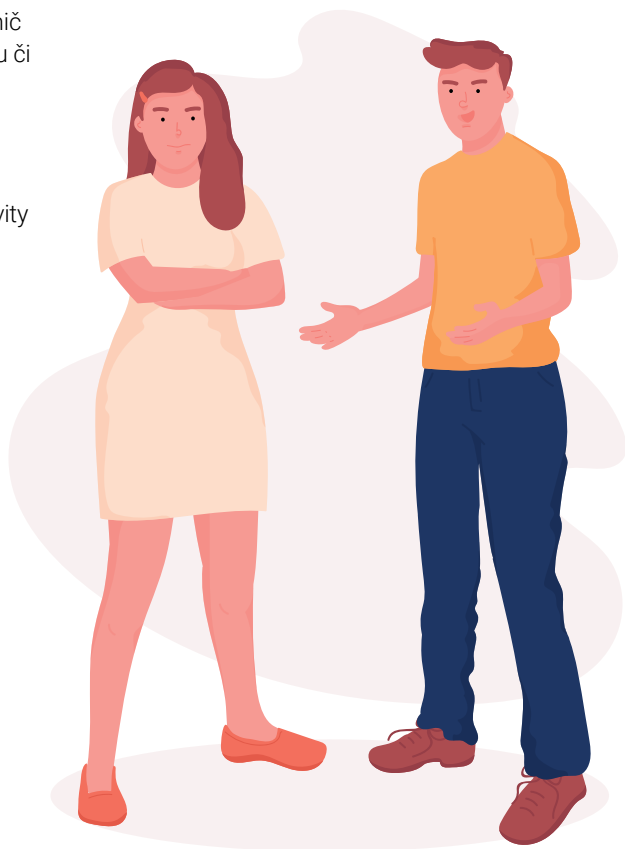
procesu v inej fáze ako ostatní (odlišnosti v kognitívnych štýloch a štýloch učenia sa). Z tohto dôvodu je dôležité postup kombinovať. Zvyšuje to dynamiku prístupu a jeho zaujímavosť.

ZÁSADY KOMUNIKÁCIE, SPÄTNÁ VÄZBA, RIEŠENIE KONFLIKTOV

Spätná väzba je informácia o tom, ako človek pôsobí na ostatných svojím správaním. Je dobré chápať spätnú väzbu ako prostriedok k vylepšovaniu vzťahov medzi deťmi a vedúcimi ale aj medzi vedúcimi navzájom. Prostredníctvom spätnej väzby majú deti jedinečnú možnosť vyjadriť svoje názory, pocity a poznatky z aktivity, ktoré nám pomôžu určiť smer ďalších činností. Nemá zmysel venovať sa spätnej väzbe po každej aktivite, ktorú s deťmi robíme. Upadol by záujem a motivácia podávať spätnú väzbu. Ak sa v aktivite nedeje nič zaujímavé, deti neriešia nejakú situáciu či problém nie je spätná väzba potrebná.

Ak sa však počas aktivity alebo hry objaví konflikt alebo niečo zaujímavé pre diskusiu, je vhodné zaradiť po aktivite či hre aj čas pre spätnú väzbu.

Konflikt môže nastať medzi dvoma alebo viacerými jedincami či už ide o deti, dospelých alebo obe skupiny. Ide o prirodzenú súčasť života. Konflikt by sa však mal riešiť a nie odsúvať. Cieľom riešenia je konflikt urovnať, nie poraziť oponenta. Nižšie uvádzame niekoľko zásad riešenia konfliktov, ktoré vám ako mladým vedúcim môžu pomôcť k jeho úspešnému odstráneniu.



ZÁSADY RIEŠENIA KONFLIKTOV:

- Konflikt je potrebné riešiť otvorene s dobrou prípravou, ale nie dlho po vzniku problému.
- Pokúsime sa o vymedzenie podstaty konfliktu, uvedenie si toho, čo nám v tejto situácii prekáža, v čom sa názory a ciele oboch strán líšia.
- Významné je povedať si, prečo chceme konflikt riešiť.
- Vytvoríme návrhy na riešenie konfliktu, poskytneme kompromisné riešenie a snažíme sa jeho prijatie.
- Vyberieme najvhodnejšie riešenie, pri ktorom dosiahneme kompromisné riešenie pre obe strany konfliktu
- Prijmeme dohovor pre správanie sa v budúcnosti a prechádzanie podobným konfliktom.
- V konflikte je potrebné udržať emócie pod kontrolou.
- V priebehu konfliktu treba kontrolovať slovník, snažiť sa nevzniesť nič, čo neskôr nejde vziať späť. Kontrola slovníka je súčasne prostriedkom na kontrolu emócií. Ďalšími prostriedkami môžu byť aplikácie rôznych postupov z oblasti duševnej hygieny či dobrej praxe - snaha hovoriť pomaly, s rozvahou, zreteľne, zvolna sa nadýchnuť, až potom začať hovoriť, prehovoriť po odmlke, napríklad pri počítaní v duchu a pod.
- Dodržiujeme pravidlá „fair play“, zakázané sú nečisté údery „pod pás“. Za tie sú napríklad považované vyťahovanie starých problémov, ktoré s riešením nesúvisí, útoky na to, čoho si druhý váži a čo má rád, napádanie a zosmiešňovanie jeho slabín, skutočných či domnelých nedostatkov a defektov, na ktoré je zvlášť citlivý, „pranie špinavej bielizne“.



STRATÉGIE NA ZVLÁDANIE KONFLIKTOV

Konflikty sú potrebné na osobnostný rast a rozvoj. Spôsob, akým človek zvládne konflikt, je dôležitou súčasťou jeho osobnosti. Sebauvedomovanie a seba porozumenie prispievajú ku konštruktívnemu riešeniu konfliktov. Konflikt v sebe nesie pozitívny potenciál. Či sa konflikt vyrieši, alebo nie, vždy je možnosť rozpoznať a porozumieť potrebám toho druhého. A práve preto je potrebné aj v mimoškolských činnostiach venovať dostatočný priestor riešeniu konfliktov. Na to aby sme viac prehĺbili svoje schopnosti pri zvládaní konfliktov môžeme využívať rôzne stratégie:

Ochladzovanie horúcich hláv

Určte si v klubovni priestor, ktorý bude vyhradený na riešenie problémov. Keď sú deti nahnevané a ešte sa neupokojili, pošlite ich do tohto „chladiaceho kútika“ a povedzte im, aby sa najprv upokojili. Poradte im, aby sa poriadne nadychovali a vydychovali. Môžu sa aj sústrediť na svoj dych a počítať výdychy a nádychy. Nech sa pokúsia niekoľko minút sedieť takto bez slova.

Odsunutie riešenia

Keď nie je vhodná chvíľa na riešenie konfliktu alebo momentálne nemáte čas na riešenie konfliktu pre inú dôležitú prácu, vysvetlite deťom, že sa konfliktu momentálne nemôžete venovať, ale že sa k nemu vrátite. Vysvetlite im, že niekedy sa veci nemusia hneď vyriešiť, a to najmä vtedy nie, keď odsun riešenia poskytne priestor na upokojenie.

Výmena rolí

Túto techniku môžete využiť vtedy, keď deti súhlasia s tým, aby ste im pomohli prejsť cez proces riešenia alebo potrebujú vidieť problém z iného hľadiska. Vtedy môžu niektoré deti prevziať rolu druhého a počas hrania rolí vyjadrujú, ako sa cítia v úlohe druhého dieťaťa. V dôležitom momente zastavte hranie rolí a požiadajte deti, aby sa vyjadrili k možnosti riešenia konfliktu. Požiadajte ich tiež, aby zvážili také riešenie, ktoré vyhovuje všetkým stranám.

Vyrozprávanie sa

Staršie deti si niekedy dokážu vyriešiť konflikt aj sami. Povedzte im, že môžu ísť na 5 minút do tichej miestnosti, v ktorej sú vyvesené kroky na zvládnutie konfliktu a tam môžu riešiť konflikt bez vašej pomoci. Na konci stanoveného času sa ich opýtajte, do ktorej fázy sa dostali.

Ak ešte nedospeli k riešeniu, pomôžte im prejsť krokmi riešenia. Za to, čo zvládli, ich pochváľte.

Sprostredkovateľ

Niekedy je potrebné, aby sa do konfliktu zainteresovala nestranná osoba (mediátor), ktorá im pomôže identifikovať problém a tvoriť riešenia. Povedzte deťom, nech každý nerušene porozpráva svoju verziu toho, v čom je problém a čo sa stalo. Nabádajte ich k tomu, aby povedali aj to, čo cítia. Sprostredkovateľ má takto

šancu urobiť si reálnejší obraz o vzniknutej situácii a môže im lepšie pomôcť.

Spoločne sme dospeli na koniec jednej z kapitol, ktorá vám má pomôcť pri vedení oddielu, či účasti na podujatiach organizácie v úlohe vedúceho. Veríme, že naozaj pomôže, ak ponúknuté informácie a skúsenosti prijmete a vezmete za svoje. Na záver vám poskytneme krátky prehľad rozvoja kľúčových kompetencií, ktoré sú zamerané na rozvoj postojov, vedomostí, schopností alebo vnímaných hodnôt.

KOMPETENCIE DIEŤAŤA

Čo si má dieťa „odniesť“ (alebo čím táto oblasť prispieje k rozvoju jeho „Kľúčových kompetencií“):

- dokáže nielen hovoriť, ale aj načúvať druhým ľuďom, vhodne na ne reagovať a zapájať sa do diskusie;
- vie využiť získané komunikačné zručnosti k vytváraniu potrebných vzťahov a k spolupráci s ostatnými;
- oceňuje skúsenosti druhých ľudí, rešpektuje rôzne aspekty a chápe dôležitosť spolupráce s druhými;

- prijíma v oblasti skupinovej práce, rolu v skupine a podieľa sa na vytváraní pravidiel kolektívu;
- prispieva k dobrým vzťahom a priateľskej atmosfére v skupine, v prípade potreby dokáže požiadať o pomoc, prípadne ju poskytnúť;
- snaží sa vnímať situáciu ľudí okolo seba, váži si ich a rešpektuje ich názory.

KOMPETENCIE VEDÚCEHO

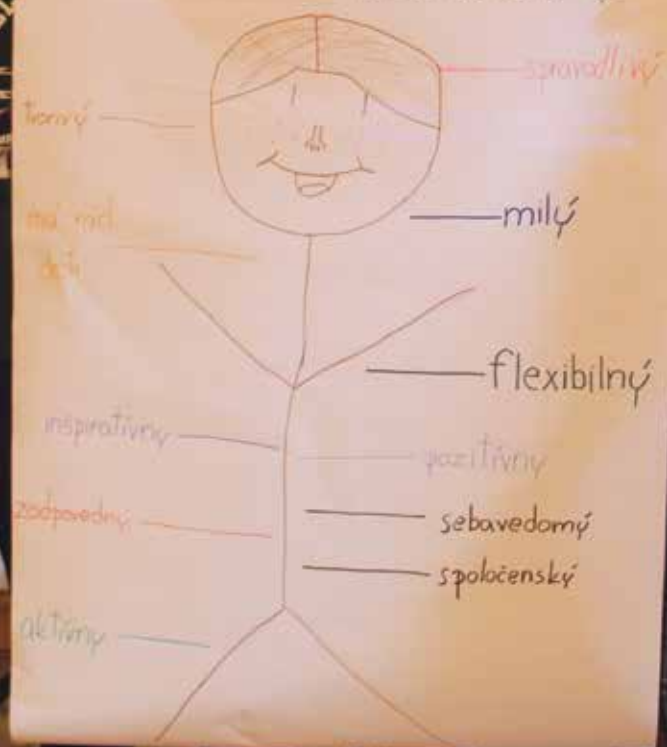
Čo si má vedúci „odniesť“ (alebo čím táto oblasť prispieje k rozvoju „Kľúčových kompetencií“):

- pozná typy osobností a chápe správanie jedinca v spoločnosti, vie s nimi pracovať a riadi sa nimi pri svojej činnosti s kolektívom detí i dospelých;
- dôsledne naplňa pri svojej práci s deťmi i dospelými výchovné ciele, dodržiava pedagogické zásady a ostatné pedagogické princípy a zákonitosti;
- je pripravený a schopný odovzdávať všetky svoje vedomosti a zručnosti všetkým ostatným členom (deťom, dospelujúcim, dospelým) DO FÉNIX, aj tým, ktorí sa zúčastňujú jej akcií;
- je ostatným príkladom a kladným vzorom;
- je vnímavý k potrebám a právam ostatných, predovšetkým detí, spoznáva ich a pomáha ich naplňať;
- dokáže rozpoznať a zvládať prostredníctvom svojich vedomostí a zručností komunikačne ťažké a náročné situácie, predovšetkým konflikty;
- je si vedomý svojej vlastnej hodnoty, dokáže identifikovať svoje kladné stránky aj svoje rezervy, vie s nimi pracovať.

Použité zdroje:

- Džačovská A.: Metódy a formy práce podporujúce rozvoj myslenia a kreativity žiakov v škole, 2015.
Kolb D.A.: Experiential Learning. Englewood Cliffs: Prentice-Hall; 1984.
Petlák E.: Aktuálne otázky edukácie v otázkach a odpovediach, 2014.
Révajová M.: Techniky na zvládnutie konfliktov, DO FÉNIX akreditované vzdelávanie Mladí vedúci
Rovňanová L.: Učebné štýly žiakov a vyučovacie štýly učiteľov, 2015.
Turek I.: Didaktika, 2010.
Zielke W.: Jak racionalně studovat, 1984.
kybermatika.uniza.sk/images/document/didaktika/10_Formy a metody vyučovania.pdf
http://www.virtual-lab.sk/claroline/claroline/backends/download.php?url=L0Zvcm15X3Z5dWNib-3ZlX21ldG9keV80LnBkZg%3D%3D&cidReset=true&cidReq=M_DT
http://kybermatika.uniza.sk/images/document/didaktika/10_Formy%20a%20metody%20vyucovania.pdf

SPRÁVNÝ VEDÚCI ♥



BOZP A PRVÁ POMOC

Zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia detí

Práca s deťmi je krásna, no zároveň náročná a je potrebné pamätať na všetko. Tu sa dozviete dôležité informácie k bezpečnej práci s mládežou a k prvej pomoci. Ako sa vraví, pripravený na všetko.

Preto túto časť venujeme práve bezpečnosti detí a ochrane ich zdravia pri jednotlivých voľnočasových aktivitách. Ako sme si spomínali v predchádzajúcich kapitolách, tak je potrebné podujatia a aktivity naplánovať a predvídať. Nízky počet nehôd je čiastočne aj výsledkom existencie a dodržiavania súboru predpisov, opatrení a odporúčaní, ktorými je potrebné sa počas voľnočasových aktivít rôzneho druhu, riadiť. Bezpečnosť detí je, predsa veľmi dôležitá!

Ako voľnočasové aktivity sa označujú stretnutia a aktivity základných organizácií DO FÉNIX, krúžky, oddiely či iné činnosti organizované v čase po vyučovaní a vo voľnom čase, ktoré pomáhajú deťom rozvíjať sa, zvyšovať svoje sebavedomie, nachádzať oblasti, v ktorých vyniknú, a to všetko pod dohľadom vyškolených a skúsených pracovníkov.



ZÁSADY BEZPEČNÉHO SPRÁVANIA PRI ORGANIZÁЦИИ AKTIVÍT A PODUJATIACH DO FÉNIX:

Každý výlet, exkurzia, lyžiarsky a plavecký výcvik alebo iné mimo aktivity konané s deťmi musia byť dôsledne pripravené a zabezpečené.

Plán organizačných opatrení pripraví vedúci alebo poverená osoba, ktorá ho predloží na schválenie v dostatočnom časovom predstihu.

Plán musí obsahovať:

1. názov a zámer akcie,
2. termín konania akcie,
3. trasu a miesto pobytu,
4. počet účastníkov (žiakov a sprievodcov), meno vedúceho a počet členov pedagogického zboru,
5. miesto a hodinu zrazu a návratu,
6. spôsob dopravy,
7. program na každý deň,
8. podmienky stravovania a ubytovania,
9. bezpečnostné opatrenia,
10. preukázateľné školenie detí z bezpečnosti a ochrany zdravia zamerané na konkrétnu činnosť.

Z pohľadu zabezpečenia BOZP je zložité predovšetkým široké zameranie oddielov a krúžkov, ktoré sa venujú rôznym činnostiam od maľovania, ľudových tradícií, varenia a pečenia, cez modelárstvo až po športové a turisticky zamerané kolektívy. Z dôvodov veľkej rôznorodosti je v podstate takmer nereálne vytvoriť pre voľnočasové aktivity jednotné záväzné bezpečnostné pravidlá. Pri organizovanej činnosti detí vo voľnom čase je totiž nevyhnutné uprednostniť dve základné kritériá, a to rôznorodosť činnosti a zachovanie ich voľnosti a neformálnosti.

Z pohľadu rodiča sa javia ako zásadné otázky typu: Je moje dieťa v bezpečí? Akú kvalifikáciu by mal mať vedúci? a i. Je preto dôležité ich ubezpečiť, že naša organizácia systematicky zabezpečuje kvalifikačné kurzy a preškolenie z BOZP svojich vedúcich na všetkých stupňoch organizácie aktivít a činností.

V súčasnosti na Slovensku neexistuje jednotný záväzný predpis v oblasti bezpečnosti práce a ochrany zdravia pri práci s deťmi a mládežou pri organizovanej činnosti vo voľnom čase. Pre túto oblasť sa totiž vzťahuje celý rad právnych predpisov, ktoré všeobecne upravujú bezpečnosť a ochranu zdravia napr. ustanovenia zákonníka práce, legislatívy z oblasti BOZP, protipožiarnej ochrany a ďalšie.

Dovolíme si ešte niekoľko poznámok ku pôsobeniu mladého vedúceho v rámci realizácie aktivít organizovaných DO FÉNIX.

- Úloha vedúceho nesmie pôsobiť ako „práca“, ale ako náhrada rodiča. Vedúci, ako dobrý kamarát musí byť vnímavý, vypočuť dieťa, alebo pochopiť ho a poradiť mu v každej situácii.
- Do zážitkovo vzdelávacieho kurzu prichádza, preto, aby deťom poskytol čo najviac zábavy a poučenia.
- Vedúci sa zabávajú v zásade spolu s deťmi na denných, či večerných programoch, rozhodne nie vo dvojici ani po nociach.
- Je to zodpovedná a náročná úloha a nie každý človek je na ňu predurčený.
- Vedúci zážitkovo-vzdelávacieho kurzu

je hodnotený aj podľa toho, či naučí deti prichádzať včas na nástupy, udržiavať poriadok na izbách, udržiavať disciplínu pri nástupoch a programoch.

- Ak vzniknú medzi vedúcimi akékoľvek problémy, v žiadnom prípade ich nesmú riešiť v prítomnosti detí.
- V plnej miere rešpektuje príkazy a nariadenia hlavného vedúceho zážitkovo vzdelávacieho kurzu alebo predsedu ZO. Všetci vedúci sú v rovnakej miere zodpovední za bezproblémový chod aktivít.
- Väčšie problémy okamžite konzultuje a rieši prostredníctvom predsedu alebo hlavného vedúceho zážitkovo vzdelávacieho kurzu.
- Každú voľnú chvíľu využíva na to, aby sa venoval zvereným deťom, pričom sa venuje každému rovnako, nikoho neuprednostňuje.
- Veľkú pozornosť venuje príznakom šikanovania.

Činnosť mládežníckych organizácií je široká, vybrali sme pre Vás súbor odporúčaní BOZP pri jednotlivých činnostiach. Vychádzame zo skúseností, analýz rizík a známych metodických materiálov ale určite neobsiahneme všetko a nedáme jeden univerzálny recept, ktorý zaručí, že sa nič nestane a odstráni sa všetky riziká.

Poznámka:

Vyššie spomínaná téza „Rob, čo vieš, s tým, čo máš, tam, kde si!“ – má samozrejme širšiu platnosť a presah ku všetkým krokom konaným z hľadiska BOZP a požiarnej ochrany. Od nás závisí, ako ich budeme realizovať v praxi. V konečnom dôsledku nejde o nič viac či menej než o zabezpečenie bezpečného prostredia (a to i psychického!) zverených detí i nás samotných.

Rozoberať na tomto mieste otázku disciplíny a poriadku nie je celkom na mieste, keďže táto časť patrí viac do oblasti pedagogiky a psychológie, ale pripomenúť vo všeobecnom úvode, že disciplína a organizovanosť sú zásadné prvky akejkoľvek činnosti, je úplne na mieste.

K odporúčaniam musíme pristupovať z hľadiska zhodnotenia konkrétnych situácií a podmienok. Považujeme ho však za primeraného sprievodcu, aby pri dodržaní myšlienky: „Rob, čo vieš, s tým, čo máš, tam, kde si!“ bol vhodným poučením, ako dosiahnuť potrebný stupeň zabezpečenia tej, ktorej činnosti a aktivity.

Jednotlivé časti hovoria o bezpečnosti:

- pri rekreačných športoch na zamrznutých hladinách,
- pri lyžovaní,
- pri kúpaní,
- pri pešej turistike,
- pri praktickej činnosti,
- pri používaní zábavnej pyrotechniky,
- pri cykloturistike,
- pri terénnych a nočných hrách,
- pri aktivitách v miestnosti,
- pri manipulácii s ohňom,
- v telocvični a na ihrisku,
- pri streľbe,
- pri pohybe na verejných komunikáciách v obciach a pri presunoch dopr. prostriedkami,
- pri vodných športoch,
- pri používaní PC/IT.

BEZPEČNOSŤ PRI LYŽOVANÍ

Pred začiatkom aktivity:

- **organizátor** stanovuje priebeh akcie a denný režim. S týmito zásadami musia byť účastníci akcie včas a vhodnou formou oboznámení, pri deťoch sú s nimi oboznámení ich zákonní zástupcovia. Hrubé alebo opakujúce sa porušovanie pravidiel môže byť preto potrestané aj vylúčením z akcie.
- **účastníci** sú povinní dodržiavať predpisy a pokyny vedúce k zaisteniu bezpečnosti a ochrane zdravia, vrátane pravidiel bezpečného pohybu na zjazdovkách a bežeckých tratiach.
- **deti** sú zaradené do družstiev podľa svojej výkonnosti a zdravotného stavu. Družstvo má najviac 15 členov. Ak ide o deti so zdravotným postihnutím, počet detí sa úmerne znižuje charakteru postihnutia a ďalším okolnostiam.
- **starostlivosť o zdravie** účastníkov zabezpečuje zdravotník, ktorý má na výkon tejto činnosti potrebné predpoklady a znalosti a tiež kvalifikáciu.
- **spravidla tretí deň akcie** (tábora) sa zo zdravotného hľadiska odporúča zaradiť ako odpočinkový.

Výbava účastníkov:

- ochranná helma;
- lyžiarske okuliare;
- paličky;
- funkčné oblečenie, ktoré je hrejivé, priedušné a nepremokavé a navzdory tomu i ľahké a tenké;
- rukavice;
- ochrana chrbta/chrbtice;
- správne lyžiarske topánky;
- lyže, spĺňajúce bezpečnostné predpisy.



Zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pri lyžiarskej aktivite:

- lanovky a vleky sa používajú len pre organizovaný a metodicky vedený výcvik po riadnom poučení
- počas pobytu sú všetci účastníci akcie (tábora) povinní dodržiavať pokyny príslušníkov Horskej služby a rešpektovať výstražné znamenia na nebezpečných miestach.
- po celú dobu akcie (tábora) sú všetci inštruktori povinní vyžadovať dodržiavanie disciplíny, denného programu a životosprávy a nedovoľovať deťom preceňovať svoje sily alebo preukazovať nemiestnu odvalu.
- výcvik sa uskutočňuje v teréne, ktorý zodpovedá lyžiarskej vyspelosti družstva.
- za nepriaznivých podmienok (hustá hmla, snehová búrka) sa výcvik obmedzí alebo nekoná.
- pre začínajúcich lyžiarov sa vyberá terén s bezpečným dojazdom.
- pri turistike na lyžiach idú deti v skupine v pravidelných rozstupoch, ktoré sa pri zhoršenej viditeľnosti skracujú na dotyk.

- skupina sa riadi pokynmi vedúceho, ktorý ide v čele, ako posledný ide skúsený lyžiar.
- uskutočňuje sa časté prekontrolovanie počtu účastníkov.

LYŽIARSKÉ DESATORO HORSKEJ SLUŽBY

1. Ohľad na ostatných lyžiarov:

Lyžiar sa musí neustále správať tak, aby neohrozoval alebo nepoškodzoval niekoho iného.

2. Zvládnutie rýchlosti a spôsobu jazdy:

Lyžiar musí jazdiť s primeraným odstupom a s ohľadom na vzdialenosť, na ktorú vidí. Svoju rýchlosť a svoj spôsob jazdy musí prispôsobiť svojim schopnostiam, terénnym, snehovým a poveternostným podmienkam, ako aj hustote premávky.

3. Voľba jazdnej stopy:

Každý prichádzajúci odzadu musí svoju jazdnú stopu zvoliť tak, aby neohrozoval lyžiarov jazdiacich pred ním.

4. Predchádzanie:

Predchádzať sa môže iba zhora nie zospodu, sprava alebo zľava, ale vždy s odstupom, ktorý poskytne predchádzajúcemu lyžiarovi alebo snowboardistovi pre všetky jeho pohyby dostatok priestoru.

5. Vchádzanie a rozjazd:

Každý, kto chce vojsť do zjazdovej trate, alebo sa chce po zastavení opäť rozísť, musí sa rozhliadnuť nahor a nadol a

presvedčiť sa, že tak môže urobiť bez ohrozenia seba a ostatných.

6. Zastavenie:

Lyžiar sa musí vyhýbať tomu, aby sa zbytočne zdržiaval na úzkych alebo neprehľadných miestach zjazdovej trate. Ten, kto spadne, musí miesto, čo najrýchlejšie uvoľniť.

7. Stúpanie a zostup:

Ten, kto stúpa alebo zostupuje peši, musí používať iba okraj zjazdovej trate.

8. Rešpektovanie značiek:

Lyžiar musí rešpektovať značenie a signalizáciu.

9. Správanie pri úrazoch:

Pri úrazoch je každý povinný poskytnúť prvú pomoc.

10. Povinnosť preukázania sa:

Každý, či už svedok, alebo účastník, či už zodpovedný, alebo nie, je povinný v prípade úrazu preukázať svoje osobné údaje.

BEZPEČNOSŤ PRI KÚPANÍ

Úvod

Kúpaním sa myslí rekreačný pobyt v bazéne, rybníku, jazere či inom na to určenom mieste. Aktivity počas kúpania zahŕňajú napr. plávanie, hry vo vode alebo potápanie.

Žiadny prehľad pravidiel nie je celkom vyčerpávajúci, pretože nie je možné popísať všetky možné situácie, ktoré by mohli nastať. Nasledujúce odporúčania je preto potrebné uplatniť vždy s ohľadom na konkrétny priestor (bazén, prírodné kúpalisko), ročné obdobie, čas a ďalšie premenné.

Čo vedieť pred vstupom do vody:

- kúpať sa s oddielom osôb mladších ako 18 rokov je možné iba so súhlasom a za prítomnosti osoby staršej ako 18 rokov (vedúceho akcie) schopnej vykonávať dozor pri tejto činnosti.
- vedúci musí byť vždy dobrý plavec, schopný poskytnúť záchranu topiaceho sa, v opačnom prípade nemôže byť touto funkciou poverený.
- deti sa môžu kúpať len pod dozorom osoby poverenej funkciou dozoru pri tejto akcii.
- deti sa môžu kúpať po dobu maximálne 30 minút, pokiaľ má voda teplotu aspoň 20°C. Otúžilejšie deti staršie ako 9 rokov aj vo vode s teplotou 18°C. Doba pobytu vo vode sa skracuje na 10 minút. Po zodpovedajúcej prestávke môžu deti v kúpaní pokračovať.
- v prípade vodných športov a iných rizikových vodných aktivít je potrebné lekárske potvrdenie.
- s deťmi sa kúpe vždy vedúci a je s nimi vo vode. Iba pri nácviku skokov do vody pozoruje deti z brehu. Druhý dospelý sleduje deti z brehu.
- kúpanie detí v prírode musí byť prispôsobené počasiu, fyzickej zdatnosti detí a ich plaveckým schopnostiam.
- kúpanie musí byť vyslovene uvedené v pláne činnosti oddielu/skupiny, viacdennej výpravy, dennom programe tábora. Ak je kúpanie zaradené do programu dodatočne, musí vedúci túto zmenu vyznačiť v programe.
- program vo vode je potrebné zaraďovať len v teplom počasí alebo vtedy,



ak sme schopní zabezpečiť následné zohriatie účastníkov (sauna, vykurovaná miestnosť).

- na kúpanie využívať iba kúpaliská schválené Úradom verejného zdravotníctva (ÚVZ).
- miesto na kúpanie v prírode s výnimkou kúpania sa v bazénoch a rekreačných rybníkoch, musí byť overené s hygienikom – v prípade prírodných nádrží zverejňuje ÚVZ informácie o kvalite prírodných vodných plôch na webových stránkach.
- s deťmi sa kúpať iba na známych, overených miestach, vedúci vchádza do vody ako prvý a preverí bezpečnosť.
- pred kúpaním je potrebné preskúmať dno, prístup k vode, hĺbku vody a vyhradiť priestor pre plavcov a neplavcov.
- odporúča sa spoločné kúpanie oddielov s tým, že na nekúpajúce sa deti dohliada ďalší vedúci.
- v prípade kúpaliska v rieke alebo veľkej vodnej ploche pri kúpaní viacerých oddielov musí byť na vode čln obsadený dospelým a vybavený jednoduchým (nafukovacím) záchranným kolesom na 10 m dlhom pevnom lane.
- pri kúpaní viacerých oddielov a plaveckom výcviku detí má byť prítomný aj zdravotník.

Na čo dať pozor pri kúpaní:

- pri prvej návšteve kúpaliska sa vedúci osobne presvedčí o plaveckých schopnostiach detí a rozdelí ich na plavcov a neplavcov.
- pre neplavcov platí zvýšený dohľad, neopúšťať vyhradený priestor, kde dočiahnu na dno (pokiaľ neprebíha výcvik neplavcov).
- ani plavci sa nesmú vzdďaľovať mimo stanovený priestor pre kúpanie.
- vo vode by malo zdržiavať maximálne 6 - 10 detí na jedného dospelého.
- do vody sa deti púšťajú najskôr 1 hodinu po hlavnom jedle alebo intenzívnej aktivite, nikdy nie v stave prehriatia organizmu.
- nedisciplinované deti je nutné okamžite vykázať z vody. Je kladený vysoký dôraz na disciplínu a poriadok.
- osvedčilo sa rozdeliť deti do dvojíc s tým, že sa navzájom strážia.
- vedúci musí mať neustály prehľad o všetkých deťoch, teda aj o tých, ktoré sa práve nekúpu.
- je nutné dávať pozor na nebezpečné hry - potápanie a podobne.
- deti sa do vody nesmú hádzať ani strkať.

- je vhodné deti vo vode označiť, najlepšie farebne odlišenými čiapočkami alebo páskami.
- po vykúpaní sa deti prezlečú do suchého odevu, najmä pred cestou do miesta ubytovania zo vzdialenejšieho kúpaliska, alebo pred začatím inej činnosti.

Kde sa kúpať nesmie:

- 100 m na obe strany od mostov, prístavných mostíkov verejnej dopravy, prekladísk a vjazdov do prístavov;
- v požiarnych bazénoch a nádržiach (pokiaľ k tomu nie sú určené);
- pri priehrade do vzdialenosti, ktorú stanovuje plavebná správa po prerokovaní so správcom priehrady (je väčšinou vyznačené);
- v plavebných komorách a ich obvodoch;
- v miestach zakázaných a označených plavebnou správou;

- v chovných rybníkoch označených majiteľom;
- v nádržiach určených pre odber pitnej vody.

Je zakázané:

- krížiť plavebnú dráhu plavidiel s vlastným pohonom, približovať sa k nim, vešať sa a liezť na ne;
- kúpajúce sa osoby nesmú ohrozovať bezpečnosť a plynulosť plavby;
- vešať sa a liezť na plavebné znaky, poškodzovať ich a premiestňovať;
- vstupovať do priehrad, plavebných zariadení a ich častí, na prístavné mostíky, určené na účely vodnej dopravy;
- nechať sa voľne unášať na nafukovacích ležadlách na vodnej hladine v plavebnej dráhe.



BEZPEČNOSŤ PRI PEŠEJ TURISTIKE

Úvod

K hlavným nebezpečenstvám, ktoré môžu pri turistike nastať, patrí subjektívne nebezpečenstvo (zlá fyzická kondícia, výzbroj, výstroj, nedostatočné skúsenosti, preceňovanie fyzických síl) a objektívne nebezpečenstvo, na ktorom sa podieľa najmä rýchla zmena počasia (hmla, vietor, mráz, sneh, dážď), strata orientácie, ťažký a nebezpečný terén, zranenia.

Čo vedieť pred vstupom do vody:

- Pred pochodom je vedúci pochodu či iná poverená osoba povinná oboznámiť účastníkov s možným nebezpečenstvom, zistiť momentálny zdravotný stav účastníkov a aktuálne podmienky (najmä poveternosť).
- Účastníkov je nutné vždy oboznámiť so smerom, trasou a cieľom výletu a poučiť ich, čo robiť v prípade, že sa stratia.
- Stanoviť postup a dĺžku pochodu tak, aby zodpovedala fyzicky najmenej zdatnému účastníkovi, poveternostným podmienkam a zvolenému terénu.
- Pre prípad samostatného pohybu v teréne zabezpečiť vopred zoznámenie so stanovenou trasou, jej očakávanou dĺžkou a postupy pre prípad straty alebo zranenia.
- Nočné presuny v prírodnom teréne zabezpečiť tak, aby bol zaistený dostatočný priamy dohľad nad účastníkmi.
- Do časového rozvrhu pochodu je nutné započítať rezervu (podľa dĺžky, u celodenných i 1 - 2 hodiny) a dostatok prestávok (viď podrobnejšie ďalej).
- Deti musia byť pred túrou poučené o možnom nebezpečenstve - podľa trasy, napr. pohryznutia zvieratami, dobodanie hmyzom, jedovaté rastliny a huby vyskytujúce sa v oblasti, v lete potom úpal, prehriatie organizmu, zápal spojiviek.
- Pred cestou je nutné vykonať dôslednú kontrolu výstroja a výzbroje s prihliadnutím k plánovanej trase a trvania výletu.
- Všetci účastníci musia byť vhodne oblečení a obutí (vzhľadom na počasie a terén) a mať dostatočné vybavenie podľa pokynov svojho vedúceho. Medzi také vybavenie môže patriť: jedlo, pitie, KPZ, píšťalka, náhradné oblečenie, doklady, peniaze, baterka, mapa, príp. náplasti na pľuzgiere, spací vak, stan, kompas či buzola, apod.



- V prípade potreby prespania - krátkodobého stanovania je potrebné vybrať suché miesto, bez stromov. Vhodné miesto ideálne hľadať už za svetla a len na miestach na to povolených.

Počas turistického pochodu

- Skupinu musí viesť aspoň jeden člen starší ako 15 rokov (inštruktor), ideálne aspoň dvaja, aby jeden viedol skupinu a druhý šiel posledný.
- Aj v ťažšom teréne je nutné udržiavať skupinu pohromade (všetci musia počuť alebo vidieť pokyny vedúceho).
- Pri hrách a pochode sa vyhýbať svahom, veľkému sklonu, kamenistým a suťovým stráňam, previsnutým skalám, lomom a pod.
- Pri zdolávaní prírodných prekážok je potrebné deťom poskytnúť pomoc.

- Pri pochodoch je treba dbať na dostatočné množstvo tekutín a ochranu proti slnku (vrátane vhodne umiestnených prestávok v tieni).

- Pri viacdennom putovaní je nutné premyslene strieďať dni pochodu a dni odpočinku (napríklad na 12 rokov 1 deň pochod: 1 deň odpočinok, do 14 rokov 2:1, do 15 rokov 3:1).

Poznámka: Ďalej uvedené údaje sú orientačné a nemajú faktickú oporu v žiadnom úradnom predpise. Vychádzajú z dlhoročnej praxe a tradujú sa (z viacerých historických) metodických materiálov. Keďže však žiadne novšie podklady v súčasnosti neexistujú, používajú sa stále, napriek tomu že aktuálne prezentované výskumy nezriedka upozorňujú na zistenie, že fyzická zdatnosť dnešných detí a mladých ľudí je v porovnaní s predchádzajúcou dobou o dosť slabšia. Toto všetko je potrebné vziať do úvahy.

Odporúčané zaťaženie a rýchlosť pochodu detí a mládeže pri pešej turistike

Dĺžka	Vek	Začiatocníci		Pokročilí		Skúsení		Rýchlosť (km/h)
		km	kg	km	Kg	km	kg	
1 deň	4 – 5	6	0	6	0	6	0	Do 2
	6 – 7	7	0	8	0	9	0	2,5
	8 – 9	8	2	10	2	12	2	3
	10 – 11	10	4	12	5	14	6	3
	12 – 13	12	6	15	7	18	8	3,5
	14 – 15	15	7,5	18	9	21	10,5	4
2 dni	16 - 18	20	9,5	25	12	30	14,5	4,5
	10 – 11	15	4	20	5	24	6	3
	12 – 13	20	6	25	7	30	8	3,5
	14 – 15	25	7,5	30	9	35	10,5	4
	16 - 18	36	9,5	45	12	54	14,5	4,5
3 dni	12 – 13	28	6	35	7	42	8	3,5
	14 – 15	33	7,5	40	9	47	10,5	4
	16 - 18	48	9,5	60	12	72	14,5	4,5

Prestávky v pochode

- Prvá zastávka po 10 - 15 minútach pochodu, venovaná hlavne prípadným úpravám výstroja detí (šnúrkky, batohy a pod.).
- Ďalšie zastávky zaradíme každých 45 - 50 minút: pre mladšie deti
- po 2 - 3 km chôdze, pre staršie po 4 - 5 km chôdze.
- Prestávka by mala trvať minimálne 5 - 10 minút, v prípade letných horúčav aj hodinu či dlhšie.
- Počas prestávok musíme mať neustály prehľad o tom, kde sa deti nachádzajú.

SPOLOČNÝ KÓDEX VŠETKÝCH TURISTOV

1. Základným pravidlom je ohľadupnosť k ostatným používateľom ciest i k prírode.
2. Pri nasadených slúchadlách človek horšie vníma zvuky z okolia, v prírode je ale nutná ostražitosť.
3. Pre zastávky a odpočinok je ideálne zvoliť miesto mimo cesty.
4. Nenechávať nikde v prírode odpadky.
5. Chrániť značenie trás, upozorniť na ich vady/ nedostatky.
6. Do prírody sa vyráža relaxovať a nie sa hádať a rozčuľovať.
7. Na spoločných cestách je nutné nechať prechádzajúcim cyklistom voľný pruh na prejde.
8. Pri chôdzi je nevyhnutné sledovať premávku pred sebou aj za sebou a upozorniť ostatných v skupine na prejazd cyklistov alebo lyžiarov.

BEZPEČNOSŤ PRI PRAKTICKEJ (RUČNEJ A PODOBNEJ) ČINNOSTI

Úvod

Pri praktickej (ručnej a podobnej) činnosti musia byť klubovňa/pracovisko a jej vybavenie, vrátane používaných výrobných a pracovných prostriedkov a zariadení, v bezchybnom stave a musia zodpovedať požiadavkám predpisov na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci. Musia byť dodržiavané predpisy na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci a hygienické predpisy. Účastníkom sú na základe vyhodnotenia rizík a konkrétnych podmienok činnosti podľa potreby prideľované ochranné pracovné prostriedky.

Ak sa praktická (ručná a podobná) činnosť uskutočňuje u inej právnickej alebo fyzickej osoby, musí byť v zmluve obsiahnuté, okrem iného, aj ustanovenia o opatreniach na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia účastníkov, vrátane ochranných opatrení, ktoré musia byť prijaté, o poskytovaní ochranných prostriedkov, ochranných nápojov, umývacích, čistiacich a dezinfekčných prostriedkov a pod. Právnická alebo fyzická osoba je povinná zabezpečiť účastníkom bezpečnosť a ochranu zdravia pri pracovnej činnosti v rovnakom rozsahu, ako tomu je u vlastných zamestnancov, s prihliadnutím na ich vek, fyzický a rozumový rozvoj. Pri práci malých detí je potrebné zvýšiť dozor. Musí byť dodržaná bezpečnosť pri práci s nástrojmi a náradím a pri každej



manipulácii s nimi, je nutná prítomnosť dospeléj osoby, ktorá pred každou prácou skontroluje stav náradia a deťom najprv vysvetlí základné pravidlá práce s nástrojmi a náradím. Vždy musí mať k dispozícii lekárničku prvej pomoci, hlásiť a ošetriť aj drobné zranenia (kvôli novej otrave, tetanu, a pod..) a spísať záznam o úraze.

Zásady práce s náradím

Všeobecné:

- Pracovať vždy na určenom mieste podľa daných pokynov.
- V tesnej blízkosti toho, kto pracuje s nástrojmi alebo náradím sa nesmie nikto zdržiavať (nebezpečenstvo zranenia).
- Nástroje sa prenášajú najlepšie v ochrannom obale, nikdy sa s nimi nebehá, ani nehádza.

- Ak sa nástroje alebo náradie nepoužívajú, sú uložené na bezpečnom a dobre označenom mieste (pozor najmä na hrable, kosu, uvoľnené náradia a pod.).
- Rešpektovať zásadu, že ostrý nástroj je vždy bezpečnejší ako tupý.
- Ak vzniká odpad, tak treba priebežne upratovať odpad do vyhradenej nádoby, na vyhradenom mieste.
- Pozor na používané materiály (horľaviny, jedy, farby atď.).

Špecifické:

- Mladistvým je zakázané pracovať vo výškach nad 1,5 metra a nad voľnou hĺbkou. Pri práci vo výške nad 1,5 metra (je potrebné vybudovať napr. Zábradlie) musia mať pracovníci bezpečnostné pásy. Výnimku tvorí „ľahká práca na rebríku“. Tu nesmie pracovať viac pracovníkov pod sebou, rebrík musí byť uchytený, priestor pod rebríkom musí byť vypratý, pracovník nesmie pracovať „chrptom“ k rebríku, nesmie sa nakláňať.
- Zákaz zdvíhania a prenášania ťažkých bremien - deti do 16 rokov - nad 10 kg, ženy - nad 15 kg, muži - nad 30 kg. Pozor pri preprave nábytku a niektorých častí napríklad táborových stavieb, nádob s vodou. Riešením je práca v skupine a použitie „techniky“ - kára, vozík, kladka.
- Na pracovisku so zvýšeným rizikom nesmie nikto pracovať osamotene.
- Vhodné obutie a oblečenie (pošmyknutie, klince, sklo, pozor na rotujúce či inak sa pohybujúce časti strojov).

Nôž, nožnice:

- Nôž, nožnice a iné špicaté predmety podávame špicou k zemi.
- Voliť vhodnú veľkosť a typ podľa účelu použitia, strihaného materiálu, veku a zručnosti detí.
- Nôž je pre deti najvhodnejší zatvárací. Nezatvárací nôž môže z puzdra vypadnúť, puzdro sa môže poškodiť, či ho dieťa môže stratiť a riziko poranenia je oveľa vyššie.
- opracovávané predmety sa nikdy nekrájajú, neoškrabujú, nenabodávajú špicou alebo ostrím k telu alebo k ruke, ale vždy v smere od tela.

Sekera:

- Musí byť správne nasadená a zaklinovaná.
- Pri chôdzi je vždy držaná za kovovú časť ostrím nadol (alebo v puzdre).
- Pri štiepaní a sekaní stáť vždy tak, aby pri prípadnom sklznutí sekera nezasiahla končatinu alebo inú časť tela, pozor na odlietajúce triesky alebo kusy klátov.
- Štiepať a sekať je nutné vždy na pevnom drevenom podklade (polene), nikdy nie na kameňoch (sekera sa tak rýchlo ničí, tupí).
- Orezávanie stromov (po riadnom povolení) prichádza do úvahy len pre skúsených vedúcich.

Píla:

- Rezané drevo je vždy nutné zabezpečiť proti posunu, preváženiu a zovretiu listu píly tým, že sa vhodne podloží, pripevní alebo ho niekto pridrží v dostatočnej vzdialenosti od miesta rezu.
- Pri rezaní väčších kusov dreva je vždy nutné, aby tým, ktorí priamo režu, niekto ďalší pridrižoval drevo i odrezávané kusy. U oboch osôb je potrebné dbať na bezpečnosť.
- Pri preprave je nutné list opatriť chráničom, aby nedošlo k zraneniu osôb či zničeniu majetku.
- Pri prenášaní píly ju držať vždy tak, aby boli zuby obrátené k zemi.
- V skupine nenosiť náradie cez rameno - možnosť zranenia pri otáčaní.

Kladivo:

- Zatĺčené klince sa vzadu ohýbajú len po letokruhoch dreva.
- Nesprávne ohnutý kliniec môže byť príčinou zranenia.



Elektrické prenosné náradie:

- Pre prácu s elektrickým náradím je potrebné zvláštne poučenie a poverenie (vrtáčky, ručné reťazové píly na tábore a pod.).
- Elektrické náradie a predĺžovacie káble musia prechádzať pravidelnými ročnými revíziami (karta).
- K dispozícii musia byť návody na použitie.
- Ak sa pred začatím práce zistí, že náradie (príp. predĺžovacie šnúry) sú vlhké alebo mokré, môžu byť používané až po vyschnutí a prevedení revízie.
- Náradie nesmie byť pripojené do znečistenej alebo poškodenej zásuvky.
- Ak náradie vykazuje pri práci mechanické alebo elektrické poruchy, musí byť náradie okamžite odpojené.
- Revízia sa musí vykonať pri každej predpokladanej alebo zistenej závade.
- Zabezpečiť revíziu vybraných technických zariadení, prenosného mechanického aj elektrického náradia, tlakových nádob, rozvodov plynu a elektrickej energie. Pri používaní iného náradia je povinnosťou usporiadateľa akcie vytvoriť podklad a všetkých vedúcich, dobrovoľníkov a účastníkov poučiť o bezpečnosti pri používaní daného náradia alebo nástrojov.

BEZPEČNOSŤ PRI POUŽÍVANÍ ZÁBAVNEJ PYROTECHNIKY

Úvod

Pri rade akcií je používaná zábavná pyrotechnika, popr. iné pyrotechnické výrobky.

Zásady bezpečnosti pri práci s deťmi v oblasti používania takejto pyrotechniky by mali byť radené medzi prioritné a mala by ich vykonávať iba náležite poučená osoba. Podmienky predaja pyrotechnických výrobkov, zaobchádzanie s nimi a požiadavky, ktoré musia pyrotechnické výrobky spĺňať, s nimi stanovuje zákon. Ten zaraďuje pyrotechnické výrobky do týchto druhov a kategórií:

I. Zábavná pyrotechnika

- a)** Kategória F1, do ktorej patrí zábavná pyrotechnika, ktorá predstavuje veľmi malé nebezpečenstvo a má zanedbateľnú úroveň hluku, a ktorá je určená pre použitie v obmedzených priestoroch, vrátane zábavnej pyrotechniky určené na použitie vo vnútri obytných budov. Táto kategória je prístupná od 15 rokov veku.
- b)** Kategória F2, do ktorej patrí zábavná pyrotechnika, ktorá predstavuje veľmi malé nebezpečenstvo a má nízku úroveň hluku, a ktorá je určená pre použitie na obmedzených plochách. Táto kategória je prístupná od 18 rokov veku.
- c)** Kategória F3, do ktorej patria ohňostroje, ktoré predstavujú stredné nebezpečenstvo, je určená len pre vonkajšie použitie na otvorených

priestranstvách a ktorej úroveň hluku neporušuje ľudské zdravie. Táto kategória je prístupná od 21 rokov veku, popr. osobe staršej ako 18 rokov s odbornou spôsobilosťou.

- d)** Kategória F4, do ktorej patrí zábavná pyrotechnika, ktorá predstavuje veľké nebezpečenstvo, používať ju smú iba osoby s odbornou spôsobilosťou a ktorej hladina hluku neporušuje ľudské zdravie.

II. divadelná pyrotechnika

- a)** Kategória T1, do ktorej patrí divadelná pyrotechnika, ktorá predstavuje nízke nebezpečenstvo, Táto kategória je prístupná od 18 rokov.
- b)** Kategória T2, do ktorej patrí divadelná pyrotechnika, ktorú môžu používať iba osoby s odbornou spôsobilosťou.



III. Iné pyrotechnické výrobky

- a) Kategória P1, do ktorej patrí pyrotechnické výrobky, ktoré predstavuje malé nebezpečenstvo, Táto kategória je prístupná od 18 rokov.
- b) Kategória P2, do ktorej patrí ostatná pyrotechnika, ktorú môžu používať iba osoby s odbornou spôsobilosťou.

Pyrotechnické výrobky musia byť označené kategóriou pyrotechnického výrobku, dobou použiteľnosti, minimálnou bezpečnou vzdialenosťou, čistým obsahom výbušných látok (NEC) a musí mať návod na bezpečnú obsluhu.

Konkrétne zásady bezpečnosti:

- Vždy je nutné postupovať podľa návodu a ďalších inštrukcií uvedených na výrobku.

- Pozor na nevyhoreté zvyšky pyrotechniky, ktoré majú deti chuť preskúmať, v prípade zlyhania postupovať podľa pokynov na výrobku.
- Nenechať deti siahť na výbušný materiál.
- Nikdy nepoužívať poškodený (roztrhnutý, prerazený, navlhnutý) výrobok, alebo neoznačený, či len čiastočne označený výrobok.
- Pre úplnosť ešte pripomenutie: **Nájdenná munícia (vojenská, športová či lovecká) sa nesmie brať do ruky, nález je nutné ohlásiť na najbližšie oddelenie Polície SR alebo na najbližší obecný úrad, možno využiť aj linku tiesňového volania 158 (Polícia SR) či integrovanú tiesňovú linku 112.**



BEZPEČNOSŤ PRI CYKLOTURISTIKE

Vybavenie bicykla

Podmienkou pre použitie bicykla (bicyklom sa z hľadiska prevádzky na pozemných komunikáciách rozumie i kolobežka) sú:

- dve na sebe nezávislé účinné brzdy;
- jasne znejúci zvonček alebo podobné zariadenie (nevzťahuje sa na účastníkov športových podujatí); - predné odrazové sklo bielej farby;
- zadné odrazové sklo červenej farby;
- odrazky oranžovej farby na pedáloch a v lúčoch kolies (možno nahradiť odrazovými materiálmi rovnakých vlastností umiestnenými na odevu alebo obuvi cyklistu).

Ďalej za zníženej viditeľnosti:

- svetlomet svietiaci dopredu bielym svetlom.
- svetidlo svietiace dozadu stálym alebo prerušovaným červeným svetlom.

Výstroj cyklistov

- Cyklista mladší ako 15 rokov je povinný použiť ochrannú prilbu schváleného typu a mať ju nasadenú a riadne pripevnenú na hlave, a to za každých okolností. Cyklista starší ako 15 rokov je povinný používať ochrannú prilbu pri jazde po cestných komunikáciách mimo intravilánu obce. Pri horskej cyklistike majú ochrannú prilbu všetci cyklisti.
- Počet vrstiev odevu zvoliť podľa počasia a intenzity výkonu.



- Aplikovať obliekanie do viacerých vrstiev, tzv. „Cibuľový princíp“ (spodná vrstva, vrstva termoizolačná, vrstva proti vetru, proti vlhkosti a dažďu).
- Oblečenie má svoj špecifický tvar (aerodynamickosť), farebnosť (bezpečnosť) a štýl (dostatočná dĺžka trička s vreckami - chráni bedrovú chrbticu). Oblečenie nesmie škrtiť a drieť. V rozkroku býva všitá špeciálna vložka.

Medzi ďalšie cyklistické vybavenie patrí:

- Cyklistická obuv opatrená zarážkou alebo nášľapným mechanizmom.
- Rukavice bez prstov, so zosilnenou dlaňovou časťou (ochrana pri pádoch).
- Okuliare proti oslneniu, zachytávajú prach a hmyz.
- Fľaša umiestnená v držiaku (pre doplnenie tekutín).
- Pre cykloturistiku sú vhodné nosiče, a to nielen zadné, ale aj predné pre rozloženie

váhy (Najlepšie v pomere 2:1 = zadný : predný). Maximálna záťaž na zadný nosič je 20 kg pre dospelú osobu.

- Mechanická brašňa - hustilka a všetky typy ventilov, jeden kus duší a ventilov v skupine, súprava na lepenie duší a kúsok mäkkej gumy na podloženie pláštá, montážne páky na demontáž pláštá, malý nastaviteľný stranový kľúč, sada imbusových kľúčov. Na viacdenné cesty ešte ďalší materiál.

Zásady bezpečnosti pred jazdou

- Cyklista musí dbať na dobrý technický stav svojho bicykla a výstroja (ak vedíme skupinu, je dobré sa vopred presvedčiť o stave kolies a výstroje všetkých účastníkov).
- Trasy vyberať úmerne veku, zdravotnému a fyzickému stavu účastníkov. Žiaduce je vybrať trasu vedúcu v teréne či po cyklotrasách (čo najmenej po frekventovaných komunikáciách).
- Vziať so sebou základné náradie, lekárničku, vetrovku, pitie (nezabudnúť dodržiavať pravidelný pitný režim), ľahkú energetickú stravu.
- Dbať na bezpečnosť svoju (ochranná prilba, rukavice, okuliare a i.) aj ostatných.
- Aj s menšou skupinou by mali ísť dvaja dospelí (jeden ide ako prvý, druhý ako posledný). Pri počte detí 15-30 je žiaduce, aby so skupinou išli tri dospelé osoby. pri počte účastníkov vyššom ako 30 by mala jedna dospelá osoba mať v skupine maximálne 10 detí. Ideálny stav by bol, z hľadiska vedenia skupiny cyklistov, na jedného dospelého šesť detí.

- Dieťa mladšie ako 10 rokov smie byť na ceste len pod dohľadom osoby staršej ako 15 rokov (to neplatí pre jazdu na chodníku, cyklistické chodníky a v obytnej a pešej zóne).
- Účastníkov treba informovať o priebehu trasy, možných nebezpečných úsekoch a plánovaných prestávkach.
- Nutné je tiež striktné dodržiavanie pravidiel pohybu skupiny na komunikáciách.
- Na vhodných miestach zaraďovať rôzne cvičenia jazdy zručnosti.

Zdravotná príprava

- Zahŕňa pravidlá organizácie kurzu v teréne. Účasť na kurze je povolená účastníkom zaradeným do I. a II. zdravotnej skupiny (III. skupina iba s povolením lekára). Skupinu nad 30 účastníkov sprevádza zdravotník, v menších skupinách môže zabezpečovať zdravotný dozor sprevádzajúci vedúci s príslušnou kvalifikáciou. Je potrebné, aby vedúci pred odchodom skontroloval, že každý účastník so sebou vieze kartičku zdravotnej poisťovne (originál alebo kópiu) a podpísané vyhlásenie o bezinfekčnosti. Mal by poznať zdravotný stav účastníkov, vrátane prípadných chorôb alebo zdravotných rizík (alergia, astma). Účastníci si so sebou nesmú zabudnúť vziať prípadné vlastné lieky. Pravidlá správania pri jazde na bicykli:
- Cyklista je povinný ísť pri pravom okraji vozovky a iba na povolených cestách a to tým spôsobom, aby nepoškodzoval povrch cesty či vozovky

- Jazdí sa len po jednom za sebou.
- Nesmie sa jazdiť bez držania riadiel, držať sa iného vozidla, viesť za jazdy druhý bicykel, ručný vozík alebo psa.
- Pri jazde musí mať cyklista nohy na pedáloch.
- Cyklista musí rešpektovať dopravné značky a predpisy pre účastníkov cestnej premávky.
- Pri vchádzaní do premávky od chodníka alebo z poľnej či lesnej cesty musí dať prednosť v jazde všetkým vozidlám, ktoré idú po ceste.
- Po chodníku smie cyklista viesť bicykel, ale nesmie pritom ohroziť chodcov.
- Cyklista musí mať kontrolu nad svojím bicyklom a nesmie preceňovať svoju technickú zdatnosť
- Ak sú v okolí zvieratá, cyklista musí dbať na to, aby ich nevyplašil a brány ohrád nechávať tak, ako ich našiel (tj. zatvoriť, ak boli zatvorené).
- Cyklista je povinný dať prednosť ostatným a včas a vhodne ich upozorniť, ak sa chystá zmeniť smer či rýchlosť jazdy. Je tiež nutné udržiavať bezpečnú vzdialenosť od ostatných cyklistov a iných účastníkov premávky, aby mohol cyklista v prípade potreby bezpečne zastaviť bez toho, aby ohrozil zdravie svoje či ostatných.

CYKLISTICKÉ DESATORO

1. DBAJTE NA STAV BICYKLA A JEHO VÝBAVU.
2. SNAŽTE SA VIDIEŤ A BYŤ VIDENÍ.
3. VYHNITE SA ALKOHOLU A OMAMNÝM LÁTKAM.
4. VYDAJTE SA LEN NA CESTU, KTORÚ ZVLÁDNETE.
5. BUĎTE OHĽADUPLNÍ A PREDVÍDAVÍ.
6. KOMUNIKUJTE S OKOLÍM.
7. JAZDITE PRI PRAVOM OKRAJI A S ROZOSTUPMI.
8. DÁVAJTE POZOR NA MŔTVE UHLY.
9. BICYKEL ZAMYKAJTE S ROZMYSLOM.
10. KOLÍZIE SO ZRANENÍM NAHLÁSTE.

BEZPEČNOSŤ PRI TERÉNNYCH A NOČNÝCH HRÁCH

Všeobecné zásady bezpečnosti pri hrách a pohybových aktivitách v prírode

- Vybrať vhodný priestor/terén pre danú činnosť vzhľadom na jeho veľkosť, bezpečnosť a vonkajšie vplyvy.
- Zabezpečiť zoznámenie sa s priestorom vybraným pre činnosť a zhodnotiť riziká z neho vyplývajúce. - S ohľadom na charakter hry a zvolený terén stanoviť vhodné obutie a oblečenie a prípadné použitie ďalších ochranných pomôcok.
- Podľa dĺžky a povahy aktivity zabezpečiť pitný režim a zdravotný dozor.
- Zabezpečiť dohľad a prípadnú pomoc pri zdolávaní prírodných prekážok s ohľadom na vek a zdatnosť účastníkov.

Poučiť účastníkov činnosti najmä:

- o priestore vymedzenom pre hru (mieste začatia, priebehu a ukončenia činnosti),
- o pravidlách pre nahlásenie prítomnosti po ukončení hry, ak to počet účastníkov a priestorové podmienky vyžadujú,
- stanovenom trvaní činnosti,
- o stanovenom zvolávacom signáli,
- o možných rizikách s ohľadom na charakter terénu v stanovenom priestore a pravidlá realizovanej aktivity,
- o postupoch v prípade, že sa účastník činnosti stratí alebo zraní,



- o prevencii prehriatia, spálenia slnkom, podchladenia, a pod. v závislosti na ročnom období a aktuálnom počasí.

Zásady bezpečnosti pri nočných hrách v prírode

- Zvoliť vhodné vymedzenie priestoru a minimalizovať riziko nebezpečenstva zablúdenia (vymedzenie najlepšie označenými cestami, ktoré potom nesmie nikto prekročiť, v noci na ceste postaviť aspoň jednu hliadku a pod.).
- Nočné hry vykonávať v „bezpečnom priestore“, ktorý všetci dobre poznajú z denného programu a dôkladne ho zabezpečiť.
- Zoznámiť všetkých vedúcich a deti s rizikami pohybu v noci, nebezpečenstvom poranenia v tme (terénne nerovnosti a prekážky, konáre

stromov - držať ruku pred tvárou a i.),
zásada zvýšenej opatrnosti pri pohybe.

- Zabezpečiť početné kontroly vedúcich.
- Deti pri nočných hrách a chodníkoch odvahy nestrašiť, vedúci zabezpečujú trasu v úplnom pokoji.
- Viesť deti k tomu aby tmu prípadne samotu brali ako súčasť hry, pobytu v prírode. Pomáha priebežné privykanie (nočné hliadky, kolektívne nočné vychádzky napr. s pozorovaním hviezdnej oblohy, nácvik pohybu za tmy, počúvanie zvukov prírody a i.).
- Dbáť na vhodné oblečenie a obutie účastníkov.
- Podľa potreby skontrolovať ďalšie vybavenie (svietidlo, signálna píšťalka, prípadne znalosť dohovorených signálov atď.).

Zásady bezpečnosti pri nočných hliadkach

- **Poučiť deti (opakovane, vždy pred nástupom na hliadku):**

- o význame hliadok (niekto musí vždy byť hore, aby upozornil ostatných na nebezpečenstvo),
- ako strážiť, ako vyhlasovať poplach a podobne,
- na koho z vedúcich sa v prípade aj jednoduchého pocitu nebezpečenstva obrátiť,
- ako sa na hliadku vhodne obliecť a vybaviť (svietidlo a pod.),
- čoho sa vyvarovať (podľa miestnych podmienok napr. pri strážení pri ohni či lampe je hliadka oslnená).
- Dbáť na to, aby sa hliadky neopakovali príliš často (vždy aspoň dve noci bez hliadky).
- Správne rozložiť hliadky - mladšie deti (do 10 rokov) by mali strážiť len zvečera alebo ráno, vždy najdlhšie hodinu.
- Nenechať deti strážiť samotné (lepšie vo dvojici alebo v malej skupine).



ZÁSADY BEZPEČNOSTI PRI BÚRKE

- Vzhľadom na relatívnu spoľahlivosť predpovede počasia a možnosti ju takmer kedykoľvek skontrolovať na internete, sa odporúča plánovať vonkajšie aktivity (najmä v rizikových miestach) len v prípade, že sa neočakávajú silné dažde a búrky.
- Ak sa oddiel ocitne v otvorenom priestore pri búrke, je nutné nájsť bezpečný úkryt.
- Dôležité je vyhnúť sa otvoreným pláňam, osamelým stromom, alejam, kovovým predmetom, vodným plochám a miestam, ktoré môže zaplaviť voda (v prípade príválových dažďov).
- V budove uzavrieť okná, dvere, vzdialiť sa od kachlí a kovových predmetov.
- V teréne sa ukryť v údolí, v jaskyni, jame, hustom lese, v najhoršom prípade si ľahnúť na zem.
- Pri najnutnejšom pohybe sa pohybovať pomaly, krátke kroky, pri státí nohy pri sebe (nenosiť kovové predmety ako dáždniky, vysielačky s anténou či turistické palice).



ZÁSADY OCHRANY PRED ÚRAZOM ELEKTRICKÝM PRÚDOM

- Deťom je zakázané manipulovať s elektrickými zariadeniami (ak nie sú v bezpečnom priestore pod dohľadom zodpovednej osoby).
- Úplný zákaz platí pre lezenie na stĺpy, dotýkanie sa drôtov (aj na zemi), lezenie na stromy v blízkosti elektrického vedenia.
- Pri hre so šarkanmi sa vyhýbať miestam s prítomnosťou elektrického vedenia.
- Vyhýbať sa elektrickým zariadeniam ako sú trafostanice a pod.
- Nemočiť, nad železnicou s elektrickou trakciou.
- Nedotýkať sa človeka zasiahnutého elektrickým prúdom, ak nie je vyslobodený z elektrického okruhu.



BEZPEČNOSŤ PRI AKTIVITÁCH V MIESTNOSTI

Pred používaním priestoru k plánovaným aktivitám je organizátor povinný:

- Oboznámiť účastníkov s daným priestorom (klubovňa, trieda, ubytovňa) a so záväznými bezpečnostnými predpismi, zvyčajne okrem všeobecných je nutné sa riadiť aj vnútornými poriadkami budovy) a jej vnútorným zariadením (napr. okná) a vybavením (elektrické a plynové spotrebiče, príp. hasiaci prístroj).
- Poučiť účastníkov kde je lekárnička a zabezpečiť, aby k nej mali prístup.
- Pokiaľ ide o budovu ukázať, kde sú hlavné uzávery plynu, elektriny a vody a ako sa s nimi manipuluje, prípadne kde je núdzový východ.

Všeobecné pravidlá pri plánovaných aktivitách:

- Zabezpečiť prítomnosť dospeléj osoby, ktorá zodpovedá za dodržiavanie bezpečnosti, disciplíny a poriadku a organizuje činnosť.
- Pri príchode vstupuje do miestnosti vedúci vždy ako prvý.
- Pri odchode z miestnosti odchádza vedúci posledný a skontroluje stav zariadenia.
- Ak je k dispozícii šatňa, či priestor na to určený, dohliadnuť na prezutie a odloženie vrchnej vrstvy oblečenia (zvlášť v zimnom období).

- Dbáť na to, aby sa deti nenakláňali z okien, nestúpali na ne ani na parapety, v miestnosti s otvoreným oknom musí byť vždy zaistený dozor.
- Osobitnú pozornosť je nutné venovať plynovým a elektrickým spotrebičom, zásuvkám i vypínačom.
- Ak sú v miestnosti kachle či krb, nedovoliť deťom žiadnu manipuláciu s ohňom.
- Venovať pozornosť povrchu a v prípade nerovností či poškodenia zabezpečiť činnosť tak, aby sa minimalizovalo riziko úrazu.
- Pri nábytku dať pozor predovšetkým na sklenené plochy, vystúpené kovania, ostré hrany.
- Akúkoľvek činnosť prispôbiť priestoru a jeho prípadným obmedzeniam.
- Bezpečnosť dodržiavať aj v priľahlých priestoroch - toalety, umývárne, tu samozrejme takisto dbať na hygienu.
- Pozornosť venovať aj schodisku (skákanie zo schodov, jazda po zábradlí, kĺzanie na chodbách a pod.).
- Vlastník priestoru či osoba zodpovedná za akciu sú povinní oboznámiť s priestorom vedúcich a ostatných účastníkov.

Ak je priestor v dlhodobom prenájme organizácie alebo je jeho majetkom, je nutné zabezpečiť odstránenie závad v najkratšom možnom termíne.

BEZPEČNOSŤ PRI MANIPULÁCII S OHŇOM

Zásady bezpečnosti pred samotnou manipuláciou s ohňom

- Oheň zakladajte iba na vyhradených miestach.
- Nezakladajte oheň počas dlhotrvajúceho sucha ani pri silnejšom vetre.
- Do ohňa nevhadzujte výbušné materiály, oheň neroznášajte po okolí.
- Ohnisko bezpečne oddel'te od okolitého prostredia, napr. obložením kameňmi, obsypaním.
- Pri zakladaní väčších vatier je vhodné ohnisko oddeliť pruhom piesku, vyhlbením zeminy. Pruh by mal byť široký až 1 m a zbavený všetkých horľavých látok. Vzdialenosť od okraja lesa má byť najmenej 50 m.
- Oheň nezakladajte pod vetvami stromov, na koreňoch stromov, na suchom lístí, lesnej hrabanke, v blízkosti suchej trávy alebo mladého porastu.
- Nepáľte trávu ani odpady, či materiály obsahujúce chemické látky.
- Nepoužívajte vysoko horľavé látky pre zapálenie ohňa alebo jeho udržiavanie (benzín, nafta, lieh).
- Nenechávajte oheň bez dozoru, k dispozícii majte dostatok vody či piesku, keby sa oheň vymkol kontrole. Je vhodné umiestniť ohnisko blízko vodného zdroja. Dozor vykonáva výlučne dospelá osoba.



- Ohnisko dôkladne uhasťe zaliatím vodou alebo zasypaním zeminou. Z ohniska sa nesmie dymiť a popol a pôda pod ohniskom musí byť chladná.
- Deti pri ohnisku nesmú zostať bez dozoru osoby, staršej ako 18 rokov, môže dôjsť k zapáleniu odevu, obhoreniu vlasov, rias aj popáleniu.
- Pri vznietení odevu, pokiaľ nie je nablízku dostatočné množstvo vody na uhasenie, odporúčame správať sa podľa pravidla „Zastav sa, ľahni si, kotúl'aj sa“!
- Na uhasenie horiaceho odevu na človeku nikdy nepoužívajte hasiaci prístroj.
- **Pri založení ohňa treba dávať pozor na:**
 - vietor (iskry), podklad ohňa, ktorý môže chytiť či tlieť a spôsobiť požiar napríklad aj po niekoľkých dňoch (rašelina, korene, hrabanke, lístia a pod.),
 - nedisciplinovanosť (početné prípady

popálenia pri hraní sa s ohňom - aj požiare, popálenie kvapkajúcim igelitom, roztavenou živcou, pád do ohňa pri nedisciplinovanosti aj v mikrosprávku atď.).

- Platí zákaz vypaľovania suchej trávy (v tejto situácii stačí iskra a horí celé pole).
- Dodržiujeme zásadu „veľa plameňov, málo dymu“.
- Dodržiavajte zákaz manipulácie detí s akýmkoľvek horľavinami I., II. a III. stupňa v blízkosti otvoreného ohňa
- zakladanie ohňa a používanie zápalek je deťom povolené len pod dohľadom zodpovednej osoby.
- Povinnosť ohlásiť aj malý požiar, ktorý bol ihneď uhasený, požiarnemu inšpektorátu.

Skoré spozorovanie požiaru je najdôležitejšie, každá sekunda je dôležitá! Ak začne horieť, napr. tráva okolo ohniska a sme dostatočne pripravení, väčšinou sa požiar dá v zárodku uhasiť. Ak nie, okamžite volajte hasičov na tiesňovej linke 150 alebo integrovanú tiesňovú linku 112.

Všeobecné zásady práce s ohňom:

Z predpisov a smernice o požiarnej ochrane a bezpečnosti vyplývajú pre každého občana tieto povinnosti a zásady:

- Všeobecná povinnosť zabraňovať vzniku požiaru.
- Pri spozorovaní požiaru sa ho pokúsiť sám hasiť (pokiaľ je to možné), inak

ihneď vyvolať poplach a privolať hasičov.

- Na vyzvanie obecného úradu alebo veliteľa zásahu poskytnúť dopravné prostriedky, pohonné hmoty, telefón, protipožiarne náradie a pod.
- Zdržiavať sa fajčenia a manipulácie s otvoreným ohňom na miestach s vysokým rizikom požiaru (v tábore napr. v sklade uhlia, dreva, nafty, propán-butánových fliaš a pod.).
- Zabezpečiť, aby kachle, v ktorých sa kúri, zapnuté elektrické a plynové variče a pod. neboli ponechané bez dozoru.
- Starat' o riadny dohľad nad deťmi a o to, aby nemali voľný a nekontrolovaný prístup k zápalkám a iným horľavým predmetom a látkam.

Požiarna ochrana je neoddeliteľnou súčasťou činnosti hlavného vedúceho tábora.

Konkrétne v tábore z nej vyplýva:

- Zodpovednosť za požiarnu bezpečnosť v tábore.
- Povinnosť zabezpečiť školenie pracovníkov tábora v odbore požiarnej ochrany podľa platných predpisov a o školení viesť písomné záznamy (najlepšie ako súčasť povinného školenia o bezpečnosti práce).
- Nutnosť zabezpečiť požiarne nebezpečné miesta v tábore nápismi o zákaze fajčenia a manipulácii s otvoreným ohňom, eventuálne ďalšími (napr. „Pozor, tu je skladovaná vykurovacia nafta“ a pod.).
- Nutnosť zabezpečiť vecné prostriedky požiarnej ochrany (zaistiť prevádzkovateľ tábora) úmerne k veľkosti a vybaveniu tábora.
- Umiestniť a udržiavať v tábore Požiarny poriadok (rozsah a forma podľa predpisov nadriadeného orgánu).

BEZPEČNOSŤ V TELOCVIČNI A NA IHRISKU

Pred začatím činnosti v telocvični
či na ihrisku je potrebné

- aby boli účastníci oboznámení so záväznými bezpečnostnými predpismi pri používaní telocvične a ihrísk (prevádzkový poriadok telocvične, ihriska - tie okrem všeobecne záväzných obsahujú aj špecifiká týkajúce sa konkrétneho športoviska).
- oboznámiť účastníkov aj s daným priestorom, poučiť ich, kde je lekárnička a zabezpečiť, aby k nej mali prístup. V tomto duchu by mal aj vedúci oboznámiť účastníkov aktivity s bezpečnostnými predpismi pri využívaní telocvične či ihriska.

Všeobecné pravidlá

- Vedúci či iná určená dospelá osoba zodpovedá za dodržiavanie bezpečnosti, disciplíny a poriadku a organizáciu činností.
- Pred vstupom na športoviská vedúci skontroluje vhodné oblečenie a obutie detí (v telocvični pozor na topánky s čiernou podrážkou), prípadne aj na ďalšie úpravy (zložiť retiazky, prstienky, príp. okuliare), aby bolo všetko v súlade s prevádzkovanou aktivitou.
- Do telocvične vstupuje vedúci vždy ako prvý.
- Pri odchode z telocvične odchádza vedúci posledný a skontroluje stav zariadenia.



- Pozornosť venovať vždy povrchu - v telocvični hrozí klzká alebo vlhká podlaha, vystúpené parkety, na ihrisku je najväčším nebezpečenstvom sklo a klinec, dnes je možné sa bohužiaľ stretnúť aj s injekčnými ihlami - ich sa v žiadnom prípade nedotýkať!
- Voliť vždy len takú činnosť, ktorá zodpovedá charakteru, stavu a vybavenia, na ihrisku prispôbiť hry povrchu (trávnik, antuka či iné).
- Brať ohľad na vekové a osobnostné zvláštnosti detí, predovšetkým na primeranú záťaž.
- Medzi začiatkom športových aktivít a posledným jedlom by mala byť približne hodinová prestávka.
- Pred začatím každej činnosti (súťaže, hry, cviku) vysvetliť pravidlá a postup a overiť, či boli deťmi pochopené.

Cvičenie na náradí

- Náradie sa v telocvični prenáša, neťahá sa po podlahe a ukladá na určené miesto.
- Pred použitím musí byť starostlivo skontrolované.
- Pri každom náradí (rovnako tak napr. pri nácviku akrobatických prvkov, kde platia ďalšie špecifické pravidlá) musí byť poskytovaná ochrana a to vždy osobou oboznámenou.
- Každý cvičiaci musí mať dostatok voľného priestoru.

Loptové hry

- V telocvični je možné hrať len tam, kde sú okná a osvetlenie dostatočne istené, pozor dávame tiež na výšku stropu.
- Na ihrisku vždy vychádzame z jeho rozmerov, povrchu a umiestnenia.



BEZPEČNOSŤ PRI STREĽBE

Úvod

Zásady bezpečnosti pri práci s deťmi v oblasti streľby (vzduchovka, luk, kuša, malokalibrovka) by mali byť radené medzi prioritné a mala by ich vykonávať iba náležite poučená osoba staršia ako 18 rokov (pri streľbe z malorážky držiteľ zbrojného preukazu skupiny B starší ako 21 rokov).

Tu platí dvojnásobne: JE NEVYHNUTNÉ klásť dôraz na DISCIPLÍNU!

Všeobecné zásady bezpečnosti pri práci so strelnými zbraňami

- Akýkoľvek nástroj k streľbe (aj luk, kuša a pod.) je zbraň, je teda nutné nepodceňovať účinky palebných prostriedkov.
- Nikdy a nikto nesmie (ani nenabitou zbraňou) mieriť na iného človeka.
- Pri odložení zbrane je potrebné sa presvedčiť, či nie je nabitá (u opakovacích zbraní, či nie je náboj v nábojovej komore).
- Vedúci nesmie strpieť akúkoľvek neprípustnú manipuláciu so zbraňou.
- Pri streľbe z čohokoľvek sa strieľa vždy na povel vedúceho.
- Pri odovzdávaní zbrane sa presvedčiť, či nie je v nabitom stave.
- Pri odložení zbrane či zmene polohy zbraň zaistiť, u vzduchoviek zlomiť hlaveň a vyňať strelu.



- K terčom možno ísť po zabezpečení všetkých zbraní na povel vedúceho.
- Nájdená munícia sa nesmie brať do ruky, nález ohlásiť vedúcemu, na najbližšej stanici polície alebo miestnom Obecnom úrade.

Konkrétne zásady bezpečnosti pri streľbe zo vzduchovky a malokalibrovky

- Vopred je vhodné predvedenie manipulácie so zbraňou, prípadne grafické znázornenie hľadáča a mušky.
- Je potrebné zabezpečiť vhodné miesto pre streľbu tak, aby za terčom bola vždy nejaká prekážka (vrec s pieskom, drevo a pod.).
- Pred streľbou je nutné skontrolovať zbraň a prípadne ju namazať, utiahnuť a skontrolovať čistotu hlavne, aby nedošlo k jej roztrhnutiu.

- Zbraň sa nabíja podľa inštrukcií a hlavneť mieri vždy do bezpečného priestoru, ktorý je určený vedúcim streľby.
- Pri vzduchovke je potrebné zabezpečiť, aby sa neodrážali diabolky späť tam, odkiaľ boli vystrelené.
- Je nutné počítať s maximálnym dosťahom vzduchovky až 250m.
- Z malokalibrovky je povolené strieľať len na mieste na to určenom (strelnice, strelecké preteky) za účasti kvalifikovanej osoby, ktorá je oprávnená k manipulácii a držaniu zbraní.

Konkrétne zásady bezpečnosti pri streľbe z luku a kuše

- Pri streľbe z luku, kuší apod. sa uplatňujú podobné bezpečnostné pravidlá ako pri vzduchovke. Musí ich viesť osoba znalá daného športu - zbrane.
- **Pri streľbe z luku pozor na 2 veľmi nebezpečné činnosti:**
 - výstrel nad hlavu do výšky - šíp pri páde na zem naberie rovnakú energiu, ktorú potreboval k vystúpeniu do výšky,
 - výstrel „kam najďalej to doletí“ - aj malý detský luk bežne prestrelí školské ihrisko!
- Osoby nezapojené do streľby je potrebné zamestnať aj mimo dosahu nepodarenej streľby.



BEZPEČNOSŤ PRI POHYBE NA VEREJNEJ KOMUNIKÁCIÍ V OBCIACH A PRI PRESUNOCH DOPRAVNÝMI PROSTRIEDKAMI

Úvod

Dobrovoľníci zaisťujúci činnosť organizácie, jej zamestnanci a účastníci akcií sú povinní pri pohybe po komunikáciách a v uliciach dodržiavať zákon o premávke na pozemných komunikáciách (zákon o cestnej premávke).

Povinnosti organizácie pred presunom detí

- Pred presunom, súťažami či hrou oboznámiť účastníkov s priestorom alebo trasou.
- **Zabezpečiť poučenie účastníkov akcie a to najmä:**
 - spôsobe pohybu organizovanej skupiny na verejnej komunikácii,
 - spôsobe a organizácii prechádzania komunikácie.
- Pre prípad samostatného pohybu v skupinkách alebo individuálne vysvetliť účastníkom základné pravidlá bezpečného pohybu na verejných komunikáciách a zdôrazniť miestne špecifické riziká, **najmä pripomenúť povinnosť:**
 - nevstupovať do objektov mimo verejných priestorov,
 - vyhýbať sa osamelým miestam,
 - opatrnosť pri komunikácii s neznámymi osobami,



- určiť miesto a čas ukončenia aktivity vrátane overenia toho, že všetci účastníci sú schopní zisťovať v priebehu samostatnej činnosti čas,
- určiť miesto zrazu pre prípad, že sa niekto pri hre či presune stratí alebo bude potrebovať akúkoľvek pomoc a zabezpečiť na tomto mieste stály dozor.

Povinnosti organizácie pri presunoch hromadnými dopravnými prostriedkami

- Vopred informovať účastníkov o zvolenej trase a predpokladanom čase jazdy.
- Vopred stanoviť osobu, ktorá vydáva pokyn pre vystúpenie.
- Poučiť účastníkov o základných pravidlách vyplývajúcich z prepravného poriadku a zabezpečiť jeho dodržiavanie v priebehu prepravy.
- Stanoviť spôsob riešenia situácie, keď niektorý z účastníkov akcie vystúpi na inom ako určenom mieste.

Zásady bezpečnosti pri presunoch dopravnými prostriedkami

- Pri výbere typu dopravy zohľadňovať kapacitu dopravných prostriedkov pri hromadnom presune ľudí tam a späť.
- Nastupovať a vystupovať organizovane, po menších skupinkách do rôznych miest, prípadne rôznymi spojmi a dopravnými prostriedkami.
- Deti prepravovať len takými prostriedkami, ktoré vyhovujú príslušným dopravným predpisom.
- Za poriadok vo vozidle (vlak, autobus a pod.), ktorým sa deti prepravujú, nesie plnú zodpovednosť ich vedúci.
- Nedovoliť deťom, aby sa zdržiavali v blízkosti dverí, vykláňali sa z okien, prechádzali z vagónu do vagónu.
- Povoľenie k nástupu dá vedúci, až keď dopravný prostriedok stojí v stanici, a poverí jedného vedúceho, aby nastupoval prvý a v dopravnom prostriedku pomohol zabezpečiť usadenie detí tak, aby sa nerozbehli po vozidle, sám nastupuje posledný.
- V dopravnom prostriedku, kde nie je zaistené sedenie dbá, aby sa všetky deti držali pevných držiadiel, vedúci a starší kamaráti pomôžu deťom dať batožinu na poličky:
- Počas prepravy je vhodné deti zabaviť drobnými hrami.
- Pred výstupnou stanicou dať včas pokyn na prípravu batožiny, oblečenie (najmä v zime) a výstroja

- Povoľenie na vystúpenie vedúci / inštruktor dá, až keď prostriedok stojí v stanici, sám vystupuje prvý - vedúci vystupuje prvý a zaisťuje bezpečnosť detí pri výstupe, posledný vystupuje pomocník a kontroluje, aby všetci vystúpili a v dopravnom prostriedku nič nenechali (batožinu, oblečenie a pod.).

Zásady bezpečnosti pri pohybe na verejnej komunikácii

- Zákon o premávke na pozemných komunikáciách rozlišuje chodcov na jednotlivca, pochodujúci útvar a organizovanú skupinu mládeže.
- Organizovaná skupina mládeže musí byť vedená osobou staršou ako 15 rokov, spôsobilou na skupinu riadne dohliadať.
- Skupina ide po chodníku vždy vpravo, alebo po ľavej krajnici najviac v dvojstupe (pokiaľ to šírka krajnice umožňuje).
- Ak nemôže ísť skupina po chodníku alebo po ľavej krajnici, smie použiť vozovku. Potom je to pochodujúci útvar a platia pre neho ustanovenia ako pre vozidlá, v tomto prípade potom pochoduje útvar po pravej strane vozovky.
- Za zníženej viditeľnosti (tma, hmla, hustý dážď) musí byť pochodujúci útvar označený vpredu po oboch stranách neoslňujúcim bielym svetlom a vzadu takisto po oboch stranách červeným svetlom, označenie svetlom môže byť nahradené odevnými doplnkami z reflexného materiálu.
- Osoba, ktorá sprevádza organizovanú skupinu školskej mládeže alebo skupinu detí doposiaľ nepodliehajúcich

povinnej školskej dochádzke, je oprávnená pri prechádzaní vozovky zastavovať vozidlá.

- Chodci pri prechádzaní na vyznačených prechodoch sú povinní, ak to vyžaduje hustota a plynulosť premávky idúcich vozidiel brať ohľad na vodičov tým, že neprechádzajú jednotlivo, ale v skupinách. To isté platí na križovatkách bez vyznačených prechodov.
- Mimo vyznačených prechodov smie chodec prechádzať vozovku len kolmo na smer cestnej prevádzky.
- sprevádzanie detských kolektívov na ceste sa odporúča zabezpečiť najmenej dvomi dospelými osobami, z ktorých jedna ide vpredu a druhá vzadu.
- Vodič (s výnimkou vodiča električky) je povinný umožniť chodcovi, ktorý je na prechode pre chodcov alebo ho zrejme hodlá použiť, nerušené a bezpečné prejsenie vozovky.
- Ak je bližšie ako 50 m križovatka s riadenou premávkou, prechod pre chodcov, miesto pre prechádzanie vozovky, nadchod alebo podchod vyznačený dopravnou značkou prechod pre chodcov, podchod alebo nadchod, musí chodec prechádzať len na týchto miestach, na priechode pre chodcov sa chodí vpravo.
- Pred vstupom na vozovku sa chodec musí presvedčiť, či môže vozovku prejsť bez toho, aby ohrozil seba i ostatných účastníkov premávky na pozemných komunikáciách.
- Chodec smie cez vozovku prechádzať, len ak s ohľadom na vzdialenosť a rýchlosť

jazdy prichádzajúcich vozidiel nedonúti ich vodičov k náhlej zmene smeru alebo rýchlosti jazdy.

- Akonáhle vstúpi chodec na prechod pre chodcov alebo na vozovku, nesmie sa tam bezdôvodne zastavovať a zdržovať.
- Chodec nesmie vstupovať na prechod pre chodcov alebo na vozovku bezprostredne pred blížiacim sa vozidlom.
- Chodec musí dať prednosť električke.
- Chodec nesmie prekonávať zábradlie alebo iné zábrany na vozovke;
- Chodci smú ísť po ľavej krajnici alebo pri ľavom okraji vozovky najviac dvaja vedľa seba, pri zníženej viditeľnosti, zvýšenej premávke na pozemných komunikáciách alebo v nebezpečných a neprehľadných úsekoch smú ísť chodci iba za sebou.
- Pred železničným priecestím si musí chodec počkať mimoriadne opatrne, najmä sa musí presvedčiť, či môže železničné priecestie bezpečne prejsť.
- Dieťa so špecifickými poruchami správania či pozornosti s hyperaktivitou je samo sebe nebezpečné kvôli svojej impulzívnosti. Pri presune po ceste teda rozhodne nemôže ísť ako prvé ani posledné, musí ísť čo najviac pri kraji a najlepšie tak, aby okolo seba malo „pokojných bodyguardov“, ktorí ho budú strážiť, aby naraz nevběhlo do cesty alebo sa niekam nezatúlalo. Pravidlo „bodyguardov“ by malo platiť všeobecne pri všetkých presunoch i napríklad pri hrách.
- Samostatný pohyb detí na verejných komunikáciách po zotmení nie je možný.

BEZPEČNOSŤ PRI VODNÝCH ŠPORTOCH

Úvod

Vodáckou akciou sa rozumie aktivita na vode s nepľoletými účastníkmi s použitím malých plavidiel v zmysle Zákona č. 338/2000 Z. z. o vnútrozemskej plavbe.

Súvisiaci predpis: Zákon č. 364/2004 Z. z. Vodný zákon.

Organizácia

- Vodácke akcie musia byť usporiadateľom vopred schválené v súlade s vnútornými pravidlami organizačnej jednotky a vnútornými predpismi.
- Usporiadateľ menuje vedúceho a inštruktora, ktorí musia spĺňať potrebnú kvalifikáciu pre túto činnosť.
- **Za kvalifikáciu sa považuje:**
 - Skúška vodáckeho minima - základy pravidiel bezpečnosti, právne povedomie zodpovednosti pri vykonávaní činnosti a praktické predvedenie vodáckej zručnosti.
 - Inštruktora, vedúci či sprievodca vodnej turistiky.
 - Cvičiteľ či tréner vodáckeho športu.
 - Záchranár na divokej vode či záchranár hladinovej služby.



Bezpečnostné pravidlá

- Vedúci akcie musia vopred zvážiť, že ich schopnosti i schopnosti účastníkov zodpovedajú náročnosti terénu, aktuálnemu vodnému stavu a poveternostnej situácii.

Pred zahájením akcie vedúci preštuduje (popr. so svojím poradcom) zvolenú trasu vo vodáckej mape a zváži najvhodnejší spôsob plavby a prekonávanie prekážok.

- Výcvik začiatočníkov sa vykonáva na vodách obtiažnosti ZW (netvoria sa vlny, za prekážkami sa môžu tvoriť spätné prúdy).
- Neplavci sa nemôžu zúčastniť plavby na vodách typu WW (ľahké pereje až extrémne ťažké pereje).
- Všetky plavidlá musia dodržiavať ustanovenia Pravidiel plavby.

Vybavenie účastníkov

- Účastníci musia mať vhodné topánky do vody (ako ochranu proti šmyku a najmä proti poraneniu nohy).
- Všetci majú povinnosť mať na sebe plávacie vesty, neplavci musia používať vesty typovo označené pre neplavcov.
- Z použitia záchranných viest možno zľaviť na osobnú zodpovednosť vedúceho akcie pri kúpaní alebo pri jednoduchej činnosti na pokojnej vode.
- Prílby je odporúčané používať na každej tečúcej vode (vrátane hatí).

Vybavenie plavidiel

- Užívané plavidlá musia byť v dobrom stave a zaistené proti potopeniu.
- Vybavenie a náklad plavidla musí byť zabezpečený tak, aby pri prevrhnutí nemohol ohroziť plavcov. **Musí obsahovať:**
 - nádobku na vylievanie vody alebo ručnú pumpu,
 - vyhadzovacie lanko alebo retiazku dlhšiu ako 5 m,
 - aspoň jedno pádlo s výnimkou plavidla vybaveného veslami,
 - záchranné alebo plávacie vesty v počte podľa aktuálneho počtu osôb na palube.



BEZPEČNOSŤ PRI REKREAČNÝCH ŠPORTOCH NA ZAMRZNUTÝCH HLADINÁCH

Čo mať na pamäti pred vstupom na ľadovú plochu

- korčuľovať sa smie iba na takých miestach, na ktorých to bolo povolené po kontrole zodpovednými inštitúciami,
- na stojatých vodách, ako sú rybníky, jazerá, vodné nádrže a priehrady, sa odporúča vstupovať na ľad v čase, keď celodenné teploty klesnú pod bod mrazu po dobu 10 dní a hrúbka ľadu je aspoň 20 cm. Ale ani tá nie je konštantná po celej vodnej hladine, a je oslabená v miestach prítokov a odtokov a tiež tam, kde sú rôzne nečistoty ako sú lístie a odpadky. V ľade môžu byť tiež zapichnuté rôzne predmety, ako sú vetvy, konáre apod. Tiež rybári, potápači a vodohospodári robia v ľade otvory, ktoré výrazne označujú. Preto je vhodné sa takto označeným miestam v bezpečnej vzdialenosti vyhnúť.
- neodporúča sa vstupovať na tečúce vody. V klimatickom pásme Slovenskej republiky niektoré rieky nezamrzajú vôbec alebo iba na krátky čas. Aj keď sa môže zdať, že je potok, či rieka súvisle pokrytá ľadom, v miestach hlavného toku dochádza ku oslabeniu ľadu. Tým sa riziko zoslabenia ľadu ešte zvyšuje. V prípade preborenia na topiaceho nepôsobí iba chlad a stres, ale tiež prúd, ktorý ho sťahuje pod vodu.
- deti by mali medzi sebou udržiavať rozostupy, aby príliš nezaťažovali ľad



a v prípade preborenia privolali zložky integrovaného záchranného systému.

- všetci účastníci aktivít na ľadovej ploche musia byť vybavení vhodným odevom (rukavice, čiapky, kvalitná zimná obuv, teplé ponožky, apod.)

V prípade preborenia:

- pri preborení v blízkosti brehu sa korčuliar logicky snaží vyliezť smerom ku brehu. Dôležité je zachovať pokoj, panické správanie oberá o potrebné sily. Ak sa nehoda stane uprostred rozsiahlej vodnej plochy, odporúča sa vyliezať v smere odkiaľ topiaci sa prišiel, pretože tam je ľad nosný. Od miesta preborenia je vhodné sa plaziť, aby sa hmotnosť rozložila na väčšej ploche.
- ak nastane situácia, keď sa niekto preborí, ale nie je schopný sám vyliezť, záleží na momentálnom zdravotnom

stave a fyzických možnostiach svedkov nehody, či sa rozhodnú pomôcť alebo udalosť telefonicky oznámiť na tiesňovú linku. Po ohlásení na linku 112 je nutné stručne a zreteľne popísať kto volá, čo sa stalo, kde sa udalosť stala a ako je topiaci sa ďaleko od brehu. Pri veľkých vodných plochách je potrebné upresniť, ku ktorému z brehov je osoba bližšie a popísať najvhodnejšiu príjazdovú cestu.

Hovor vždy ukončuje až operátor tiesňovej linky po celkovom získaní všetkých potrebných informácií. Ak sa na mieste nachádza viac svedkov, je vhodné vyslať niektorého z nich, aby išiel prichádzajúcim záchrancom naproti a navigoval ich na miesto nehody. Do príjazdu záchranných zložiek je nevyhnutné s topiacim sa komunikovať a uisťovať o blížiacej sa pomoci.

- na vytiahnutie osoby môžeme použiť aj konár, hokejku, dosku, prípadne ťažné lano z povinnej výbavy vozidla. K záchrane je vhodná i rybárska loďka, ktorú záchranca tlačí pred sebou po ľade až ku topiacemu sa.
- zachránenu osobu, ktorá je vytiahnutá na breh je potrebné urýchlene prezliecť do suchého, ideálne ešte zabaliť do ochrannej fólie. V prípade ak osoba nemá hmatateľný tep a nedýcha, je potrebné urýchlene začať s resuscitáciou a pokračovať v nej až do príjazdu niekto z zložiek IZS.
- záchranu zvierat – či už primrznutých alebo preborených – je vždy nutné oznámiť na tiesňovú linku a vyriešenie situácie prenechať príslušníkom Hasičského záchranného zboru SR.



BEZPEČNOSŤ PRI PRÁCI S IT / PC

Úvod

Bezpečnosť práce na PC môžeme rozdeliť do dvoch rovín na **všeobecné** - zahŕňajúce všeobecné bezpečnostné opatrenia pre naše zdravie a pravidlá **bezpečného pohybu na sieti internet**. Dodržiavanie pravidiel bezpečnosti práce sa vzťahuje nielen na klasické stolové počítače.

Rozumie sa tým práca na sústave zariadení, ktoré obsahujú zobrazovaciu jednotku, klávesnicu či iné vstupné zariadenia, softvér a ďalšie voliteľné príslušenstvo v bezprostrednom pracovnom okolí a tiež Bezpečný pohyb na sieti.

Počítačová bezpečnosť zahŕňa tieto úlohy:

- zabezpečenie ochrany pred neoprávneným manipulovaním s počítačovým systémom,
- ochranu pred neoprávnenou manipuláciou s dátami,
- ochranu informácií pred krádežou alebo poškodením,
- bezpečnú komunikáciu a prenos dát,
- bezpečné uloženie dát, celistvosť a nepodvrhuteľnosť dát.

Zásady bezpečného pohybu na sieti:

- Používať počítačové programy, ktoré poskytnú potrebnú „podporu“. Sú to napr. programy, ktoré zaisťujú ochranu

proti najrôznejším typom útokov, ako antivírusový program, ktorý je vhodné doplniť o nejakú antispywareovú aplikáciu.

- Používať firewall. Firewall je zjednodušene filter sieťovej prevádzky, ktorý zabezpečuje, aby počítač komunikoval iba tým spôsobom, ktorý požaduje užívateľ.
- Striktne sa vyhýbať návštevám nedôveryhodných stránok, ako sú stránky s nelegálnymi programami, s nelegálne kopírovanou hudbou, a pod.
- Neklikať na všetko. Nejde len o to, že sa mnohokrát dostaneme na stránky, ktoré nás absolútne nezaujímajú, ale môžeme tiež súhlasiť s nejakými prazvláštnymi podmienkami alebo dať súhlas na inštaláciu nežiaduceho programu. K tomuto nám môže byť nápomocná inštalácia softvéru Adblock.



- Uistiť sa, že sú zakázané cookies.
- Dávať si pozor, čo inštalujeme.
Aj najlepšie zabezpečenie je nedostatočné v okamihu, keď sa užívateľ cez všetky varovania rozhodne nejakú aplikáciu povoliť alebo nainštalovať.
- Do počítača sa v žiadnom prípade nenahrávajú alebo neinštalujú programy, ktoré nepotrebujeme.
- Uvedomiť si, že údaje, ktoré poskytujeme, fungujú vo väčšine prípadov ako platidlo. (Hovorí sa: Nie je zadarmo ako „zadarmo“.)
- Nereagovať na všetky najrôznejšie ponuky a výzvy, ktoré sa na internete vyskytujú. Nezriedka sa jedná o dobre premyslené marketingové ťahy, ktoré

majú za cieľ priniesť prospech niekomu inému než nám.

- Chrániť si osobné dáta. Dnešný internet je plný útokov, pri ktorých sa dobrovoľne prezrádzame.
- Dávať si pozor na lákavé ponuky. Ak otvoríme, prípadne odpovieme na e-mailovú správu, „neodmietnuteľné“ ponuky hodnotíme čo najtriezvejšie. Vhodná je inštalácia spamfilteru, ktorý väčšinu týchto ponúk odstráni.
- Snažiť sa používať hlavu. Každý systém je natoľko silný, ako je silný jeho najslabší článok. A tým najslabším článkom sa môžeme stať práve my. Urobíme preto všetko, aby sa tak nestalo, a aby sa surfovanie po internete nepremienilo na nočnú moru.



Bezpečnosť osôb a vybavenie:

- Pri aktivite členov na počítačoch musí byť nad deťmi zabezpečený dohľad, úmerný ich veku, mentálnej vyspelosti i vykonávanej aktivite. Ak majú členovia voľný prístup k VT, musí byť aj v tomto prípade nad maloletými vykonávaný dohľad.
- Aj v prípade práce s počítačom je potrebné dbať na hygienu a bezpečnosť práce pri inštalácii a prevádzky.
- Nikdy počítač, monitor a ďalšie zariadenia ako tlačiareň či skener sami nerozoberáme a neopravujeme.
- Každý kto pracuje s počítačom, s ním musí byť najskôr riadne oboznámený.
- Vzhľadom na to, že je PC elektrické zariadenie, je nutné pravidelne vykonávať jeho revíziu. V prípade, že je PC poškodený a ohrozuje bezpečnosť členov, nesmie byť používaný.
- Počítače by mali byť umiestnené tak, aby k nim bol ľahký prístup a aby nezabraňovali voľnému pohybu členov po miestnosti.
- Osvetlenie musí mať zodpovedajúcu intenzitu, nesmie oslňovať a spôsobovať odrazy na obrazovke a doske stola.
- Elektroinštalácia musí byť vykonaná odborne, oprávnenou osobou. Káble na podlahe, kde sa chodí, musia byť schované do líšt, ktoré je potrebné upevniť tak, aby nehrozilo zakopnutie či pád (odporúča sa všetky káble, zapojené do PC zaplombovať sťahovacou páskou).
- Obrazovka nesmie byť poškodená napr. poškrábaním či starobou. Musí byť čistá a bez prachu. Nesmú byť na nej závary typu kmitanie, plávanie či poskakovanie znakov alebo striedanie jasov. Vzdialenosť od očí by nemala byť menšia ako 400 mm.
- Oči by mali byť v rovnakej výške ako horná hrana monitora, nohy majú byť celým chodidlom na zemi, myš je dostatočne blízko, ruky na klávesnici a na myši ležia tak, aby bolo predlaktie približne vo vodorovnej polohe.
- Klávesnica musí byť oddelená od obrazovky a musí byť umiestnená tak, aby nám umožnila opierať si ruky aspoň do polovice predlaktia. Tlačidlá majú byť matné. Znaky na tlačidlách musia byť dobre čitateľné a kontrastovať s pozadím.
- Je nutné, aby pracovná stolička bola stabilná, s nastaviteľným sedadlom. Opierka na chrbát musí byť nastaviteľná ako výškovo tak i uhlom sklonu.
- Práca na PC musí byť prerušovaná bezpečnostnými prestávkami alebo zmenami činnosti. Bezpečnostné prestávky v dĺžke 5-10 minút musia byť zaradené po každých dvoch hodinách aktivity na počítači.
- Po každých 20 minútach sa odporúča pozrieť sa mimo obrazovku na neutrálny bod a po dobu dvadsiatich sekúnd sa na neho pozerieť (z dôvodu precvičenia očí).



PRVÁ POMOC

Vedieť poskytnúť prvú pomoc je základ. Včasnou prvou pomocou vieme zachrániť život, či zmierniť následky. Prvá pomoc si vyžaduje praktické zručnosti, nácvik, aby sme v krízovej situácii vedeli správne a rýchlo zareagovať, no budeme sa jej venovať aj trochu teoreticky. Zásady prvej pomoci sú také jednoduché, že ľudia si škodia nie tým, že poskytnú prvú pomoc nevhodne, ale že ju neposkytnú vôbec.

Akákoľvek prvá pomoc je lepšia ako žiadna!

Každý človek je v núdzi odkázaný na pomoc iných ľudí. Existuje niekoľko najčastejších situácií, ktoré vyžadujú poskytnutie prvej pomoci. Naučte sa, ako postupovať, ak sa v takejto situácii ocitnete!





Hand photo created by prostooleh - www.freepik.com



ČO JE PRVÁ POMOC?

Prvá pomoc je bezprostredná pomoc poskytnutá zranenej alebo chorej osobe.

Nenahrádza zdravotnícke a lekárske ošetrovanie, ale je predpokladom jeho úspešnosti. Prvú pomoc treba poskytnúť ešte **pred príchodom záchrannej služby alebo lekára.** Je to súbor jednoduchých úkonov, ale keďže pomôcky nie sú zväčša k dispozícii, treba vedieť improvizovať.

Záchranca musí vedieť:

- zhodnotiť situáciu bez ohrozenia vlastného života,
- zistiť príznaky úrazu, ochorenia,

- poskytnúť prvú pomoc,
- privolať špecializovanú pomoc a odovzdať postihnutého pracovníkom zdravotníckeho záchranného systému.

Pri výskyte viacerých poranení u jedného postihnutého, alebo pri viacerých zranených osobách treba **najprv riešiť tie, ktoré priamo ohrozujú život,** a až po poskytnutí pomoci hľadať ďalšie poranenia.

Medzi **život ohrozujúce stavy** patria: zastavenie dýchania, zastavenie krvného obehu, veľké vonkajšie krvácanie, bezvedomie a šok.



PRVÝ KONTAKT S POSTIHNUTÝM



Po zistení nehody a overení si, že nehrozí **nebezpečenstvo pre záchrancu**, treba zistiť, čo sa postihnutému stalo. Vyšetrenie postihnutého pozostáva z dvoch častí:

1. Zistenie prítomnosti vedomia, dýchania a vonkajšieho krvácania

1. Je postihnutý pri vedomí?
(t. j. odpovedá na otázky, alebo zareaguje na zatrasenie?)
2. Dýcha sám?
3. Nevidíme veľké vonkajšie krvácanie?

Následne môžeme pristúpiť k druhotnému vyšetreniu:

2. Odhalenie príznakov, ktoré neohrozujú bezprostredne život postihnutého, ale mohli by spôsobiť komplikácie, ak by ostali neodhalené

Robíme tak rozhovorom a vyšetrením doslova od hlavy k päte:

Rozhovor:

1. Predstavenie sa postihnutému,
2. Ponúknutie pomoci,
3. Opýtanie sa na jeho pocity (najčastejšie je to bolesť a zlyhanie funkcie časti tela).

Pri bezvedomí skúsime získať údaje od svedkov nehody. Ak sa dá, je vhodné zistiť čo, kedy a ako sa stalo, užívané lieky a choroby, na ktoré sa postihnutý lieči, alergie a posledný príjem jedla.

Vyšetrenie slúži na nájdenie prípadných poranení!



Pri podozrení na poranenie krku a chrbtice s osobou nehýbame!

1. Vysvetlenie postihnutému, čo sa ide robiť
2. Obnaženie postihnutej časti tela
3. Na jednotlivých častiach tela sledujeme:

Hlava a krk: skontrolujte vlasatú časť hlavy na krvácanie a deformity, uši a nos na výtok, ústa na zvratky, potravu. Hlavou nehýbať!

Oči: zrenice zúžené, rozšírené. Nerovnako široké zrenice svedčia o vážnom stave!

Hrudník: hľadajte rany, cudzie telesá.

Brucho: hľadajte rany, prolaps orgánov, cudzie telesá.

Končatiny: skontrolujte horné a dolné končatiny na deformity, rany, krvácanie. Porovnávajúte obe strany!

Chrbtica a chrbát: pri podozrení na úraz chrbtice skúste citlivosť a silu končatín. Nechajte si stisnúť ruky postihnutým, tlačiť nohami proti vašej ruke!

Varovné známky: používajú sa ako náramok, privesok, varovná identifikačná karta a upozorňujú na ochorenie nositeľa. Môžu obsahovať telefónne číslo, meno lekára, názov ochorenia. Neberte ich postihnutému!



ZASTAVENIE DÝCHANIA A KRVNÉHO OBEHU



IDE O ŽIVOT OHROZUJÚCI STAV!

Prejavy:

Osoba je v bezvedomí, nereaguje ani na zatrasenie, nedýcha, alebo dýcha s veľkými problémami (takzvané lapavé dýchanie).

Prvá pomoc (30:2):

- Postihnutého uložíme na tvrdú a rovnú podložku.
- V prípade dospelého oživovanie začneme **30 stlačeniami hrudníka**

do 5 – 6 cm hĺbky, v strede hrudníka hranou dlane, potom nasledujú **2 záchranné vdychy** tak, aby sme videli nadvihnutie hrudníka.

- Postup opakujeme, pričom hrudník stláčame rýchlosťou **100-krát za jednu minútu**. Zisťovanie prítomnosti vedomia a dýchania a záklon hlavy je potrebné vopred nacvičiť!
- **U detí od 1 mesiaca** veku do puberty resuscitáciu začíname 5 záchrannými vdychmi a potom pokračujeme ako u dospelých 30 stlačeniami hrudníka a 2 záchrannými vdychmi.



VEĽKÉ VONKAJŠIE KRVÁCANIE



Pri úrazoch, kde sa vyskytne krvácanie, je najbezpečnejšie pamätať si takzvaných **5Z**:

- **Z**istiť krvácanie
- **Z**atlačiť v rane
- **Z**dvihnúť nad úroveň srdca
- **Z**abrániť šoku
- **Z**avolať 112/155

Krv môže tiecť, striekať alebo prerušovane vytekať z rany, nastúpiť môže aj šok!

- Postihnutému okamžite zatlačíme rukou priamo na ranu, ak máme po ruke obväz

alebo čistú tkaninu, vytvoríme z nich ochrannú vrstvu a ranu prekryjeme.

- Priložíme tlakový obväz. Tlakový obväz nie je lepšia pomoc ako tlak rukou v rane, no uvoľní nám ruky na ďalšiu pomoc.
- Postihnuté miesto sa snažíme znehybniť a polohovať nad úrovňou srdca.
- Nezabúdame na protišokové opatrenia, kontrolujeme vedomie, dýchanie a privoláme pomoc.



ŠKRTIDLO NA ZASTAVENIE KRVÁCANIA SA UŽ NEPOUŽÍVA!



Krvácanie môžu skomplikovať malé cudzie telesá na povrchu rany ako sú kamienky, piesok, trne a podobne – odstránime ich tampónom, alebo opláchneme vodou.



Veľké telesá nikdy nevyberáme, pretože dokážu upchať ranu, a tým brániť krvácaniu!

- Zasiahnutej osobe nadvihneme poranenú časť tela a okraje rany okolo cudzieho telesa tlačíme k sebe.
- Cudzie teleso obložíme gázou až do jeho výšky. Začneme obväzovať. Ak teleso

veľmi vyčnieva, obväzujeme okolo neho tak, aby sme s ním nehýbali. Veľké telesá možno spevniť dvomi priečne uloženými neroztočenými obväzmi po stranách.

- Urýchlene zariadime prevoz do nemocnice.

Pri pevných telesách v rane ako napríklad kôl, podoprieme poraneného a presne opíšeme situáciu pri privolávaní záchrannej služby a technickej pomoci. Dispečingy zdravotníctva, polície a požiarnikov sú navzájom prepojené (tiesňová linka 112).



Bezvedomie odhalíme na prvý pohľad!

Prejavy:

Osoba nereaguje na hlasné oslovenie ani na zatrasenie za plecía.

Prvá pomoc:

Bezvedomie je nebezpečné bez ohľadu na príčinu, ktorú laicky nemusíme poznať, preto musíme konať neodkladne a najprv zistiť prítomnosť dýchania.

a. Ak postihnutý **dýcha**, uložíme ho do stabilizovanej polohy na boku, privoláme odbornú pomoc, pričom stále sledujeme prítomnosť dýchania. Do stabilizovanej polohy neukladáme pri bezvedomí po úrazoch.

b. Ak je postihnutý **v bezvedomí a zároveň nedýcha**, začneme resuscitáciu stláčaním hrudníka.

Osobitným druhom bezvedomia je **epileptický záchvat**.

Dá sa veľmi jednoducho spoznať podľa

náhleho a neohláseného začiatku s bezvedomím, svalových zášklbov až kŕčov všetkých svalov. Dýchanie je sťažené a zrýchlené, môže dôjsť aj k mimovoľnému pomočeniu.

- Aby sme predišli poraneniu epileptika, snažíme sa **zabrániť jeho pádu, uvoľníme mu odev** okolo krku a hrudníka, po odznení kŕčov ho uložíme do **stabilizovanej polohy** a sledujeme ho až do obnovenia vedomia
- Epileptikovi počas záchvatu **nič nevkladáme do úst, nevyťahujeme mu jazyk ani nebránime v pohyboch!**
- Snažíme sa ho **chrániť pred nárazmi** na pevné predmety v okolí (hlavne hlavu)

Postihnutý sa väčšinou preberá v priebehu **1 – 2 minút po skončení kŕčov**.

Rýchlu zdravotnú pomoc voláme, len ak sa záchvat stal na ulici bez prítomnosti epileptikovi blízkej osoby, alebo ak sa nezotaví do 15 minút respektíve pri opakovanom záchvate v priebehu 30 minút, alebo pri prvom záchvate v živote.



Pri každom väčšom poranení treba očakávať vznik šoku!

Prejavy:

S prvou pomocou nečakáme na nástup príznakov šoku. Medzi tie patrí:

- nepokoj alebo spavosť,
- neostre videnie,
- smäd,
- nevoľnosť,
- studená, bledá a spotená koža,
- rýchly a slabo hmatateľný pulz,
- zrýchlené dýchanie.

Prvá pomoc:

Protišokové opatrenia:

- Autotransfúzna čiže protišoková poloha: postihnutému nadvihneme dolné končatiny o 30 cm.
- Do tejto polohy nedávame pri poranení hlavy alebo hrudníka, srdcových a dýchacích ťažkostiach či bezvedomí!

Pamätajte na 5T:

TICHO: Osobu pohodlne uložíme, snažíme sa pre ňu zaistiť telesný a duševný pokoj aktívnym upokojovaním.

TEPLO: Podchladeniu bránime prikrytím zdola i zhora.

TÍŠENIE BOLESTI: Začneme ošetrovať poranenia.

TEKUTINY: Väčšina ľudí v šoku má pocit smädu, preto môžeme postihnutému ovlažovať pery, aby sme pocit smädu zmiernili. V žiadnom prípade mu nedávame piť, pretože by to mohlo vyvolať zvracanie, ktoré zhoršuje stav.

TRANSPORT: Privoláme odbornú pomoc a medzitým kontrolujeme vedomie a dýchanie



K popáleninám najčastejšie dochádza pri styku kože s horúcimi parami, tekutinami či telesami.

Prejavy:

Okamžite sa dostaví bolesť, v priebehu desiatok sekúnd začervenanie kože, prípadne sa objavia pľuzgiere (o niekoľko minút). Pri popálenine väčšej ako niekoľko dlaní je pravdepodobný nástup šoku.

Životunebezpečné môžu byť popáleniny:

- a. u **detí**, ak sú väčšie ako plocha **2 dlaní**,
- b. u **dospelého**, ak sú väčšie ako plocha **5 dlaní**.

Prvá pomoc:

- Postihnuté miesto okamžite **chladíme studenou vodovodnou vodou 20 minút**. Čím skôr po začatí chladenia treba dať dole prstene a príviesky!
- Horiaci odev uhasíme, **priškvarené časti odevu nestrhávame!**
- Keď prestane bolesť, **prikryjeme miesto potravinárskou fóliou, obväzom, čistou tkaninou alebo mikroténovým vreckom**.
- Ak treba, poskytneme zasiahnutej osobe **protišokové opatrenia** a zariadime prevoz na definitívne ošetrovanie.





K poleptaniu prichádza, keď sa koža alebo sliznica dostane do kontaktu s kyselinami alebo zásadami (žieravinami) v koncentrovanej podobe.

Prejavy:

Farba kože sa mení, nastupuje bolesť, pri poleptaní očí sa stáva, že ich nevieme otvoriť.

Po vypití takejto látky dochádza k bolesti a páleniu v ústach, pažeráku a žalúdku, zmení sa aj farby pier a okolia úst

Prvá pomoc:

- Ak je osoba zasiahnutá žieravinou v podobe prášku alebo inej tuhej formy, **postihnuté miesto ošetríme na sucho**. V prípade tekutých žieravín odstraňujeme miesto 20 minút jemným prúdom čistej vody. Ak sa žieravina dostala na odev, šaty vyzliekame zároveň s oplachovaním.

- Zasiahnuté **oči vyplachujeme vodou 15 minút bez prerušenia**, smerom od vnútorného kútika k vonkajšiemu (nezabudneme odstrániť kontaktné šošovky).
- Ak postihnutý **žieravinu vypil, necháme ho najprv opakovane vypláchnuť ústa a potom mu podávame malé dúšky čistej vody** do celkového množstva 250 ml. **Nesnažíme sa vyvolať vracanie**, mohlo by dôjsť k poleptaniu pažeráka!
- Aj v prípade tohto typu úrazu **myslíme na vlastnú bezpečnosť** a chránime sa pred pofrkáním. Suché látky najprv odstránime mechanicky, pretože voda ich môže aktivovať. Nepoužívame neutralizačné látky, lebo neutralizácia je spojená s tvorbou tepla a možnosťou popálenín!

Do nemocnice **spolu s postihnutým treba dopraviť aj obal alebo vzorky** látky na identifikáciu.



K zlomeninám dochádza po náhlom pohybe, páde, údere či kopnutí. Zlomeninu väčšinou len predpokladáme pri bolestivom poranení kostí končatín a rebier.

Prejavy:

Postihnutý pociťuje bolesť v mieste zlomeniny, jeho pohyb je sťažený alebo nemožný. Deformácia a opuch nebývajú vždy prítomné, podkožný krvný výron sa môže objaviť až po niekoľkých hodinách.

- a. Pri **zavretej** zlomenine je koža nad zlomeninou neporušená.
- b. Pri **otvorenej** zlomenine vidieť porušenie kože, pred znehybnením priložíme sterilný obväz na ranu a v prípade krvácania tlačíme okraje rany k sebe.

Prvá pomoc:

- Vytvorenie opory na poranenej končatine podložením rúk pod a nad miestom zlomeniny.
- Znehybnenie tak, aby bol znehybnený jeden kĺb pod aj nad zlomeninou.
- **Horná končatina:** Zlomenú hornú končatinu dáme buď do závesu z trojrohej šatky alebo znehybníme priamo v rukáve odevu. Zlomenina kľúčnej kosti sa ošetruje ako zlomenina hornej končatiny.
- **Dolná končatina:** Pri zlomenine dolnej končatiny priložíme zdravú končatinu k postihnutej tak, aby sme s postihnutou nehýbali a priviažeme. Pri veľkej deformácii možno využiť rôzne druhy obloženia na znehybnenie (vankúš, deku, noviny).

Pri prvej pomoci nedokážeme rozlíšiť pomliaždenie svalu, vyvrtnutie, vyklbenie a zlomeninu, ale príznaky sú rovnaké a prvá pomoc tiež!



Infarkt je veľmi častou príhodou a vyžaduje veľmi rýchlu pomoc.

Prejavy:

- Postihnutý pociťuje nepríjemný tlak, zvieranie, pálenie, neprerušovanú bolesť v strede hrudníka.
- Ďalšími príznakmi môžu byť šírenie bolesti do ramena, krku, dolnej čeľuste alebo do hornej končatiny, slabosť, závrat, potenie, pocit na vracanie, pocit nedostatku vzduchu.
- Príznaky sa zvyknú kombinovať naraz aj postupne!

Prvá pomoc:

- Začíname konať, ak príznaky trvajú viac ako **5 – 10 minút bez prerušenia**.
- Postihnutého uložíme **do pohodlnej polohy** – posediačky s podloženými nohami pokrčenými v kolenách, uvoľníme odev okolo krku a pásu, v miestnosti vyvetráme.
- Ak je k dispozícii, podáme zasiahnutej osobe **jednu tabletku Anopyrinu, Acylpyrinu alebo Aspirinu 400 mg**.
- **Neodkladne privoláme záchrannú zdravotnú službu** alebo vyhladáme pohotovosť.



Strata času pri váhaní zvyšuje riziko komplikácií. Pripraviť sa treba na kardiopulmonálnu resuscitáciu pri náhlom vzniku bezvedomia následkom zastavenia krvného obehu.



Nedokrvnenie mozgu nebolí, spôsobuje len oslabenie časti tela!

Prejavy:

- Najtypickejšími príznakmi mozgovej príhody je **náhla slabosť alebo necitlivosť** časti tváre, ramena, ruky, nohy alebo jednej časti tela.
- Postihnutý môže trpieť aj **poruchou reči, sťaženým rozprávaním alebo neschopnosťou rozumieť** hovorenému slovu.
- Časté býva aj **skalenie zraku, strata videnia** na jednom oku ako aj nevysvetliteľné **závraty, nestabilita, náhle pády**.
- Prejavom mozgovej porážky môžu byť aj **náhle bolesti hlavy** či strata kontroly nad močením a stolicou.

Prvá pomoc:

- V prvom rade **kontrolujeme vedomie a dýchanie** (ak treba, poskytneme kardiopulmonálnu resuscitáciu).
- Pri poruche vedomia zasiahnutú osobu **uložíme na bok** ochrnutou stranou nadol, uvoľníme nepostihnutú končatinu.
- Ak je postihnutý pri vedomí, uložíme ho do **pololežiacej polohy s podloženou hlavou**, prípadne uvoľníme zubnú protézu kvôli zvyšškom potravy.
- Pri postihnutí očných svalov privrieme viečko, zabránime tak vysychaniu rohovky.
- **Zavoláme záchrannú zdravotnú službu** a medzitým **kontrolujeme stav** vedomia, dýchania.

Nepodávame tekutiny!



REZNÉ RANY

Rezné rany sú spôsobené nožom, nožnicami, ostrými nástrojmi, plechom, sklom.

Prejavy:

- Silné krvácanie, ostré okraje.

Prvá pomoc:

- Krvácanie z reznej rany zastavíme tlakom v rane (obväzom, čistou látkou, rukou).
- Pri veľkej rane tlačíme k sebe okraje rany.
- Ranu si môže tlačiť sám postihnutý, aby pomohol pri ošetrovaní.

- Ak je zranená končatina, zdvihneme ju a držíme nad úrovňou srdca.
- Priložíme tlakový obväz na ranu.
- Ak krvácanie neprestáva, priložíme ešte jeden obväz a silnejšie dotiahneme.
- Kontrolujeme obväz, prekrvenie koncovkej časti končatiny, vedomie a dýchanie.
- V prípade potreby pristúpime k protišokovým opatreniam.
- Pri väčšej rane je potrebné odborné ošetrovanie.



Na vlastnú ochranu použijeme rukavice z autolekárnicky!

TRŽNÉ RANY

Tržné rany spôsobujú najčastejšie stroje, pásy, pazúry zvierat, ostnatý drôt.

Prejavy:

- Tržné rany krvácajú nevýrazne a sú často infikované.
- Rana má nepravidelné okraje.
- Nastúpiť môže aj šok.

Prvá pomoc:

- Umyjeme si ruky a okolie rany.
- Ranu prikryjeme obväzom alebo čistou látkou.
- Pri veľkom krvácaní ošetríme ako krvácanie, vrátane protišokových opatrení a vyhľadania odborného ošetrovania.
- Odporúča sa očkovanie proti tetanu aj pri menších ranách.

BODNÉ RANY

Bodné rany sú zapríčinené prepichnutím kože ostrým predmetom ako klinec, ihla, vidly, rohy, nôž a podobne.

Prejavy:

- Pri tomto type poranenia je prítomné viac vnútorné ako vonkajšie krvácanie, hrozí aj možnosť infekcie, pri masívnejšej rane aj šok.

Prvá pomoc:

- Pokúsime sa nájsť v rane cudzie telesá, ktoré však nevyťahujeme!

- Cudzie teleso obložíme obväzmi a ranu prikryjeme.
- Ak krváca rana okolo cudzieho telesa, tlačíme okraje rany smerom k cudziemu telesu.
- Pristúpime k protišokovým opatreniam a dopravíme postihnutého na odborné vyšetrenie alebo privoláme záchrannú službu.
- Skontrolujeme vedomie a dýchanie.
- V prípade bodných rán konzultujeme očkovanie proti tetanu.

STRELNÉ RANY:

Strelné rany spôsobujú projektily, rana pri vstupe môže byť menšia (vstrel) a väčšia pri výstupe (výstrel) z tela, krvácanie môže byť vonkajšie aj vnútorné.

Prejavy:

- Nebezpečenstvo poranenia vnútorných orgánov je vysoké. Okrem bolesti môže nastúpiť aj šok.

Prvá pomoc:

- U postreleného zastavujeme veľké vonkajšie krvácanie.
- Postreleného uložíme do pohodlnej polohy na podložku tak, aby sa s ním nemuselo hýbať.
- Ak je postihnutá končatina, nadvihneme ju a držíme nad úrovňou srdca, uvoľníme odev okolo krku, hrudníka a pása.
- Pristúpime aj k protišokovým opatreniam.
- Kontrolujeme obväz, vedomie, dýchanie a privoláme záchrannú službu a políciu



Nepodávame nič jesť ani piť!



CUDZIE TELESO V OKU

Prejavy:

- Na cudzí predmet v oku reaguje postihnutý náhlou bolesťou a svrbením. Oko zvykne byť červenkasté a slzí.

Prvá pomoc:

- Snažíme sa zabrániť treniu oka.
- Postihnutého posadíme so zaklonenou hlavou.
- Palcom a ukazovákom roztiahneme mihalnice od seba.
- Pacient by mal zmenou pohľadu rôznymi smermi udržať oko v pohybe.

- Ak je cudzie teleso viditeľné, môžeme ho z oka vyplaviť tečúcou vodou, vlhkým tampónom alebo cípom vreckovky (zrnko prachu, sadza, muška...).
- Ak sa nám to nepodarí, oko prekryjeme sterilnou gázou a vyhľadáme odborné ošetrovanie

Odbornú pomoc kontaktujeme aj v prípade, že cudzie teleso uviazlo vo farebnej časti oka.

Cudzie telesá z oka nevyberáme ak k úrazu prišlo pri obrábaní kovov, rúbaní dreva, sekaní kladivom, sekáčom a pod.! Oko vtedy len prekryjeme sterilným obvazom a postihnutého dopravíme na očné ošetrovanie.

CUDZIE TELESO V NOSE A UCHU

Tieto úrazy sa stávajú najmä malým deťom, a preto treba dbať už na prevenciu a odstrániť z ich dosahu drobné predmety. Nebezpečné sú tiež bobtnajúce semená, ktoré v teple a vlhku ucha a nosa rýchlo zväčšujú objem.

Prejavy:

- Ťažkosti pri dýchaní nosom, dostaví sa opuch, prípadne výtok tekutiny z nosnej dierky. V druhom prípade sú bolesti v uchu, vibrácie, šum či svrbenie.

Prvá pomoc:

- Ak sa cudzí predmet dostal do **nosa**: Upcháme priechodnú dierku a postihnutého necháme prudko vydýchnuť cez upchatú dierku.

Nepokúšame sa predmet vyťahovať iným spôsobom a vyhľadáme špecializované pracovisko!

- Ak sa cudzie teleso dostane do **ucha**: **Nesnažíme sa ho ani vyťahovať, ani zatláčať!**
- Pri vniknutí hmyzu nakloníme hlavu postihnutému tak, aby zasiahnuté ucho bolo vyššie a nalejeme do zvukovodu vlažnú vodu.



V prípade prvej pomoci pri autonehodách platí dvojnásobne, že záchranár musí **dbať v prvom rade na svoju bezpečnosť**, aby sa z neho nestal ďalší zranený. Preto si treba dobre zapamätať zásady, ktoré predchádzajú poskytnutiu zdravotníckych úkonov:

- Zastaviť 10 – 15 m pred miestom nehody.
- Zapnúť varovné osvetlenie vlastného automobilu.
- Obliecť si varovnú vestu.
- V priestore nehody nefajčiť.
- Vytiahnuť kľúč zapalovania v havarovanom vozidle.
- Zistiť poranenia osôb.
- Zaistiť proti pohybu a prevráteniu (ručná brzda, podloženie).
- Umiestniť výstražný trojuholník a riadiť premávku (len ak je k dispozícii viac záchrancov, nikdy nezapájať ľudí z havarovaného vozidla).

Až po zaistení vlastnej bezpečnosti

začneme s poskytovaním prvej pomoci, a to v nasledujúcom poradí:

- Zistiť druh poranení a počet ranených.

- Vyslobodiť ranených s ohrozením života (predtým pripraviť deku, fóliu na uloženie).
- Poskytnúť neodkladnú prvú pomoc (stláčanie hrudníka a záchranné vdychy, zastavenie krvácania, uloženie do stabilizovanej polohy pri bezvedomí, prevencia šoku).
- Prehľadať automobil a okolie (vymrštené osoby, ukryté malé deti).
- Volať tiesňovú linku 112.
- Ošetriť ostatné poranenia (zlomeniny, popáleniny, rany).

Po poskytnutí neodkladnej pomoci

na záchranu životov sa spojíme so záchrannou zdravotnou službou, ktorej oznámime najdôležitejšie informácie v tomto poradí:

- číslo telefónu a meno volajúceho,
- miesto nehody a orientačné body,
- druh nehody (pád, zrážka, požiar),
- počet, približný vek a druh zranení,
- iné zvláštne údaje,
- čakať na ďalšie otázky dispečera.



Na dispečingu (operačnom stredisku ZZS) slúžia zdravotníci minimálne s maturitou zo zdravotníckej školy s bohatou praxou na oddeleniach intenzívnej starostlivosti alebo v záchrannej službe, a preto vedia najťažšie choroby spoznať už podľa hlasu volajúceho.

Potrebujú vedieť:

1. Meno volajúceho a číslo telefónu:
Aj keď sa číslo vášho telefónu zobrazí v dispečingu na obrazovke, je dobré vedieť, kto volá. V prípade prerušenia vám môžu zavolať, podobne aj v prípade, že zvonček pri bráne nefunguje.
2. Čo sa stalo, aké sú príznaky
3. Presná adresa pacienta, miesto nehody, orientačné body
4. Počet, pohlavie a približný vek postihnutých, druh poranení
5. Podrobnosti, špeciality
6. Čakajte na ďalšie otázky

Ktoré číslo volať?

155

Číslo 155 volajte pri výskyte **výlučne zdravotných ťažkostí**, ušetríte tým cenné minúty.

112

Číslo 112 je číslo integrovaného záchranného systému. Voláme ho vtedy, ak **okrem zdravotných ťažkostí predpokladáme aj potrebu technickej pomoci – hasičov**. Príkladom sú dopravné nehody, pády do hĺbky, úrazy v uzavretých a ťažko prístupných priestoroch, pri úniku škodlivých kvapalín, chemikálií, požiaru a hrozbe požiaru.

Políciu cez linku 112 žiadajte v prípade podozrenia, že situácia bola spôsobená inou osobou, napr. bitky, napadnutia, pracovné úrazy, agresívne osoby pod vplyvom omamných látok, ozbrojení jedinci.

Ak si nie ste istí tým, na ktoré číslo treba volať, volajte ktorékoľvek. Operátori 155 aj 112 sú navzájom prepojení v jednom spoločnom centre, vždy v krajskom meste.

Postup pri záchrane života je ako reťaz

A každá reťaz je taká silná ako jej najslabší článok.



Na záver je ešte potrebné napísať pár slov aj o úlohe zdravotníka, ktorého prítomnosť je nevyhnutná pri viacdňových podujatiach organizovaných DO FÉNIX.

Nižšie je uvedený súbor povinností zdravotníka pri jeho pôsobení na viacdňovom podujatí.

POVINNOSTI ZDRAVOTNÍKA NA VIACDŇOVOM PODUJATÍ¹

Pred začatím podujatia

- skontroluje a doplní lekárničku,
- skontroluje, či je zabezpečený pitný režim,
- podieľa sa na zostavení jedálneho lístka.

Pri otvorení podujatia

- uskutoční zdravotný filter, pri príchode detí na podujatie. Preberá vyhlásenia o bezinfekčnosti, prípadne od doprovodu, lieky, ktoré dieťa užíva
- prevezme a skontroluje zdravotnú dokumentáciu účastníkov a zoznam účastníkov vrátane pracovníkov a dokumentáciu podujatia,
- zoznámi sa s obsahom zdravotnej dokumentácie účastníkov a pracovníkov,
- upozorní hlavného vedúceho a ostatných vedúcich na zdravotné odchýlky účastníkov,
- prevezme a skontroluje ošetrovňu a lekárničku prvej pomoci, popr. doplní chýbajúci materiál a medikamenty.

V priebehu podujatia

- ošetruje chorých na izolačke a zabezpečuje kompletnú starostlivosť,

- zabezpečuje výmenu a manipuláciu s infekčnou bielizňou, sprevádza deti k lekárovi popr. na odborné vyšetrenie,
- vedie zdravotný denník,
- sleduje zdravotný stav detí,
- výskyt prenosných chorôb hlási lekárovi a hygiene,
- kontroluje hygienický stav akcie a pitný režim,
- dozerá na organizovanie denného programu. Pokiaľ nie je viazaný starostlivosťou o chorých, zúčastňuje sa denného programu a zabezpečuje dohľad nad bezpečnosťou.

Po ukončení akcie

- odovzdá lekárničku prvej pomoci a inventár ošetrovne a izolačku,
- stručne vyhodnotí stav účastníkov, ktorí v priebehu podujatia ochoreli a odovzdá písomnú informáciu rodičom nepľnoletých účastníkov prostredníctvom sprievodu dieťaťa počas cesty z podujatia.
- riadne vyplnený a podpísaný zdravotnícky denník, so zoznamom účastníkov a pracovníkov vrátane dotazníkov, potvrdení, vyhlásení odovzdá hlavnému vedúcemu podujatia.

Ako sa hovorí „bezpečnosť nadovšetko“, preto tiež uvádzame niekoľko štatistických údajov a pripájame aj niekoľko doplňujúcich rád, ako im predchádzať.

NAJČASTEJŠIE ÚRAZY DETÍ²

Až polovicu úrazov detí vo voľnom čase predstavujú zlomeniny, a to najčastejšie článkov prstov alebo rúk, ďalej lakťa, predlaktia či dolných končatín. Až 66 % úrazov je podľa štatistík spôsobených následkom pádu alebo spadnutia dieťaťa.

Druhou najpočetnejšou príčinou sú poranenia, otravy a iné následky vonkajších príčin, ktoré spôsobia až 11 % všetkých úrazov. Nasleduje manipulácia s materiálom (5 %) a úraz zapríčinený pádom predmetu alebo zavalením (4 %).

Pripájame niekoľko ďalších rád, ako týmto nehodám a zraneniam predchádzať.

• **Nebezpečné nafukovacie atrakcie a trampolíny**

Táto na prvý pohľad neškodná atrakcia stojí za vznikom početných úrazov ako sú zlomeniny, podvrtnutia či otrasy mozgu. V tomto prípade sú rizikovými aktivitami najmä pád mimo atrakciu a riziko zranenia sa, ak sa na atrakcii nachádza väčší počet detí súčasne. Deťom zábavu netreba zakazovať, ale je ich potrebné poučiť, ako si pri skákaní dať pozor.

• **Najčastejšie sú pády**

Až 66 % voľnočasových úrazov detí je podľa štatistík spôsobených následkom pádu alebo spadnutia dieťaťa. Časté sú úrazy zapríčinené zakopnutím pri naháňačke alebo inej hre a následným úrazom. U starších detí sú to aj pády z nezabezpečených vyšších terás alebo rebríkov. Ubezpečte sa, že deti nebudú mať k týmto miestam prístup.

• **Kolieskové korčule, bicykel a kolobežka**

Do najpočetnejšej skupiny úrazov spôsobených pádom jednoznačne patria tie úrazy, ktoré vznikli následkom pádu z kolieskových korčúl, kolobežky alebo bicykla. Deťom preto zabezpečte chrániče na najzraniteľnejšie časti tela ako sú kolená a lakťe a samozrejmosťou je už dnes najmä prilba, ktorá nesmie na detskej hlave chýbať.

• **Autá a dostatočná obozretnosť**

Pred každou hrou na komunikácii deťom prívukujte dostatočnú obozretnosť pred vstupom na vozovku. Pred jazdou na bicykli či kolobežke si zasa s deťmi zopakujte pravidlá cestnej premávky.

² <https://www.generali.sk/2019/07/04/pozor-na-pocetne-prazdninove-urazy-deti-mame-pre-vas-desat-rad-ako-sa-im-vyhnut/>

• Záměna obalov

Nepoužívajte obaly potravinárskych výrobkov na uchovávanie iných prípravkov. Dieťa tak môže nevedomky zjesť alebo vypíť niečo, čo nebolo určené na konzumáciu.

• Lieky uzamknite

Deti sú veľakrát pripravené objavovať a experimentovať. Lieky preto skutočne nepatria do rúk deťom a to ani tie na bežné použitie a voľnopredajné. Uzamknutá lekárnička musí byť bezpečne uložená na mieste, kam sa deti nedostanú.

• Nože, zápalky a chemikálie

Rozhodne nesmú byť v dosahu detí zbrane, nože, zápalky, zapaľovače, sviečky, horľaviny, resp. ich používanie je možné iba pod dozorom kvalifikovaných inštruktorov. Obzvlášť je potrebné

venovať pozornosť rôznym chemikáliám, kyselinám a čistiacim prostriedkom, ktoré môžu deti vypíť alebo sa s nimi oblieť.

• Pozor na zvieratá!

Prízvukujte deťom, aby nepristupovali a nehladkali cudzie zvieratá. Vysvetlite preto deťom, že na spiacie zvierá netreba skákať ani k nemu pristupovať odzadu. Zákaz platí aj pri rušení psa počas žrania.

• Kúpaliská a jazerá

Deti je potrebné poučiť o bezpečnom správaní pri návšteve kúpalísk. Varovať ich treba pred behaním po mokrých plochách. Obzvlášť nebezpečné je však pre deti skákanie do rybníkov s neznámou hĺbkou vody. Pri skoku do miesta, v ktorom je jazero plytké alebo má kamenisté dno, si deti môže spôsobiť vážne zranenie. Pred skokom do vody je v teplom počasí taktiež dôležité sa vopred schladiť, aby sa predišlo teplotnému šoku pre telo.

Zdroje:

Organizácia Pionýr, z.s.: Bezpečnosť pri akciách,

Revajova, M.: Povinnosti zdravotníka, Interný dokument DO FÉNIX, 2017

Pojďme spolu CZ.1.07/1.2.17/01.0011, Jihomoravská krajská organizace Pionýra, Brno 2015

Kováčová, J.: Prázdninové úrazy detí, dostupné na: <https://lnk.sk/dn14>, 2019

Krajina záchrancov, prvá pomoc, dostupné na: <http://www.prvapomoc.sk/page/33/podanie-prvej-pomoci/>

NA ZÁVER...

V publikácii ste našli množstvo informácií o práci s detským kolektívom, neformálnom vzdelávaní, projektoch, základoch pedagogiky, psychológie, BOZP a prvej pomoci. Uviedli sme Vám aj príklady nápadov na aktivity, zdroje k ďalšiemu štúdiu. Už len si to všetko v praxi vyskúšať, čo je to najťažšie a najdôležitejšie. Cez vlastný zážitok sa najviac naučíte.

Prajeme Vám veľa úspechov pri práci s detským kolektívom a množstvo zábavy!

Tím DO FÉNIX

Úspešne pri práci s detským kolektívom

Mladý vedúci 2021



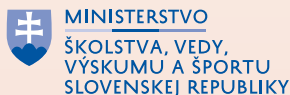
Vydavateľ: Detská organizácia FÉNIX, o.z., Račianska 72, 831 03 Bratislava

fenix@do-fenix.sk www.do-fenix.sk

Autori: Katarína Lučeničová
Katarína Škorvagová

Editovanie a jazyková úprava: Peter Pintér, Nikola Synak

Rok vydania: 2021



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: 978-80-89239-74-0

