



# **BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí**

## **Modul V. TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOSŤ**

Príručka pre lektorov programu

Tento dokument bol vytvorený v rámci projektu „Etablovanie sociálnej práce v školských zariadeniach a zavádzanie programov osobnostno-sociálnej výchovy do škôl“.

Realizácia projektu je možná vďaka finančnej podpore z Európskeho sociálneho fondu, prostredníctvom operačného programu Efektívna verejná správa.

Informácie o OP EVS nájdete na [www.opevs.eu](http://www.opevs.eu).



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond



Operačný program  
**Efektívna  
verejná správa**

Realizátorom projektu je občianske združenie PERSONA. Partnerom projektu je Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce.



**BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí**

**Modul V. TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOSŤ**

Príručka pre lektorov programu

Autorky:

Mgr. Martina Gymerová

Mgr. Eva Krššáková

Obrázky na obálke a v texte:

Miroslav Záškvára

Jazyková korektúra:

Mgr. Mária Drndášová



PERSONA, Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava, [www.ozpersona.sk](http://www.ozpersona.sk)

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska cesta 3,  
841 04 Bratislava, [www.socialnapraca.sk](http://www.socialnapraca.sk)

© PERSONA 2019

*Nasledovať svoje sny stojí veľa.  
Nenasledovať ich stojí ešte viac.*

D. Conway Stone



**OBSAH**

<b>MODUL V. TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOSŤ</b>	<b>7</b>
<b>LEKCIA V.1 Môj životný plán</b>	<b>7</b>
MV.1 Predstavenie modulu	7
BI.1 Dotkni sa hviezd	8
BI.2 Puzzle	9
BI.3 Teória lekcie	9
BI.4 Moje sny	10
BI.5 Evaluácia	11
<b>LEKCIA V.2 Stanovujem si svoje ciele</b>	<b>13</b>
BII.1 Rozcvička s hudbou	13
BII.2 Čo chcem v živote stihnúť	14
BII.3 Teória lekcie	15
BII.4 Moje ciele	16
BII.5 Evaluácia	17
<b>LEKCIA V.3 Volím si stratégiu</b>	<b>19</b>
BIII.1 Barometer nálady	19
BIII.2 Mlynček na mäso	20
BIII.3 Teória lekcie	21
BIII.4 Zóna učenia	22
BIII.5 Evaluácia	23
<b>LEKCIA V.4 Kde hľadať podporu pri napĺňaní svojich cieľov</b>	<b>25</b>
BIV.1 Špagátová	25
BIV.2 Teória lekcie	26
BIV.3 Tréner	27
BIV.4 Zadanie domácej úlohy	27
BIV.5 Evaluácia	28
<b>LEKCIA V.5 Kladiem správne otázky</b>	<b>30</b>
BV.1 Zasypaní	30
BV.2 Teória lekcie	31
BV.3 List sebe	32
BV.4 Zadanie domácej úlohy	33
BV.5 Evaluácia	33
<b>LEKCIA V.6 Žime svoje životné poslanie</b>	<b>35</b>
BVI.1 Evolúcia	35
BVI.2 Teória lekcie	36
BVI.3 Plán môjho života	38
BVI.4 Zadanie domácej úlohy	38
BVI.5 Evaluácia	39

<b>MODUL V ZÁVEREČNÁ LEKCIA</b>	<b>41</b>
ZV.1 Číselná epidémia	41
ZV.2 Zhrnutie modulu	42
ZV.3 Lexikón slávnych osobností	43
ZV.4 Odovzdanie certifikátov	44
ZV.5 Zadanie domácej úlohy	44
ZV.6 Evaluácia	44
<b>ZOZNAM PRÍLOH</b>	<b>46</b>
Príloha č.1 Moje sny	47
Príloha č.2 Moje ciele	49
Príloha č.3 Zóna učenia	51
Príloha č.4 Tréner	53
Príloha č.5 List sebe	54
Príloha č.6 Plán môjho života	55
Príloha č.7 Lexikón slávnych osobností	57
Príloha č.8 Lexikón slávnych osobností I.	58
Príloha č.9 Lexikón slávnych osobností II.	59
Príloha č.10 Spätná väzba účastníka	60
Príloha č.11 Certifikát	62
<b>POUŽITÁ LITERATÚRA</b>	<b>63</b>

## MODUL V. TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOSŤ

### Očakávaný výstup modulu

Účastník programu sa naučí, ako si vytvoriť životný plán, ktorý ho povedie.

### LEKCIA V.1 Môj životný plán

#### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o princípoch vytvárania životného plánu.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť plánovať svoj život v súlade so svojimi snami a hodnotami.
- ✓ Účastníci podrobne popíšu svoj životný sen, ktorý by chceli uskutočniť.

#### Doporučená štruktúra lekcie

MODUL V. TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOSŤ			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
MV.1 Predstavenie modulu	Oboznámenie účastníkov s témou modulu – jeho cieľmi, náplňou.	15 min.	Pripravená prezentácia
LEKCIA V.1 Môj životný plán			
BI.1 Dotkni sa hviezd	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a rýchle rozhodovanie účastníkov	5-10 min.	Stopky
BI.2 Puzzle	Uvedomenie si potreby plánu, ktorý vie uľahčiť dosiahnutie cieľa	15 min.	stopky, 2 druhy puzzle, papier, pero
BI.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	15 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby
BI.4 Moje sny	Zamyslenie sa nad svojimi životnými snami	20-25 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
BI.5 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita MV.1 Predstavenie modulu

##### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s témou modulu – jeho cieľmi, náplňou.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> pripravená prezentácia	<b>Prostredie:</b> dnu

##### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Čo si predstavíte, keď počujete slovné spojenie „životný plán“? Má podľa vás význam si takýto plán vytvárať?
- ? Ako vyzeral váš život pred piatimi rokmi? Ako ste sa odvtedy zmenili? Čo sa vám podarilo dosiahnuť?
- ? Kde sa vidíte o päť rokov? Čo by ste chceli na sebe zmeniť? Čo by ste chceli v tomto čase dosiahnuť?

**Praktická teória**

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Náš život je plný nekonečných možností. Každý deň robíme rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú to, akým smerom sa náš život uberá.

Ak chceme žiť život, po akom túžime, musíme prebrať zodpovednosť a aktívne sa podieľať na vytváraní svojej budúcnosti. Že je to možné, môžeme vidieť, keď sa pozrieme na svoju minulosť. Keď si uvedomíme, akí sme boli pred piatimi, desiatimi rokmi a ako sme sa odvtedy dokázali zmeniť. Čoho sme potom schopní v nasledujúcich desiatich rokoch?

Je dobré klásť si otázky: Akí chceme byť? Kam sa chceme dostať? Čo chceme dosiahnuť? Čím chceme naplniť celý svoj život?

Otázky sú to náročné, ale práve odpovede na ne nám pomôžu vytvoriť si životný plán, ktorý nás povedie. Nemať plán pre svoj život je podobné, ako keby sme sa vydali na cestu bez mapy. S mapou a vedomím, kam chceme dôjsť, máme veľkú šancu, že sa nám to podarí. Keď ale nemáme mapu, blúdime, veľa sa nachodíme a nakoniec do cieľa ani nemusíme prísť. Podobne je to aj s našim životom. Čím skôr mu dáme správny smer a vytvoríme si mapu, ktorá nás povedie, tým menej budeme blúdiť a o to lepšie a zmysluplnejšie svoj život prežijeme.

O tom, ako si takýto plán vytvoriť, budeme hovoriť v tomto module.

**Aktivita BI.1 Dotkni sa hviezd****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie a rýchle rozhodovanie.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> stredná
<b>Prevzaté z:</b> Matula in Labáth, Smik, 1991, upravené	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 30
<b>Čas na realizáciu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> stopky	<b>Prostredie:</b> dnu

**Realizácia**

Účastníci sa rozdelia na menšie skupiny (4-5 účastníkov), ktoré dostanú úlohu čo najrýchlejšie sa dotknúť stropu bez akéhokoľvek nábytku alebo iných pomôcok. Každá skupina si svoj postup môže jedenkrát vyskúšať bez časového obmedzenia. Ďalej nasleduje súťaž o najrýchlejšiu skupinu. Inštruktor stopkami meria čas každej skupine. Víťaznej skupine ostatní zaspievajú, môže byť uprednostnená v ďalšom programe, vyhlásená za najšikovnejšiu a pod.

**Rozbor skupinového diania**

Akú stratégiu zvolili skupiny pri riešení tohto zadania? Ktorá zo stratégií sa zdala byť najúčinnnejšia?

Po ukončení aktivity, je niečo, čo by v riešení úlohy členovia skupiny urobili inak?

V prípade postupného delenia skupiny na čoraz viac častí, ktorá „veľkosť skupiny“ najviac vyhovovala účastníkom? V čom spočívali výhody a nevýhody jednotlivých veľkostí skupín?

**Metodické poznámky**

Podľa počtu účastníkov môžeme najskôr skupinu rozdeliť na dve časti, tie následne na štyri... atď. Podľa počtu skupín, ktoré chceme vytvoriť. Môžeme ale rozdeľovať skupiny až dovtedy, pokiaľ neostanú jednotliví členovia, ktorí sa výskokom snažia dotknúť stropu.





## Aktivita BI.2 Puzzle

### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvedenie si potreby plánu, ktorý vie uľahčiť dosiahnutie cieľa. Môžeme ale aj nemusíme ju prezentovať ako súťažnú aktivitu tímov.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> úvodná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Projekt Outdoor	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 10 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> stopky, 2 druhy puzzle (s rovnakým počtom dielikov), z každého druhu taký počet, aký je počet skupín, papier, pero	<b>Prostredie:</b> dnu

### Realizácia

Pomocou predchádzajúcej aktivity rozdelíme účastníkov do skupín (max. po 5 ľudí). V prvej časti aktivity dostanú skupiny inštrukciu, že majú poskladať z rozdaných dielikov puzzle obrázok. Skupiny nedostanú predlohu, podľa ktorej by mohli obrázok poskladať. Lektor pomocou stopiek meria čas, ktorý skupiny potrebujú na splnenie úlohy. Jednotlivé časy skupín lektor zapisuje.

V druhej časti aktivity, dostanú skupiny dieliky puzzle spolu s predlohou, podľa ktorej môžu obrázok poskladať. Časy, za ktoré skupiny úlohu zvládnu, lektor opäť zapíše. Vyhráva skupina, ktorá po sčítaní časov dosiahne najnižší čas.

### Rozbor skupinového diania

Akú stratégiu zvolili jednotlivé skupiny v prvom kole aktivity? Aký bol čas potrebný na dosiahnutie cieľa? Ako prebiehalo druhé kolo aktivity? V porovnaní s predchádzajúcim kolom, aký bol potrebný čas v druhom kole?

Prečo bola práca v druhom kole jednoduchšia a rýchlejšia v porovnaní s prvým kolom?

Vidia účastníci prepojenie s každodenným životom?

### Metodické poznámky

Táto aktivita je vhodná na úvod bloku o plánovaní a potrebe plánu, ktorý dokáže uľahčiť dosiahnutie cieľa. V diskusii sa môžeme účastníkov opýtať na ich používané taktiky, rozdiel v časoch v prvom a druhom kole a postupne sa tak dopracovať k tomu, že predloha – „plán“ nás rýchlejšie povedie k cieľu.



## Aktivita BI.3 Teória lekcie

### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa / flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Keby ste mali neobmedzené možnosti, čo by ste chceli robiť? Čo je vašim snom?
- ? Je pre vás náročné odpovedať na túto otázku, alebo odpoveď prichádza celkom sama?
- ? Ako by ste mohli dosiahnuť naplnenie svojho sna? Čo by ste k tomu potrebovali?
- ? Čo by vám mohlo stať v ceste k naplneniu vášho sna?

**Praktická teória**

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci text:

Ľudský mozog vykonával na začiatku evolúcie predovšetkým spontánne reakcie. Ak bola na dohľad korisť, muselo sa okamžite udrieť, pri nebezpečenstve zasa hneď vyliezť na strom. Dokázali sme sa zmeniť z nomádov na usadlíkov, pretože sme začali rozpoznávať súvislosti a plánovať dopredu. Siatť dnes a zbierať úrodu o pár mesiacov neskôr, to bola dôležitá zmena vo vedomí ľudí.

Aj vytvorenie vlastného životného plánu prinesie do našich životov veľkú zmenu. Musíme však svoj životný plán vytvoriť tak, aby sa jeho naplnenie stalo našou prioritou a nič nás neodradilo od jeho uskutočnenia.

Pri tvorbe takéhoto plánu je dôležité, aby naše životné ciele tvorili harmóniu medzi našimi snami (čo by sme chceli robiť, keby sme mali neohraničené možnosti) a hodnotami (čo je pre nás dôležité a čo uznávame).

Z našich snov je potrebné sformulovať ciele, ktoré chceme dosiahnuť. Kým si tieto ciele nestanovíme a nerozhodneme sa ich realizovať, všetko ostane iba snom.

Keď si stanovíme ciele, potrebujeme vytvoriť stratégie, ktoré nám pomôžu stanovené ciele dosiahnuť.

**Naše sny**

Všetci máme určitú predstavu o tom, ako chceme žiť. Naše sny sú dobrou predzvesťou toho, čo by nás urobilo šťastnými. Sú jedinečným súborom túžob, motivácie a vnútorných predstáv. Ukazujú nám, kde môžeme hľadať svoje osobné poslanie a nasmerovanie. Je dobré začať si svoje sny uvedomovať a nenechať si ich prekíznúť pomedzi prsty. Keď sa budeme nad nimi hlbšie zamýšľať, môžu sa pre nás stať významným pomocníkom pri plánovaní našej budúcnosti.

**Naše hodnoty**

Ako sme spomínali v prvom module, hodnoty tvoria neviditeľný základ našich rozhodnutí. Pôsobia v nás ako vnútorný kompas, ktorý usmerňuje naše konanie, a preto aj naše ciele musia byť s nimi v súlade. Inak budeme nerozhodne prešľapovať na mieste a raz budeme chcieť svoje ciele dosiahnuť a inokedy si nebudeme istí, či to má pre nás význam.

**Na zamyslenie**

Ak chceš zistiť, či ťa tvoj sen po jeho uskutočnení naplní vnútorným pocitom šťastia a spokojnosti, môžeš vyskúšať toto cvičenie.

1. Popíš svoj sen tak podrobne, ako je to len možné. Nevynechaj žiadny detail.
2. Zatvor si oči a predstav si, aké by to bolo, keby si tento sen dosiahol/la. Predstav si priebeh takého typického dňa. Aké sú to pocity? Čo musíš urobiť? Aké činnosti a aktivity sú potrebné? Aké ťažkosti by sa mohli vyskytnúť?
3. Ak toto cvičenie vydržíš robiť desať minút a máš pritom príjemný pocit, pravdepodobne budeš spokojný/á aj s reálnym naplnením tohto sna.

**Aktivita BI.4 Moje sny****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na zamyslenie sa nad svojimi životnými snami.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 20-25 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> zbierka úloh pre účastníkov	<b>Prostredie:</b> dnu

## Motivácia

Všetci máme svoje sny. Máme určitú predstavu o tom, ako chceme žiť. Naše sny sú dobrou predzvesťou toho, čo by nás urobilo šťastnými. Sú jedinečným súborom našich túžob, motivácie a vnútorných predstáv. Ukazujú nám, v ktorej oblasti činností môžeme hľadať svoje osobné poslanie a nasmerovanie.

## Realizácia

Účastníci dostanú inštrukciu, aby odpovedali na otázku, čo by chceli robiť, keby mali dostatok času, prostriedkov a schopností. Keby vedeli, že nemôžu dopadnúť zle a nemuseli by sa pozerieť na to, či im to vynesie dosť peňazí, alebo či ich budú druhí ľudia považovať za úspešných. Jednoducho robili by to preto, lebo by ich to bavilo a cítili by pri tom ten zvláštny pocit, že sa narodili práve pre to. Čo by bolo to, čo by v takom prípade chceli robiť?

Každý za seba napíše aspoň tri sny, ktoré by chcel uskutočniť. Zároveň účastníkov povzbudíme, aby aspoň jeden sen popísali podrobne, ako by asi vyzeral deň, kedy by tento sen bol splnený.

## Rozbor skupinového diania

Dokázali účastníci pomenovať svoje sny, alebo im to robilo ťažkosť?

Cítili sa účastníci v skupine dostatočne bezpečne na to, aby sa otvorene o svoje sny podelili s ostatnými?

Čoho sa pri prezentácii svojich snov najčastejšie obávali?

Čoho sa najčastejšie týkali sny účastníkov? Boli ich sny aj v súlade s ich hodnotami, tak ako ich popísali v prvom module?

## Metodické poznámky

Po vypracovaní pracovného listu sa môžu účastníci porozprávať o svojich snoch so susedom. Táto aktivita nadväzuje na aktivitu SV.4 Moja sieť hodnôt z prvého modulu. Je preto dobré diskutovať aj o tom, či sú naše sny v súlade s našimi hodnotami.

Úloha je tiež súčasťou zbierky úloh pre účastníkov, strana 7. Na realizáciu aktivity môžete použiť aj pracovný list z prílohy č.1, ktorý sa nachádza na konci publikácie.



## Aktivita BI.5 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci programu budú vedieť plánovať svoj život v súlade so svojimi snami a hodnotami.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Ako vnímate to, že by ste si mali svoj život plánovať?
- ? Vidíte prínos v plánovaní života?
- ? Je súlad medzi vašimi snami a hodnotami?
- ? Čo vám dodáva chuť kráčať za svojimi snami?

Cieľ: Účastníci podrobne popíšu svoj životný sen, ktorý by chceli uskutočniť.

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Naformulovali si účastníci ciele, ktoré by chceli v živote dosiahnuť?
- ? Ako sa účastníci pozerajú v ústrety svojej budúcnosti?

## Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>LEKCIA V.1 Môj životný plán – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu</b> <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasívna účasť účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	<b>Čo s tým urobím?</b>
MV.1 Predstavenie modulu		
BI.1 Dotkni sa hviezd		
BI.2 Puzzle		
BI.3 Teória lekcie		
BI.4 Moje sny		
BI.5 Evaluácia		



## LEKCIA V.2 Stanovujem si svoje ciele

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o stanovovaní cieľov – dlhodobých aj krátkodobých.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu pochopia princípy stanovovania životných cieľov.
- ✓ Účastníci si stanovujú svoje ciele a zdefinujú potrebné osobnostné predpoklady pre ich naplnenie.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA V.2 Stanovujem si svoje ciele			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
BII.1 Rozcvička s hudbou	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu účastníkov	10-15 min.	Pripravená hudba
BII.2 Čo chcem v živote stihnúť	Aktivita zameraná na uvedomenie si toho, čo chcem v živote zažiť	20 min.	Nahrávka, prehrávač, pracovné listy, písacie potreby
BII.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	15 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby
BII.4 Moje ciele	Stanovenie si vlastných životných cieľov	15-20 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
BII.5 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita BII.1 Rozcvička s hudbou

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> SVČ Lužánky	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> prehrávač, vhodná hudba	<b>Prostredie:</b> dnu

##### Realizácia

Účastníkom dáme inštrukciu pohybovať sa voľne v priestore podľa hudby. Následne môžeme vyzvať účastníkov, aby napodobnili pohyby niekoho zo skupiny. Po chvíli navrhujeme niekoho iného, koho pohyby má skupina opakovať. Môžeme pridať inštrukcie o tom, aby účastníci skúsili čo najvyššie vyskočiť, točiť sa dookola a pod. Cieľom je naštartovať sa na ďalšie aktivity.

##### Rozbor skupinového diania

Dokázali sa účastníci pri tejto aktivite dostatočne uvoľniť a pohybovať sa v súlade s hudbou?  
Bolo im príjemné sa takto pohybovať, resp. napodobňovať pohyby iných?

Funguje takýto typ tanečno-pohybovej aktivity pre skupinu ako vhodný nástroj na uvoľnenie napätia a prípravu účastníkov na ďalšiu spoluprácu?

### Metodické poznámky

Je vhodné, aby sa lektor aktívne zúčastnil tejto aktivity, jeho osobný vklad môže na ostatných účastníkov pôsobiť motivačne. V prípade úvodných rozpakov účastníkov je možné aktivitu viac štrukturovať a dávať účastníkovi inštrukcie, ako tancovať – točiť sa dookola, tliekať, skákať, tancovať čo najviac pri zemi a pod.



## Aktivita BII.2 Čo chcem v živote stihnúť

### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvedomenie si toho, čo chcem v živote zažiť.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 20 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> nahrávka, prehrávač, pracovné listy, písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Motivácia

Ako motiváciu pustíme účastníkovi ukážku z filmu „Kým si po nás príde“ (The Bucket list).

Život nám ponúka množstvo príležitostí zažiť krásne okamihy. O niektorých okamihoch, ktoré by sme chceli prežiť máme predstavu už aj teraz. A práve teraz je tiež príležitosť začať naplňovať svoj život tým, po čom túžime. Táto úloha nám pomôže zamyslieť sa nad tým, aký je to ten „naš zoznam“ vecí, ktoré by sme vo svojom živote chceli urobiť, vidieť, zažiť.

### Realizácia

Účastníci majú za úlohu spísať si zoznam vecí, ktoré by vo svojom živote chceli urobiť, vidieť, zažiť. Po napísaní zoznamu ho môžu účastníci začať postupne naplňovať vo svojich každodenných životoch. Tento zoznam je „duševným majetkom“ každého účastníka, preto sa s ním môžu podeliť a prezentovať pred ostatnými iba tí účastníci, ktorí sa tak slobodne rozhodnú. Rovnako môžu účastníci prezentovať iba časť svojho zoznamu, podľa svojho uváženia.

### Rozbor skupinového diania

Dokázali účastníci pomenovať zoznam toho, čo chcú vo svojom živote urobiť, vidieť, zažiť, alebo im to robilo ťažkosť?

Cítili sa účastníci v skupine dostatočne bezpečne na to, aby sa otvorene o svoje zoznamy podelili s ostatnými?

Čo bolo najčastejšie súčasťou zoznamov účastníkov?

### Metodické poznámky

Lektor motivuje účastníkov k premýšľaniu o tom, čím by chceli naplniť svoj život. Zároveň dbá na dodržiavanie rešpektujúceho prístupu účastníkov k sebe navzájom.



## Aktivita BII.3 Teória lekcie

### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa / flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

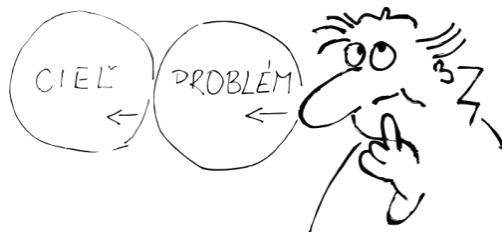
- ? Ako by ste definovali človeka, ktorý je cieľavedomý? Ste taký typ človeka vy?
- ? Máte momentálne vo svojom živote cieľ, ku ktorému smeruje vaše snaženie?
- ? Ako zvyknete reagovať, keď sa vám do cesty postavia prekážky?
- ? Je to niečo, čo vás skôr odradí, alebo utvrdí v nasledovaní svojho cieľa?

### Praktická teória

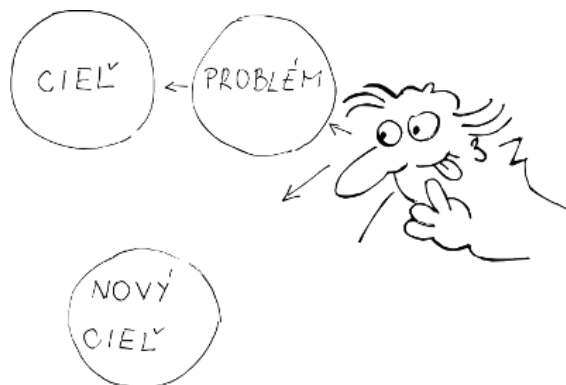
V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Vždy keď sa cítíme dobre, máme tendenciu svoje sny a ciele zväčšovať. Naopak, keď sa cítíme hlboko „na dne“, svoje ciele škrťáme. Svoj dlhodobý cieľ – svoj sen by sme mali meniť minimálne. Platí zásada, že čím väčší je cieľ, tým menej ho potrebujeme meniť. Možno ste už od niekoho počuli, že je lepšie stanovovať si menšie, realistickejšie ciele a nie snívať o „vzdušných zámkoch“. Úspešní ľudia sú však dôkazom, že veľké sny sú oveľa realistickejšie ako malé. Prečo?

Predstavte si malý cieľ. Keď sa nám do cesty dostane problém, zakryje nám výhľad na cieľ.

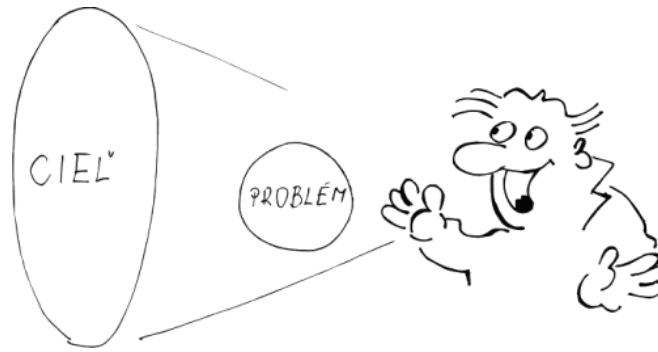


Všetko, čo vidíme, keď sa pozeráme smerom na cieľ, je len problém. Svoj cieľ sme stratili z dohľadu a vtedy vznikajú pochybnosti a strach. Potom sa stáva, že si nájdeme nový cieľ a na ten pôvodný „zabudneme“.



Samozrejme, že sa časom medzi novým cieľom a nami raz vynorí ďalší problém. Keď sa budeme chcieť vyhnúť tomuto problému, tak si možno znova nájdeme nový cieľ. A takto to bude pokračovať ďalej a my zostaneme sklamaní, že sme nič nedosiahli a nemá zmysel si vôbec niečo plánovať.

Predstavme si však, že by sme mali veľký cieľ.



Problém nezakryje úplne výhľad na náš cieľ a my ho budeme mať naďalej „na očiach“. Preto je dôležité dlhodobý cieľ nestratiť z dohľadu a na jeho základe si stanoviť krátkodobé ciele, ktoré nás k nemu privedú.

### Na zamyslenie

Svoje ciele nedosiahneš len tak, z ničoho nič. Musíš začať konať, stanoviť si plán čiastkových aktivít aj pravidiel a byť disciplinovaný v ich dodržiavaní. Sadnúť si a čakať na zázrak je podobné, ako keď si športovec sadne doma pred televízor, pozerá sa na olympiádu a dúfa, že získa zlatú medailu. Zázraky neprichádzajú k nám, my sami sa musíme pričiniť, aby sa stali.

*Frank Sinatra sa cez noc stal hviezdou. Jedno vystúpenie naživo v televízii a oslavovali ho v celej krajine. Keď sa ho opýtali, ako to, že mal také neveriteľné šťastie, údajne odpovedal: „Po prvé som túto noc neprespal a po druhé som sa na túto noc pripravoval desať rokov.“*



## Aktivita BII.4 Moje ciele

### Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je stanovenie si vlastných životných cieľov.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 15-20 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> zbierka úloh pre účastníkov	<b>Prostredie:</b> dnu

### Motivácia

Keď sa novinári pýtali jednej slepej ženy – Helen Kellerovej, čo je horšie ako byť slepým, odpovedala: „Čo je horšie, než byť slepým? Vidieť a nemať žiadnu víziu.“

Jasná vízia našej budúcnosti – naše sny a ciele dajú nášmu životu zmysel.

To spôsobí, že znásobíme svoje možnosti a postupne si vypestujeme potrebné schopnosti, nevyhnutné k dosiahnutiu cieľov.

Naše sny, túžby a hodnoty premenené do našich životných cieľov nám dodajú potrebnú silu a ukážu správny smer vo chvíľach, keď sa budeme cítiť unavení a budeme strácať motiváciu.



## Realizácia

Lektor vyzve účastníkov, aby odpovedali na nasledovné otázky:

1. Aký je tvoj dlhodobý cieľ?
2. Aké ľudské vlastnosti a charakter ti pomôžu dosiahnuť stanovený cieľ?
3. Aké vedomosti potrebuješ získať na dosiahnutie svojho cieľa?
4. Aké schopnosti a zručnosti potrebuješ na dosiahnutie svojho cieľa?
5. Sú tvoje ciele v súlade s tvojimi snami a hodnotami?

Táto úloha je tiež súčasťou zbierky úloh pre účastníkov, strana 9. Na realizáciu aktivity je možné použiť aj pracovný list z prílohy č.2, ktorý sa nachádza na konci publikácie.

## Rozbor skupinového diania

Boli účastníci ochotní hlbšie sa zamyslieť nad smerovaním svojho života a uvažovať o svojich životných cieľoch? Považujú to za niečo prínosné a potrebné?

Dokázali účastníci definovať svoje dlhodobé ciele? Čoho sa najčastejšie týkali ciele účastníkov?

Dokázali účastníci rozmeniť svoje dlhodobé ciele na čiastkové kroky?

Zodpovedanie ktorej z otázok im robilo najväčší problém?

## Metodické poznámky:

Je vhodné, aby sa lektor snažil o zachovanie pokojnej pracovnej atmosféry v skupine. Je možné, že niektorí účastníci budú potrebovať viac času na vypracovanie zadania ako umožňuje čas vyhradený na túto aktivitu. Lektor môže účastníkov povzbudiť k dokončeniu úlohy doma. Lektor poprosí dobrovoľníka ochotného podeliť sa o svoju prácu, aby svoje ciele prezentoval pred skupinou.



## Aktivita BII.5 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci programu pochopia princípy stanovovania životných cieľov.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Súvisia vaše stanovené ciele s vašimi snami?
- ? Sú vaše ciele „dostatočne veľké“, aby vám problémy nezastreli pohľad na ne?
- ? Máte potrebnú vnútornú motiváciu ísť za svojimi snami a naplňovať stanovené ciele?

Cieľ: Účastníci si stanovujú svoje ciele a zdefinujú potrebné osobnostné predpoklady pre ich naplnenie.

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Sú účastníci spokojní so svojimi stanovenými cieľmi?
- ? Dokázali účastníci zdefinovať, čo je potrebné na dosiahnutie stanovených cieľov?
- ? Potrebujú niektorí účastníci pomoc pri zdefinovaní potrebných predpokladov pri dosahovaní stanovených cieľov?

## Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>LEKCIA V.2 Stanovujem si svoje ciele – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu (Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</b>	<b>Čo s tým urobím?</b>
BII.1 Rozcvička s hudbou		
BII.2 Čo chcem v živote stihnúť		
BII.3 Teória lekcie		
BII.4 Moje ciele		
BII.5 Evaluácia		



## LEKCIA V.3 Volím si stratégiu

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o vypracovaní stratégie, pomocou ktorej dosiahneme stanovené ciele.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť zdefinovať, čo je zóna komfortu a čo je zóna učenia.
- ✓ Účastníci posúdia mieru svojich vedomostí, schopností a zručností (potrebných pre naplnenie cieľov, stanovených v predchádzajúcej lekcii) a na základe tejto sebareflexie si vypracujú plán ďalšieho rozvoja.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA V.3 Volím si stratégiu			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
BIII.1 Barometer nálady	Krátka sebarefektívna aktivita zameraná na rýchle zistenie naladenia skupiny	5 min.	Nie sú potrebné
BIII.2 Mlynček na mäso	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a uvoľnenie účastníkov	5-10 min.	Nie sú potrebné
BIII.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	15 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby
BIII.4 Zóna učenia	Určenie konkrétnych vlastností, zručností a vedomostí, potrebných pre dosiahnutie stanoveného cieľa	25-30 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
BIII.5 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby

### Popis aktivít

#### Aktivita BIII.1 Barometer nálady

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rýchle zistenie naladenia skupiny, poskytuje spätnú väzbu od účastníkov o ich nálade, je vhodná ako úvodná aktivita.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebarefektívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> autor neznámy	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> nezáleží
<b>Čas na realizáciu:</b> 5 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> nie je potrebný	<b>Prostredie:</b> dnu

##### Realizácia

Účastníkov požiadame, aby sa postavili do kruhu a zavreli si oči. Ďalšia inštrukcia znie: „Vzpažte vašu pravú ruku podľa toho, ako sa cítite; ak sa cítite veľmi zle, nechajte ju úplne pri tele, ak je vám tak „stredne“, vaša ruka bude vystretá dopredu približne na úrovni očí, a ak vám je úplne parádne, vystrelí vaša ruka úplne hore.“ Keď účastníci takto poslepiačky odmerajú svoju náladu, vyzveme ich, aby ruku nechali tam, kde je, otvorili oči a poobzerali sa po skupine.

**Rozbor skupinového diania**

Aká nálada panuje v skupine? Je skupina správne naladená na spoluprácu?

Korešponduje moje pozorovanie nálady jednotlivcov s ich spätnou väzbou?

Ako vyhovuje účastníkom takéto neverbálne prejavenie svojho vnútorného rozpoloženia?

Je takýto neverbálny kanál použiteľný aj v budúcnosti, alebo treba pozornosť zamerať skôr na aktivity verbálneho charakteru?

**Metodické poznámky**

Pri vyhodnotení nálady možno zhodnotiť „priemernú náladu“ v skupine. Pozornosť možno venovať aj možným príčinám jednotlivých nálad, prípadne sa môžeme na ne účastníkov priamo spýtať. Pri vyslovene zlej nálade, bez nejakej zjavnej príčiny, je dobré zaradiť nejaký energizér, ktorý rozprúdi v skupine „život“ a pozitívnu energiu.

Lektor sa môže do aktivity zapojiť, no podobne ako chce od ostatných, je vhodné, aby svoju náladu zobrazil pravdivo (predstieraný entuziazmus sa v skupinovej dynamike nevypláca).

**Aktivita BIII.2 Mlynček na mäso****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie a zábavu.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Do Európy Hrou II., 2002	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 30
<b>Čas na realizáciu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> stopky	<b>Prostredie:</b> dnu

**Realizácia**

Účastníci stoja v dvoch radoch oproti sebe, medzi nimi je vytvorená úzka ulička. Jeden z účastníkov postupuje uličkou tak, že sa krúti a účastníci v radoch ho jemne masírujú. V uličke sa vystrieda každý účastník.

**Rozbor skupinového diania**

Ako reagovali účastníci skupiny na túto aktivitu? Boli im príjemné dotyky ostatných, keď prechádzali uličkou?

Boli „masírujúci“ členovia skupiny dostatočne pozorní a empatickí; dopriali príjemný zážitok masírovanému účastníkovi?

Je skupina dostatočne zrelá na takýto druh aktivity? Nebol potrebný zásah lektora počas tejto aktivity?

**Metodické poznámky**

Lektor v skupine dohliada na bezpečie účastníkov, v prípade nevhodného správania masírujúcich členov okamžite zasiahne. Sám sa aktivity môže zúčastniť, ak je to pre neho v poriadku. Je vhodné, aby si uličkou prešli všetci účastníci, no v prípade, že sa niektorí z účastníkov nechce aktivity zúčastniť, jeho rozhodnutie samozrejme rešpektujeme.



## Aktivita BIII.3 Teória lekcie

### Ciel' / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa / flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Aké pocity zažívate, keď niečo robíte prvýkrát, napr. keď ste prvýkrát stáli na lyžiach?
- ? S akými emóciami u vás bývajú spojené nové skúsenosti?
- ? Čo vás motivuje k tomu, aby ste skúšali nové veci, učili sa novým zručnostiam, získavali nové skúsenosti?
- ? Ako reagujete vtedy, keď sa vám s novými vecami nedarí?

### Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Pre naplnenie cieľov je potrebné zvoliť si stratégiu, pomocou ktorej ich dosiahneme. Potrebujeme si určiť, ktoré vedomosti, vlastnosti a schopnosti musíme rozvíjať a akým spôsobom budeme na svojom rozvoji pracovať.

Každý má určité schopnosti. Robiť činnosti, pri ktorých tieto schopnosti používame, je príjemné, pretože ich ovládame. Túto oblasť nášho života nazývame **zónou komfortu**. Zóna komfortu predstavuje činnosti, aktivity alebo spôsoby konania a rozhodovania, ktoré máme vžitú a robíme ich s rutinou. Zóna komfortu rastie v priebehu života v súvislosti s tým, ako si osvojujeme nové vedomosti a schopnosti.

Pri ich nadobúdaní sa však musíme vzdať svojho známeho komfortu a vykročiť do oblasti, v ktorej nemáme istotu. Túto zónu nazývame **zónou učenia**, alebo osobného rozvoja. V tejto zóne rozvíjame kreativitu, sme nútení používať také schopnosti a zručnosti, ktoré nám pomôžu úspešne zvládnuť nepredvídané situácie. Každá nová činnosť a každý nový spôsob konania potrebuje tri veci: čas, výdrž a trpezlivosť. Zvládnutie úlohy nám následne rozširuje našu zónu komfortu.

Ľudia sa s obľubou zdržiavajú iba v zóne komfortu a robia len veci, ktoré už majú odskúšané. Boja sa ísť do situácií, ktoré nezažili a ktoré by sa mohli skončiť neúspechom. Náš život bude bohatší, ak naberieme odvahu a pustíme sa aj do vecí, ktoré sú pre nás riskantné. Do vecí, po ktorých túžime, pre ktoré sme ochotní obetovať svoj osobný komfort, v záujme toho, kým sa môžeme stať.

### Na zamyslenie

Robiť chyby, prípadne zažívať čiastkové neúspechy je v rámci učenia normálne. Ako jedna ľudová múdrosť hovorí: „Mýliť sa je ľudské“. Napriek tomu málokto chce robiť chyby, pretože s chybami sa spájajú prevažne nepríjemné pocity.

Kto chce v živote dosiahnuť veľa, musí sa zbaviť strachu z chýb. Nejde o to, aby sme sa vyhli chybám, ich počet môžeme pokojne aj zdvojnásobiť. Dôležité je poučiť sa z nich a nenechať sa nimi odradiť.

Aby Thomas Edison vynášiel žiarovku, urobil vyše 9000 chybných pokusov. Tieto ho však neodradili, pretože veril, že to dokáže. Keď sa ho priatelia spýtali, či skutočne chce 10 000 krát zlyhať, Edison odpovedal: „Ja som nezlyhal. Spoznal som len nový spôsob, ako sa žiarovka vynájsť nedá. Každý experiment ma privádza bližšie k objavu.“



## Aktivita BIII.4 Zóna učenia

### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na určenie konkrétnych vlastností, zručností a vedomostí, potrebných pre dosiahnutie stanoveného cieľa a na reflexiu svojej momentálnej úrovne v rámci týchto požiadaviek.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA podľa KŘÍŽ, 2005	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 25-30 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> zbierka úloh pre účastníkov	<b>Prostredie:</b> dnu

### Realizácia

Lektor zadá účastníkom nasledujúce úlohy:

1. Určíte šesť najdôležitejších charakterových vlastností, potrebných pre dosiahnutie vášho stanoveného cieľa a ohodnoťte jednotlivé svoje vlastnosti na škále od 1 do 10 podľa svojho uváženia, ako ste pri každej položke „ďaleko“.
2. Pokračujte v určení schopností a zručností, potrebných pre dosiahnutie vášho stanoveného cieľa. Ohodnoťte jednotlivé svoje schopností a zručností na škále od 1 do 10 podľa svojho uváženia, ako ste pri každej položke „ďaleko“.
3. Napíšte, aké vedomosti potrebujete na dosiahnutie svojho cieľa a zhodnoťte aká je vaša momentálna úroveň týchto vedomostí.

Pospájaním vyznačených hodnôt na jednotlivých diagramoch, ktoré sa nachádzajú vedľa seba, vyjde vo vnútri kruhu uzatvorený útvar, ktorý predstavuje zónu komfortu daného človeka. Okolo uzatvoreného útvaru je priestor, ktorý predstavuje zónu učenia, t.z. toho, čo ešte daný človek potrebuje získať ďalším učením, prácou, skúsenosťami. Čím väčšia je táto zóna, tým viac práce ho ešte čaká.

Zadanie úlohy spolu s pracovným listom nájdete v prílohe č.3 na konci publikácie. Úloha je tiež súčasťou zbierky úloh pre účastníkov, strana 11.

### Rozbor skupinového diania

Boli účastníci ochotní hlbšie sa zamyslieť nad úlohou?

Považujú to za niečo prínosné a potrebné?

Dokázali účastníci definovať potrebné charakterové vlastnosti, schopnosti, zručnosti a vedomosti a adekvátne zhodnotiť svoju aktuálnu úroveň? Nemajú sklony sa podceňovať / preceňovať?

Ako na nich pôsobí grafické znázornenie „zóny komfortu“ a „zóny učenia“? Je to niečo, čo ich motivuje, alebo skôr demotivuje?

### Metodické poznámky

Je vhodné, aby sa lektor snažil o zachovanie pokojnej pracovnej atmosféry v skupine. Je možné, že niektorí účastníci budú potrebovať viac času na vypracovanie zadania ako umožňuje čas vyhradený na túto aktivitu, preto ich lektor môže povzbudiť k dokončeniu úlohy doma. Lektor poprosí niekoľkých dobrovoľníkov ochotných podeliť sa o svoju prácu, aby ju prezentovali pred skupinou.

Na záver aktivity lektor motivuje účastníkov, že napriek tomu, že „zóna učenia“ demonštruje veľký kus cesty, ktorú majú účastníci pred sebou, stojí za to na sebe pracovať, pretože na konci cesty je dosiahnutie vysnívaného cieľa.



## Aktivita BIII.5 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci programu budú vedieť zdefinovať, čo je zóna komfortu a čo je zóna učenia.

Lektor zadá účastníkovi nasledujúcu úlohu:

Lektor prekreslí graf z pracovného listu a vyznačí na ňom zónu komfortu a zónu učenia. Následne vyzve účastníkov, aby postupne prichádzali a k jednotlivým zónam písali, čím by definovali zónu učenia a čím zónu komfortu.

Cieľ: Účastníci posúdia mieru svojich vedomostí, schopností a zručností (potrebných pre naplnenie cieľov, stanovených v predchádzajúcej lekcii) a na základe tejto sebareflexie si vypracujú plán ďalšieho rozvoja.

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Dokázali účastníci posúdiť mieru svojich vedomostí, schopností a zručností, potrebných pre naplnenie cieľov, stanovených v predchádzajúcej lekcii?
- ? Dokázali účastníci na základe sebareflexie svojej zóny učenia zdefinovať konkrétne oblasti, v ktorých sa potrebujú zlepšiť?
- ? Potrebujú niektorí účastníci pomoc pri zedefinovaní konkrétnych oblastí, ktorých zvládnutie je potrebné pri dosahovaní nimi stanovených cieľov?

### Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

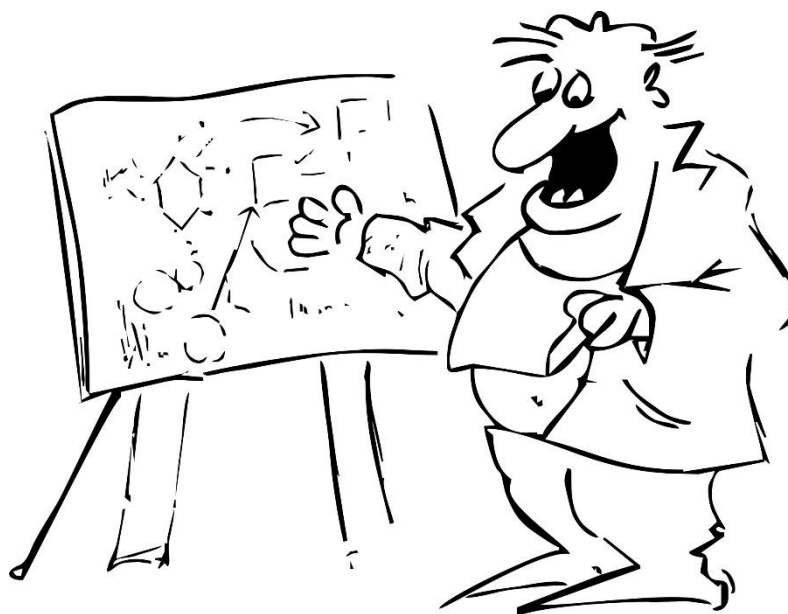
Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

LEKCIA V.3 Volím si stratégiu – HODNOTENIE		
Číslo a názov aktivity	Reakcia účastníkov na danú aktivitu (Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)	Čo s tým urobím?
BIII.1 Barometer nálady		
BIII.2 Mlynček na mäso		
BIII.3 Teória lekcie		
BIII.4 Zóna učenia		
BIII.5 Evaluácia		





## LEKCIA V.4 Kde hľadať podporu pri napĺňaní svojich cieľov

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o stratégiách hľadania podpory pri napĺňaní stanovených cieľov.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť ako a kde hľadať potrebnú podporu.
- ✓ Účastníci vytipujú konkrétnych ľudí, ktorých poprosia o podporu pri napĺňaní svojich stanovených cieľov.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA V.4 Kde hľadať podporu pri napĺňaní svojich cieľov			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
BIV.1 Špagátová	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a spoluprácu	10-15 min.	Špagát
BIV.2 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	15 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby
BIV.3 Tréner	Vytipovanie osobného trénera, nápomocného pri dosahovaní cieľov	20-30 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
BIV.4 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Denník úspechov a poznania“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
BIV.5 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita BIV.1 Špagátová

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> stredná
<b>Prevzaté z:</b> Do Európy Hrou, 2001	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> špagát	<b>Prostredie:</b> dnu

##### Realizácia

Na úvod je potrebné natiahnúť špagát vo výške pásu dospelaj osoby tak, aby sa nedal prekročiť z miesta. Účastníci sa držia za ruky. Ich úlohou je prejsť z jednej strany – ponad alebo popod špagát na druhú stranu, pričom sa nesmú členovia skupiny pustiť. Pri presúvaní na druhú stranu sa skupina nesmie dotýkať špagátu.

##### Rozbor skupinového diania

Ako reagovali účastníci na toto zadanie? Zdalo sa im ľahké?

Akú stratégiu zvolila skupina? Ako boli v tejto stratégii úspešní? Po skončení aktivity, keby mali možnosť znova si ju zopakovať, zvolili by iný prístup?

Splnila aktivita svoj účel, rozohriala skupinu a naladila ju na ďalšiu spoluprácu, alebo je potrebné zaradiť do programu ešte inú iniciačnú aktivitu?

**Metodické poznámky**

Je dobré urobiť s účastníkmi druhé kolo. Ak sa účastníci premiestnili na druhú stranu popod špagát, v druhom kole môžu vyskúšať premiestniť sa ponad špagát a naopak.

**Aktivita BIV.2 Teória lekcie****Ciel' / zameranie aktivity**

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa / flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

**Úvodné vtahujúce otázky**

- ? Koľko zo svojich zručností, skúseností, vedomostí ste podľa vás nadobudli napodobňovaním? Aké sú to?
- ? Od koho si necháte poradiť, od koho sa učíte, na koho dáte?
- ? Prečo práve od tohto človeka / týchto ľudí?
- ? Existuje podľa vás efektívnejší spôsob učenia sa, ako na vlastných chybách?

**Praktická teória**

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Ako sme už spomínali, od narodenia sa učíme väčšinu vecí napodobňovaním. Robili sme to ako deti a robíme to aj dnes. Môžeme to však robiť vedome a vybrať si, koho budeme napodobňovať. Jedna z možností, ktorá nám pomôže pri naplňaní našich cieľov, je nájsť si svojho vlastného trénera, niekoho, kto je taký, akí chceme byť my, alebo je tam, kde sa chceme dostať my. Môže to byť aj niekto z rodiny, učiteľ, poradca, mládežnícky pracovník, alebo sused, s ktorým máme priateľský vzťah. Mať takého človeka je veľkou výhodou.

Je to ako keď si predstavíš, že si práve ukončil/la svoje teoretické štúdium za lesníka a nájdeš si zamestnanie vo svojom odbore – dostaneš nádherný 5 000 hektárový revír v Tatrách. Ty však nepoznáš, aké sú tam nástrahy, ani zvyky zvierat alebo zvláštnosti rastlín a nevieš, ako a kde správne začať.

A teraz si predstav, že v tomto lese žil 50 rokov starý horár, nazveme ho pán Jedlička a pozná každý chodníček, každé zviera a rastlinku. Vie, kde je plávajúci piesok a kde hrozí lavínové nebezpečenstvo. Pozná možných škodcov a hniezda hadov. Myslíš si, že by bolo výhodné nechať sa pol roka trénovať týmto horárom Jedličkom? Len si to predstav – 50 rokov skúseností za 6 mesiacov! Mať takéhoto trénera je jednoducho na nezaplatenie.

**Na zamyslenie**

Na ceste k naplňaniu cieľov ti pomôže aj založenie denníka úspechov (čo sa ti počas dňa vydarilo, všetky pochvaly a uznania, ktoré dostaneš, úlohy, ktoré splníš, alebo ľudia, ktorým pomôžeš a pod.) a denníka poznania (poučenia zo svojich chýb, aby sa už neopakovali).

Výhodou dnešnej doby je aj to, že knihy a internet patria ku každodennému životu. Za niekoľko hodín si môžeš prečítať výťažok mnohých rokov v súvislosti so skúsenosťami alebo výskumom. Nepotrebuješ robiť všetky chyby sám, ani objavovať objavené – všetky vedomosti sú niekde zapísané.



## Aktivita BIV.3 Tréner

### Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na vytipovanie osobného trénera – kouča, ktorý bude pre účastníkov nápomocný pri dosahovaní stanovených cieľov.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 20-30 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> zbierka úloh pre účastníkov	<b>Prostredie:</b> dnu

### Motivácia

Predstavte si, že ste práve ukončili svoje teoretické štúdium za lesníka a nájdete si zamestnanie vo svojom odbore – dostanete nádherný 5 000 hektárový revír v Tatrách. Vy však nepoznáte aké sú tam nástrahy lesa, ani zvyky zvierat alebo zvláštnosti rastlín a neviete, ako správne začať.

A teraz si predstavte, že by ste zistili, že v tomto revíri žil 50 rokov starý horár, nazvime ho pán Jedlička a pozná každý chodníček, každé zviera a rastlinku. Vie, kde je plávajúci piesok a kde hrozí lavínové nebezpečenstvo. Pozná možných škodcov a hniezda hadov. Myslíte si, že by bolo výhodné nechať sa pol roka trénovať týmto horárom Jedličkom? Len si to predstavte – 50 rokov skúseností za 6 mesiacov! Mať takéhoto trénera je na nezaplatenie.

### Realizácia

Účastníci dostanú za úlohu popremýšľať, v ktorých oblastiach svojho rozvoja by mohli využiť pomoc trénera. Následne si pre dané oblasti vytipujú konkrétneho človeka (konkrétnych ľudí), ktorého by za takého trénera chceli. Potom popremýšľajú, čo by mohli pre svojho trénera urobiť oni sami, aby mali čo najviac príležitostí na stretnutie s trénerom.

Táto úloha je tiež súčasťou zbierky úloh pre účastníkov, strana 13. Na realizáciu aktivity je možné použiť aj pracovný list z prílohy č.4, ktorý sa nachádza na konci publikácie.

### Rozbor skupinového diania

Vnímajú účastníci potrebu trénerov vo svojom živote? Poznajú vo svojom okolí takýchto ľudí?

Čo očakávajú od svojich trénerov? Majú reálne očakávania, alebo by chceli všetko akoby „na striebornom podnose“?

Čo všetko sú účastníci ochotní urobiť, aby získali skúsenosti a čas od svojich trénerov? Uvedomujú si hodnotu ich skúseností?

### Metodické poznámky

Po napísaní odpovedí na položené otázky môžeme rozdeliť skupinu na menšie podskupiny 8-10 ľudí a spoločne sa porozprávať o možnostiach využitia trénera.



## Aktivita BIV.4 Zadanie domácej úlohy

Lektor ponúkne účastníkom možnosť založiť si denník úspechov (čo sa im počas dňa vydarilo, všetky pochvaly a uznania, ktoré dostali, úlohy, ktoré splnili, alebo ľudia, ktorým pomohli a pod.) a denníka poznania (poučenia zo svojich chýb, aby sa už neopakovali). Tento denník účastníkom pomôže pri napĺňaní cieľov a podporí motiváciu pre ich dosahovanie.



## Aktivita BIV.5 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci programu budú vedieť ako a kde hľadať potrebnú podporu pri napĺňaní stanovených cieľov.

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Ako účastníci prijali možnosť nájsť si vlastného trénera / kouča? Sú tejto príležitosti otvorení?
- ? Porozumeli tomu, že vytipovaný človek musí byť dobrý práve v tom, o čo sa oni usilujú?

Cieľ: Účastníci vytipujú konkrétnych ľudí, ktorých poprosia o podporu pri napĺňaní svojich stanovených cieľov.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Vytipovali ste si konkrétnych ľudí, ktorí by vám boli vhodnou oporou pri vašom sebazdokonaľovaní?
- ? Sú títo ľudia výnimoční v tom, v čom sa potrebujete vy zlepšiť?

### Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

LEKCIA V.4 Kde hľadať podporu pri napĺňaní svojich cieľov – HODNOTENIE		
Číslo a názov aktivity	Reakcia účastníkov na danú aktivitu (Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)	Čo s tým urobím?
BIV.1 Špagátová		
BIV.2 Teória lekcie		
BIV.3 Tréner		
BIV.4 Zadanie domácej úlohy		
BIV.5 Evaluácia		



## LEKCIA V.5 Kladiem správne otázky

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o zdolávaní prekážok, ktoré nás na ceste za našimi cieľmi postretnú.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť klásť „správne otázky“ v situáciách, keď sa stretnú s problémami.
- ✓ Účastníci si pripravujú povzbudzujúci list pre obdobie krízy.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA V.5 Kladiem správne otázky			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
BV.1 Zasypaní	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a spoluprácu účastníkov	10-15 min.	Ľahká a vzdušná látka o rozmeroch 2 m x 3 m, alternatívou môže byť špagát
BV.2 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	15 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby
BV.3 List sebe	Príprava na zdolávanie prekážok pri napĺňaní svojich cieľov	25-30 min.	Zbierka úloh pre účastníkov, pracovné listy
BV.4 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „List sebe“	5 min.	Obálka
BV.5 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita BV.1 Zasypaní

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> stredná
<b>Prevzaté z:</b> Do Európy Hrou, 2004	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 25
<b>Čas na realizáciu:</b> 10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> ľahká a vzdušná látka o rozmeroch 2 m x 3 m (môžu byť aj dve zošité plachty, prípadne tri, alebo aj štyri, podľa veľkosti skupiny), alternatívou môže byť špagát	<b>Prostredie:</b> dnu

##### Motivácia

Účastníci aktivity sú oboznámení so situáciou, že ich počas výletu do hôr zastihla snežná búrka. Prichádzajúcu noc musia stráviť v malej búde, kde je minimálny priestor.

##### Realizácia

Úlohou účastníkov je vliezť pod látku a uložiť sa tak, aby sa každý cítil pohodlne a aby žiadna časť tela nevykúkala spod látky. Po tom, ako sa uložia, musia zostať 5 minút v pozíciách a na miestach, na akých sa dohodli.

Alternatíva: Úlohou účastníkov je uložiť sa na vyznačený priestor tak, aby sa každý cítil pohodlne a aby žiadna časť tela nepresahovala hranice vytýčené lanom alebo inými predmetmi. Po tom, ako sa uložia, musia zostať 5 minút v pozíciách a na miestach, na akých sa dohodli. Na pokyn lektora by mali byť schopní otočiť sa na druhý bok, brucho a pod.

### Rozbor skupinového diania

Akú stratégiu zvolili jednotlivé skupiny pri riešení daného zadania?

Osvedčila sa im táto stratégia, alebo by nabudúce zvolili inú?

Bolo účastníkom príjemné stráviť 5 min. v nehybnosti a tesnej fyzickej blízkosti s ostatnými?

Uvoľnili sa jednotliví účastníci pri tejto aktivite, alebo je potrebné zaradiť ešte iný energizér na motivovanie skupiny k ďalšej spolupráci?

### Metodické poznámky

Lektor sa zvyčajne nezapája do aktivity, necháva priestor jednotlivým skupinám, aby sa tvorivo popasovali s riešením úlohy. V priebehu aktivity dohliada na dodržiavanie pravidiel a stopuje čas. Stanovený čas 5 min. môže byť pre niekoho dosť dlhý, najmä ak je v neprijemnej a strnulej polohe, preto môže lektor v priebehu aktivity odrátavať zostávajúci čas.



## Aktivita BV.2 Teória lekcie

### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa / flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Aké otázky vám vyskakujú v hlave, keď sa stretnete s problémom na ceste za vaším cieľom?
- ? Pomáhajú vám tieto otázky v hľadaní riešenia problému? Akým spôsobom?
- ? Stáva sa niekedy, že máte hlavu plnú otázok, ktoré vás zneisťujú? V akých situáciách sa to zvyčajne deje?
- ? Aké sú napr. tieto otázky?

### Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Predstav si, že ideš po lese a prídeš k priepasti. Na dne, asi päť metrov hlboko, vidíš peňaženku, z ktorej trčia bankovky. Opatrne začneš zliezať do priepasti. Naraz sa pošmykneš na skale a v poslednej chvíli sa zachytiš na nejakom koreni. Je náročné udržať sa na stene a pravdepodobne sa rozhodneš, že riziko dolámania sa je príliš veľké a ďalej nepôjdeš.

Ako by sa situácia zmenila, keby miesto peňaženky dolu ležalo malé, zranené a plačúce dieťa? Už sa nebudeš pýtať: „Mám tam zostúpiť alebo nie?“ Nová otázka znie: „Ako dokážem to dieťa vytiahnuť?“ Pomôcť dieťaťu sa stane absolútnou nutnosťou.

Kvalita našich otázok zásadne určuje kvalitu nášho života. Prečo to tak je?

Po celý čas sa nachádzame vo vnútornom dialógu. Stále si kladieme otázky, na ktoré si aj sami odpovedáme. Keď sa napríklad pýtame: „Dokážem to?“, nevylučujeme možnosť zlyhania. Samotná skladba otázky hovorí o pochybnostiach. Lepšia otázka je: „Ako to dokážem?“ Táto otázka vylučuje zlyhanie. Určite to dokážem, otázne je len ako. To „ako“ nám umožňuje hľadať spôsoby dosiahnutia našich cieľov.

Každá otázka má aj svoj správny čas, kedy ju treba klásť. Na začiatku sa pýtame: Čo chcem so svojim životom spraviť? Čo chcem dosiahnuť? Keď teda prijímame rozhodnutie, pýtame sa „čo?“. Rozhodujeme sa, čo chceme a čo nie.

Ak sa už rozhodneme, nemôžeme sa hneď pri prvom probléme pýtať: „Bolo moje rozhodnutie správne?“ Musíme sa pýtať: „Ako sa dá tento problém vyriešiť?“ Inak by sme sa vrátili k rozhodovaniu, čo vlastne chceme dosiahnuť, namiesto priblíženia sa k vytýčenému cieľu.

### Na zamyslenie

Keď bol Winston Churchill už veľmi starý, univerzita v blízkosti jeho rodiska ho pozvala, aby u nich prednášal. V Anglicku to bola veľká udalosť. Ľudia prichádzali zďaleka, aby zažili najväčšieho a najznámejšieho žijúceho Angličana. Povrávalo sa, že to bude jeho najväčšia reč. Do slov mal zaodiť nazbieranú múdrosť svojho dlhého plodného života.

Tisícky ľudí sedeli natlačení v najväčšej prednáškovej sále univerzity a napäto čakali na veľkého muža a jeho ohromnú reč. Churchill sa postavil, podišiel k mikrofónu a povedal: „*Nikdy, nikdy, nikdy, nikdy sa nevzdávajte.*“

Potom si sadol. Koniec reči. Už sa nepostavil. Pomaly začalo prítomným svitať. Churchill nepovedal viac, lebo preňho nebolo nič iné ani zďaleka tak dôležité. Nevzdávať sa bolo náplňou jeho života.



## Aktivita BV.3 List sebe

### Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je príprava na zdolávanie prekážok, na obdobie krízy pri napĺňaní svojich cieľov.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 25-30 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> zbierka úloh pre účastníkov	<b>Prostredie:</b> dnu

### Motivácia

Na ceste za našimi snami nás postretne veľa prekážok, či čiastkových neúspechov. Robiť chyby, prípadne zažívať čiastkové neúspechy je však v rámci učenia normálne. Ako aj jedna ľudová múdrosť hovorí „Mýliť sa je ľudské“. Napriek tomu len málokto z nás chce robiť chyby, nakoľko sa väčšinou s chybami spájajú v našom vnútri prevažne nepríjemné pocity. Kto chce však vo svojom živote dosiahnuť veľa, musí sa zbaviť strachu z chýb. Nejde o to, aby sme sa vyhli chybám, ich počet môžeme pokojne aj zdvojnásobiť. Dôležité je sa z nich poučiť a najdôležitejšie je, nenechať sa nimi odradiť.

### Realizácia

Lektor zadá účastníkom inštrukciu – napísať list samým sebe pre obdobie krízy, keď im bude ťažko a nebudú mať silu pokračovať ďalej v napĺňaní stanovených cieľov. Keďže sa poznajú najlepšie, vedia, čo by v takej chvíli potrebovali počuť. A to nech si do listu napíše.

Zadanie úlohy spolu s pracovným listom nájdete v prílohe č.5 na konci publikácie. Úloha je tiež súčasťou zbierky úloh pre účastníkov, strana 15.

### Rozbor skupinového diania

Ako účastníci reagovali na túto výzvu? Nepripadalo im zadanie – napísať sám sebe – zvláštne?

Chápu účastníci význam tohto listu, aj to, že oni vedia najlepšie, ako sa povzbudiť v časoch nezdaru?

Ako sa im v písaní darilo? Bolo pre nich niečo pri písaní ťažké?

Majú účastníci v pláne zachovať tento list uzavretý až do času, keď sa naozaj budú pasovať s problémami? Uvažujú nad zverením listu do rúk priateľa, ktorému dôverujú a ktorý im ho na ten čas „postráži“?



### Metodické poznámky:

Táto aktivita patrí medzi pokojné, pre navodenie potrebnej atmosféry môžeme použiť aj sviečky (čajové), ktoré si každý účastník pri písaní zapáli. Treba dávať pozor na bezpečnosť.

Je možné použiť aj samostatné papiere, na ktoré môžu účastníci list napísať. Po napísaní môžu účastníci list zapečatiť pomocou roztopeného vosku. Každý účastník si svoj list nechá u seba a sám sa rozhodne, kedy svoj list opäť otvorí.



### Aktivita BV.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor ponúkne účastníkom možnosť dokončiť list doma a zabaliť ho do obálky, ktorú môžu prilepiť do svojej zbierky úloh.



### Aktivita BV.4 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci programu budú vedieť klásť „správne otázky“ v situáciách, keď sa stretnú s problémami.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Ako ste v minulosti reagovali, keď sa vám do cesty postavili problémy?
- ? Ako by ste reagovali na prekážky teraz? Aké otázky by ste si kládli pri prekonávaní prekážok?

Cieľ: Účastníci si pripravia povzbudzujúci list pre obdobie krízy

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Ako účastníci prijali možnosť napísať si list pre seba?
- ? Prístupovali účastníci k tejto úlohe s vážnosťou?

### Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>LEKCIA V.5 Kladiem správne otázky – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu</b> <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	<b>Čo s tým urobím?</b>
BV.1 Zasypaní		
BV.2 Teória lekcie		
BV.3 List sebe		
BV.4 Zadanie domácej úlohy		
BV.5 Evaluácia		



## LEKCIA V.6 Žime svoje životné poslanie

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o zmysle života a o vytvorení si vlastného životného plánu.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu sa začnú zaoberať otázkou zmyslu svojho života.
- ✓ Účastníci si vytvoria svoj vlastný životný plán na konkrétne životné obdobie a budú sa ho snažiť naplňovať.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA V.6 Žime svoje životné poslanie			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
BVI.1 Evolúcia	Krátka iniciačná aktivita na rozhriatie a koncentráciu účastníkov	5-10 min.	Nie sú potrebné
BVI.2 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	15 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby
BVI.3 Plán môjho života	Aktivita zameraná na vytvorenie životného plánu	20-25 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
BVI.4 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Lexikón slávnych osobností“	5 min.	Pracovné listy
BVI.5 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita BVI.1 Evolúcia

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozhriatie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> energizer	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Do Európy Hrou I., 2001	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> nie je potrebný	<b>Prostredie:</b> dnu/von

##### Motivácia

Aktivita je inšpirovaná evolučnou teóriou, že človek sa postupne vyvíjal.

##### Realizácia

Účastníci stoja v miestnosti. Na povel lektora si všetci čupnú, kotkodákajú a „strihajú si“ v dvojiciach (papier, nožnice, kameň). Kto vyhráva, dostáva sa na vyšší vývojový stupeň a stáva sa psom. Začne brechať a podľa zvuku si nachádza nového partnera na strihanie. Ďalšie vývojové stupne sú: prasa, opica a človek. Kto prehrá pri strihaní, ostáva na tom stupni ako bol, alebo podľa dohody klesá o jeden vývojový stupeň: z opice na prasa, z prasaťa na psa, zo psa na sliepku. Tento spôsob si môžeme dovoliť len ak máme dost času, alebo menší počet účastníkov. Aktivita sa končí vtedy, keď sa jeden z účastníkov stane človekom.

**Rozbor skupinového diania**

Ako účastníci reagovali na túto aktivitu? Bavila ich? Dokázali sa pri nej dostatočne uvoľniť a vložiť sa do napodobňovania zvukov alebo postojov zvierat?

Ako jednotliví účastníci reagovali na prípadný neúspech? Je to niečo, čo ich dokázalo motivovať, alebo im to naopak bralo motiváciu?

Je skupina dostatočne pripravená na ďalšiu spoluprácu, alebo je potrebné zaradiť do programu iný energizér?

**Metodické poznámky**

Je možné jednotlivé štádia napísať na viditeľné miesto tak, aby mali účastníci kedykoľvek možnosť si ich pripomenúť. Lektor sa zvyčajne nezúčastňuje aktivity, skôr dohliada na dodržiavanie pravidiel a bezproblémový priebeh aktivity. Ak to uzná za vhodné, môže nechať na skupine rozhodnutie, či v prípade neúspechu v súbojoch v evolúcii cúvať alebo len zotrvať na aktuálnom štádiu.

**Aktivita BVI.2 Teória lekcie****Cieľ / zameranie aktivity**

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa / flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

**Úvodné vtahujúce otázky**

- ? Zamýšľate sa niekedy nad zmyslom života? Máte pocit, že viete, čo je vaším zmyslom života?
- ? Je podľa vás potrebné zaoberať sa otázkou zmyslu života?
- ? Kedy ste sa vo vašom živote cítili naozaj šťastný?
- ? Ako by ste poradili niekomu, kto sa snaží byť vo svojom živote šťastný?

**Praktická teória**

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

*„Každý človek má svoje životné povolanie alebo poslanie... preto nikto nemôže byť nahradený a nikoho život nemôže byť opakovaný. Úloha každého človeka je jedinečná, presne tak ako príležitosť túto úlohu splniť.“*

Viktor E. Frankl

Keď pociťujeme zmysel života, prežívame vlastnú hodnotu a význam. Preto je dôležité zaoberať sa otázkou zmyslu svojho života a hľadať na ňu odpoveď. S vedomím toho, že náš život má konkrétny zmysel, ktorý sa snažíme naplniť, sa spája ešte jedna dôležitá ľudská potreba – potreba šťastia.

Ved' kto by nechcel byť šťastný? Ale ako tento stav dosiahnuť?

Výskumy ukazujú, že šťastie sa nedá získať priamym usilovaním sa oň. Mnoho ľudí to tak robí, no zostávajú zvyčajne sklamaní, že trvalé, ozajstné šťastie stále nenachádzajú. Šťastie totiž prichádza ako prirodzený dôsledok toho, že človek objaví zmysluplný cieľ, zamerala sa naň a celou svojou bytosťou sa snaží tento cieľ dosiahnuť. Vtedy sa šťastie objaví ako „vedľajší produkt“ pocitu zmysluplného života.

***Keď život nejde podľa našich predstáv***

Niekedy sa môžu v živote vyskytnúť udalosti, ktoré nemáme vo svojich rukách. Nemôžeme ich veľmi zmeniť a ony ovplyvnia náš život tak, akoby sme to nikdy nechceli. Takouto udalosťou môže byť napríklad strata blízkej osoby, prítomnosť vážnej choroby alebo inej nepriaznivej životnej okolnosti v živote. Niekedy sú tieto nečakané udalosti veľmi náročné na zvládnutie a je pre nás ťažké prijať ich. Môžeme mať vtedy pocit, že nám tieto okolnosti zväzujú ruky a my už nemôžeme plánovať náš život „podľa svojich predstáv“. Je veľkou výzvou prijať v živote všetko, čo príde. Ak už však je raz niečo našou súčasťou a nie je možné to zmeniť, je dobré naučiť sa žiť s touto situáciou alebo udalosťou nášho života. Ak si vytvoríme plán aj s tým, čo prišlo do nášho života, hoci sme sa preto nerozhodli sami, môže nás to posilniť.

Dôležité je však nielen prijať ťažké situácie v našich životoch, ale aj nájsť podporu pri ich zvládaní. Takouto podporou môže byť sieť blízkych ľudí, organizácie s poslaním pomoci druhým a podobne.

Aj zo vzácnych kameňov sa stávajú drahokamy len náročným procesom brúsenia a zmena, ktorá sa nám zdá ťažká, nás môže vybrúsiť na ešte krajší ľudský drahokam.

Prijímanie nečakaných vecí v živote dobre ilustruje nasledovný príbeh.

Predstav si, že sa pripravuješ na fantastickú cestu do Talianska. Nakúpiš si turistických sprievodcov, naučíš sa pár slovíčok po taliansky a máš už nádherné plány, ktoré miesta navštíviš – Koloseum, David od Michelangela, gondoly v Benátkach. A mnoho ďalších krásnych plánov.

Po pár mesiacoch vzrušujúcich príprav sa konečne dočkáš dňa s veľkým D. Zbalíš svoje kufre, nastúpiš do lietadla a hurá, smer Taliansko. O pár hodín neskôr lietadlo pristáva. Prichádza letuška a hovorí: „Vitajte v Holandsku!“

„Holandsko??? Čo tým myslíte??? Ja mám predsa objednanú dovolenku do Talianska! Ja mám byť v Taliansku!!! Celý môj život snívam o tom, že poletím do Talianska!!!“

Ale tu bola zmena v leteckom pláne! Lietadlo pristálo v Holandsku a ty tu musíš na určitý čas zostať. Dôležité je predsa, že si nepristál v nejakej hnusnej zamorenej krajine. Tu je to „len“ iné!

Takže začneš odznova. Kúpiš si nové turistické príručky, naučíš sa novú reč. A stretneš úplne inú skupinu ľudí, ktorých by si možno nikdy nestretol a nespoznal, keby bolo všetko tak, ako si si plánoval.

Holandsko je iné ako Taliansko. Život akoby tu plynul pomalšie a možno nie je ani také oslnivé. Ale čím dlhšie si tu, zbadáš, že má aj svoje prednosti. Začneš sa obzerať okolo seba. Holandsko má krásne veterné mlyny. Holandsko má tulipány. Holandsko má dokonca Rembrandta!!!

Možno pri rozhovore s priateľmi, ktorí sa do Talianska dostali, budeš počúvať, aké nádherné to tam je a aký krásny čas tam strávili.

A budeš si hovoriť: „Áno, to je dovolenka, o akej som sníval. Tiež som chcel ísť presne tam!“

A pocit bolesti zo straty tvojho sna nikdy nezmizne.

Ak by si sa však zasekol a iba oplakával svoju stratu dovolenky v Taliansku, nikdy by si nebol schopný vidieť krásu Holandska, spoznávať ho, či dokonca mať ho rád. Pretože Holandsko je presne tak ako Taliansko veľká skúsenosť.

Pre teba i pre ostatných, ktorí s tebou zdieľajú svoj život.

***Na zamyslenie***

Pokojne a mierne sa predieraj hlukom i nenávisťou, zotrvaj v mieri, ktorý skrýva ticho. Ak je to možné, prechovávaj priateľský vzťah ku všetkým ľuďom.

Pokojne a jasne vyjadruj svoju pravdu a vypočuj si i ostatných – aj tých bezduchých a hlúpych, pretože aj oni majú svoj príbeh.

Vyhýbaj sa hlučným a agresívnym ľuďom, sú utrpením pre ducha. Ak sa budeš porovnávať s druhými, mohol by si zatrpknúť a cítiť sa ničotne, lebo vždy budú existovať tí väčší ako i tí menší ako si ty. Raduj sa z vlastnej práce a zo svojich plánov. Neprestávaj sa zaujímať o svoju vlastnú cestu, akokoľvek je skromná, lebo je skutočným vlastníctvom v meniacom sa svete týchto čias. Vo svojich obchodných záležitostiach buď opatrný, lebo svet je plný podvodov. Nech ťa však nič neoslepí voči rovnako spravodlivým. Mnohí ľudia bojujú za veľké ideály a všade je život plný hrdinstva.

Buď sám sebou, nepredstieraj náklonnosť a nebuď cynický v láske, lebo ona je i v momentoch sucha a sklamania stále svieža ako tráva. Znášaj pokojne pribúdajúce roky, postupne sa vzdávaj vecí z mladosti.

Nevyčerpávajú sa fantazírovaním. Strach často pochádza z únavy a osamelosti. Popri sebadisciplíne, buď k sebe aj priateľský. Si dieťaťom Božím, takisto ako stromy a hviezdy, máš právo tu byť. A či si si toho vedomý alebo nie, niet pochyb, že vesmír sa rozvíja tak, ako sa rozvíjať má. Preto nažívaj s Bohom v mieri – nezávisle od toho, akú máš o ňom predstavu. Čokoľvek budeš robiť a o čomkoľvek budeš snívať, zachovaj si mier v duši v hlučnom virvare života. So všetkou tou hanbou, ťažkosťami a nesplnenými snami je to predsa len krásny svet. Starostlivo sa snaž o to, aby si bol šťastný.

Kostol. Sv. Pavla v Baltimore (1692)



### Aktivita BVI.3 Plán môjho života

#### Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je vytvorenie životného plánu.

#### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 20-25 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> zbierka úloh pre účastníkov	<b>Prostredie:</b> dnu

#### Realizácia

Úlohou účastníkov je na základe poznatkov z predchádzajúcich lekcí vytvoriť plán pre svoj život. Účastníci písomne odpovedia na nasledujúce otázky:

- Aký je môj cieľ?
- Plánovaný termín jeho dosiahnutia
- V čom sa potrebujem zlepšiť (vedomosti, vlastnosti, zručnosti)?
- Čo preto urobím?
- Akú podporu a pomoc potrebujem?
- Podľa čoho spoznám, že sa mi darí?

#### Rozbor skupinového diania

Ako sa účastníkom darilo odpovedať na jednotlivé otázky?

Ktorá z otázok im robila najväčší problém?

Dokázali účastníci jasne pomenovať svoj životný cieľ? Čoho sa najčastejšie týkal?

Majú účastníci reálne predstavy ohľadom dosahovania svojho cieľa, prípadne pomoci od druhých?

#### Metodické poznámky:

Môže sa stať, že čas v programe vyhradený na túto aktivitu nebude pre všetkých postačujúci. Preto lektor účastníkov povzbudí ku práci aj doma. Ako inšpiráciu pre ostatných môže vyzvať dobrovoľníka, aby sa podelil o svoje myšlienky a plány.

Táto úloha je tiež súčasťou zbierky úloh pre účastníkov, strana 17. Na realizáciu aktivity je možné použiť aj pracovný list z prílohy č.6, ktorý sa nachádza na konci publikácie.



### Aktivita BVI.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Lexikón slávnych osobností“. Zadanie úlohy nájdete na strane 43. Na realizáciu aktivity môžete použiť pracovný list z prílohy č.7, ktorý sa nachádza na konci publikácie. Je dôležité, aby si lektor pri zadávaní úlohy overil, či zadanie domácej úlohy účastníci správne pochopili. V prípade potreby zadávanú úlohu vysvetlí názorne, aby predišiel možným nedorozumeniam zo strany účastníkov programu.

## Aktivita BVI.6 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci programu sa začnú zaoberať otázkou zmyslu svojho života.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Čo si myslíte o myšlienke Viktora Frankla? Stotožňujete sa s touto myšlienkou?
- ? Máte svoj zmysel života?
- ? Akú by ste potrebovali podporu pri napĺňaní svojho životného poslania?

Cieľ: Účastníci si vytvoria svoj vlastný životný plán na konkrétne životné obdobie a budú sa ho snažiť naplňovať.

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Dokázali si účastníci zdefinovať svoj vlastný životný plán?
- ? Pristupovali účastníci k tejto úlohe s vážnosťou?
- ? Sú účastníci odhodlaní naplňovať svoj životný plán?

### Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

LEKCIA V.6 Žime svoje životné poslanie – HODNOTENIE		
Číslo a názov aktivity	Reakcia účastníkov na danú aktivitu (Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)	Čo s tým urobím?
BVI.1 Evolúcia		
BVI.2 Teória lekcie		
BVI.3 Plán môjho života		
BVI.4 Zadanie domácej úlohy		
BVI.5 Evaluácia		





## MODUL V ZÁVEREČNÁ LEKCIA

### Téma a ciele lekcie

Lekcia má za cieľ zhrnutie a ukončenie piateho modulu.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu si zopakujú, čo sa na predchádzajúcich lekciách naučili.
- ✓ Účastníci zhodnotia prínos absolvovaného modulu pre svoj život.

### Doporučená štruktúra lekcie

MODUL V ZÁVEREČNÁ LEKCIA			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
ZV.1 Číselná epidémia	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu účastníkov	5-10 min.	Lepiaca páska, fixky
ZV.2 Zhrnutie modulu	Zhrnutie teórie piateho modulu	15 min.	Pripravená prezentácia
ZV.3 Lexikón slávnych osobností	Reflexia svojho doterajšieho života a motivácia k napĺňaniu stanovených životných cieľov	35-40 min.	Pracovné listy, perá, podložky
ZV.4 Odovzdanie certifikátov	Slávnostné ukončenie piateho modulu	5 min.	Pripravené certifikáty
ZV.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Spätná väzba“	5 min.	Nie sú potrebné
ZV.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita ZV.1 Číselná epidémia

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Do Európy Hrou II., 2002	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> lepiaca páska, fixky	<b>Prostredie:</b> dnu/von

##### Realizácia

Účastníci dostanú od lektora čísla, ktoré sú napísané na lepiacej páske. Túto pásku si účastníci prilepia na čelo. Čísla sú štvorciferné a účastníci si ich nemôžu zakryvať rukou ani vlasmi. Úlohou je „zneškodniť“ ostatných spoluhráčov tým, že účastník vykrikuje nahlas ich číslo a ochráni vlastné číslo pred prečítaním. Pri ochraňovaní svojho čísla môžu účastníci využívať napr. nábytok v miestnosti, chôdzu dozadu a pod.

**Rozbor skupinového diania**

Aké tvorivé stratégie zvolili jednotliví členovia počas hry? Ktorá zo stratégií sa osvedčila najviac?  
 U koho sa prejavila naplno túžba presadiť sa, kto bol naopak počas aktivity submisívny?  
 Splnila aktivita svoj účel a je skupina dostatočne pripravená na ďalšiu spoluprácu?

**Metodické poznámky**

Lektor sa zvyčajne nezapája do tejto aktivity – svoju pozornosť venuje priebehu hry a dohliada, aby hráči dodržiavali pravidlá pri vyradovaní spoluhráčov a tiež, aby svoje číslo schovávali len dovoleným spôsobom.

**Aktivita ZV.2 Zhrnutie modulu****Cieľ / zameranie aktivity**

Zhrnutie teórie piateho modulu.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> pripravená prezentácia	<b>Prostredie:</b> dnu

**Úvodné vtahujúce otázky**

- ? Čo z predchádzajúcich lekcí vám najviac utkvelo v pamäti?
- ? Pomohli vám uplynulé lekcie k tomu, aby ste si lepšie utriedili myšlienky týkajúce sa vašich životných cieľov?
- ? Máte teraz jasnejšiu predstavu o tom, ako sa k svojmu cieľu dopracovať a aké zdroje k tomu využívať?
- ? Je niečo, čo vám v lekciami chýbalo, na čo by ste sa chceli spýtať, čo by ste radi ešte prediskutovali?

**Praktická teória**

Lektor pomocou prezentácie a diskusie s účastníkmi zhrnie prebratú teóriu piateho modulu.

Kde bolo, tam bolo, pred mnohými rokmi, žil v ďalekej krajine, v domčeku na vrchole kopca, jeden starý muž. Celý svoj život zasvätil štúdiu a meditácii. Široko-ďaleko bol známy svojou inteligenciou, citlivosťou a múdrosťou. Chodili ho navštevovať politici, obchodníci a hodnostári a kládli mu rôzne otázky. Jeho odpovede boli vždy správne. Zdalo sa, že má zvláštnu schopnosť, ktorá mu umožňovala dostať sa vždy k jadru veci či problému. Keď sa ľudia zachovali podľa jeho rád a riešení, výsledky boli vždy vynikajúce. Jeho sláva sa šírila krajinou.

V dedinke pod kopcom žila skupina chlapcov, ktorí sa spolu hrávali. Niekedy vyliezli na kopec, aby starého muža navštívili a kládli mu otázky. Zdalo sa, že vždy poznal správnu odpoveď. Časom sa z toho stala malá hra – chlapci sa neustále pokúšali vymyslieť otázku, na ktorú by stariec nevedel odpovedať. Nikdy sa to však nepodarilo.

Jedného dňa si vodca skupiny – chlapec menom Aram – zvolal ostatných okolo seba a povedal: „Konečne som našiel spôsob, ako starého muža dostať. Tu, v mojej ruke, mám vtáča. Pôjdeme za starcom a spýtame sa ho, či je vtáča živé alebo mŕtve. Ak povie, že je mŕtve, pustím ho a ono uletí. Ak povie, že je živé, zovriem dlaň a vtáča zomrie. Tak či onak, konečne mu raz dokážeme, že sa mylí.“

Nadšení možnosťou, že starého muža konečne nachytajú pri nesprávnej odpovedi, ponáhľali sa chlapci hore kopcom. Starý muž sa pozeral, ako prichádzajú a všimol si dychtivého výrazu ich tvárí.

Aram pred neho predstúpil a spýtal sa: „Starý muž, vo svojej ruke držím vtáča. Je živé alebo mŕtve?“

Starý muž sa zahľadel na ich nezbedné tváre plné očakávania a ticho preriekol: „Aram, je to v tvých rukách.“

Náš osud z veľkej časti závisí od nás samotných, je v našich rukách. Svoju budúcnosť si určujeme našimi voľbami a rozhodnutiami. To, čo dosiahneme, je výsledkom toho, čo urobíme, alebo neurobíme – deň za dňom, rok za rokom.

Preberme zodpovednosť za svoju budúcnosť a dajme svojmu životu zmysel.



### Aktivita ZV.3 Lexikón slávnych osobností

#### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na reflexiu svojho doterajšieho života a motiváciu k napĺňaniu stanovených životných cieľov.

#### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebareflexívna a komunikačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 35-40 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> pracovné listy, perá, podložky	<b>Prostredie:</b> dnu

#### Motivácia

Ako motiváciu je možné prečítať životopis nejakej slávnej osobnosti (napr. spracovaný životopis o Albertovi Schweitzerovi, vid' príloha č. 8) a prepojiť to s víziou, že možno o 150 rokov budú aj oni súčasťou lexikónu slávnych osobností, keď si stanovia a naplnia svoje životné ciele.

#### Realizácia

Táto aktivita je zložená z viacerých fáz.

V prvej fáze dostanú účastníci za domácu úlohu nakresliť a popísať svoju čiaru životných úspechov – od prvých slov až po súčasnú dobu. Účastníci pokračujú ďalej vo svojich „plánovaných cieľoch“, ktoré by chceli úspešne dosiahnuť.

(Túto časť úlohy je dobré zadať účastníkovi ako domácu úlohu, čím ušetríme čas pri realizácii tejto aktivity.)

V druhej fáze sa prečíta životopis slávnej osobnosti, účastníci sa rozdelia do dvojíc a na základe vytvorenej čiary životných úspechov a spoločnej konverzácie napíšu jeden o druhom životopis – príspevok do lexikónu slávnych osobností.

V tretej fáze je usporiadaná konferencia, kde vytvorené príspevky prednesú jednotliví autori. Príspevky sa postupne zozbierajú a zviažu do jedného dokumentu.

Na vypracovanie úlohy je možné použiť pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 9 na konci tejto publikácie.

#### Rozbor skupinového diania

Ako znie účastníkom myšlienka, že by jedného dňa mohol byť ich život inšpiráciou pre ostatných?

Dokážu účastníci reálne pomenovať svoje životné úspechy? Nie sú príliš skromní? Vedia sa sami doceniť?

Ako sa počúva svoj vlastný životopis v podaní partnera z dvojice?

Aké emócie to vyvoláva u samotného účastníka?

Je niečo, čo by účastníci vo svojich životopisoch radi zmenili?

#### Metodické poznámky

Táto aktivita je náročná na štruktúrovanie. V prípade, že niektorí účastníci nechcú pred ostatnými predniesť svoje príspevky, je možné zapojiť ich ako usporiadateľov konferencie.



### Aktivita ZV.4 Odovzdanie certifikátu

Lektor slávnostne odovzdá účastníkom programu certifikáty o úspešnom ukončení piateho modulu. Šablóna certifikátu sa nachádza v prílohe č. 11 na konci publikácie.



### Aktivita ZV.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Spätná väzba – Modul V.“ a rozdá pracovné listy. Úlohou účastníkov je zhodnotiť priebeh piateho modulu. Pracovný list sa nachádza v prílohe č. 10.

Je dôležité, aby si lektor pri zadávaní úlohy overil, či zadanie domácej úlohy účastníci správne pochopili. V prípade potreby zadávanú úlohu vysvetlí názorne, aby predišiel možným nedorozumeniam zo strany účastníkov programu. Je vhodné, aby lektor zadal domácu úlohu až po nasledujúcej aktivite.



### Aktivita ZV.6 Evaluácia

#### PIZZA HODNOTENIE – Spätná väzba účastníkov na ukončený modul programu

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na zhodnotenie prínosu absolvovaného modulu.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> do cca 25
<b>Čas na aktivitu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> flipchart papier s pripraveným obrázkom veľkej pizze	<b>Prostredie:</b> dnu

##### Motivácia

Piaty modul nášho programu máme za sebou. Skúsime sa teraz poohliadnuť a zhodnotiť jeho priebeh a prínos pre náš život.

##### Realizácia

Na úvod účastníkom vysvetlíme, prečo potrebujeme od nich vedieť spätnú väzbu ohľadom ich spokojnosti s programom. Predstavíme im tzv. „Pizza hodnotenie“ – na pripravenom flipchartovom papieri máme nakreslenú obrovskú pizzu rozdelenú na osem dielov – v každom sa pýtame na iné veci, napr. prvý dielik „prístup lektora“, druhý „pestrosť programu“, tretí „atmosféra v skupine“, štvrtý „zrozumiteľnosť podávaných informácií“, piaty „prínos informácií pre môj každodenný život“, šiesty „ako sa tu cítim“, siedmy „komplexnosť informácií o stanovovaní životných cieľov“, ôsmy „pokračovanie v programe“. Každý z dielikov predstavuje určité kontinuum, ktorého krajné body slovne označíme, napr. v dieliku „prístup lektora“ stred pizze znamená „super, vyhovuje mi“, okraj pizze znamená „nič moc, nevyhovuje mi“, alebo v dieliku „prínos pre môj každodenný život“ stred pizze znamená „veľký prínos“ a okraj pizze „žiadny prínos“. Takýmto spôsobom predstavujeme pizzu ako terč – čím bližšie k stredu, tým pozitívnejšie hodnotenie.

Úlohou účastníkov je prísť ku flipchartu a „pripraviť“ pizzu tak, ako to cítia – t.j. urobiť bodku, prípadne nakresliť nejakú ingredienciu pizze tam, ako jednotlivé aspekty hodnotia. Každý účastník sa vyjadruje ku všetkým ôsmym častiam pizze, takže dokopy nakreslí celkom 8 bodiek, resp. ingrediencií.

Na konci môžeme jasne vidieť hodnotenie účastníkov, ktoré lektor pred skupinou zhrnie. Následne požiada účastníkov, aby ešte napísali podrobnú spätnú väzbu na priebeh piateho modulu – vid' predchádzajúca aktivita.

##### Rozbor skupinového diania

Ako pristupovali účastníci k zadaniu úlohy?

Dokázali účastníci slobodne vyjadriť svoj názor?

**Metodické poznámky**

Názvy dielikov pizze možno samozrejme obmeniť podľa toho, čo pokladá lektor za dôležité.

**HODNOTENIE – Spätná väzba lektora na priebeh záverečnej lekcie piateho modulu**Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Ako hodnotia účastníci prínos absolvovaného modulu v oblasti plánovania svojej budúcnosti?

Sú ešte nejaké témy z oblasti stanovovania a napĺňania životných cieľov, o ktoré účastníci prejavili záujem?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>MODUL V ZÁVEREČNÁ LEKCIA – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu</b> <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	<b>Čo s tým urobím?</b>
ZV.1 Číselná epidémia		
ZV.2 Zhrnutie modulu		
ZV.3 Lexikón slávnych osobností		
ZV.4 Odovzdanie certifikátov		
ZV.5 Zadanie domácej úlohy		
ZV.6 Evaluácia		



---

## ZOZNAM PRÍLOH

Príloha č.1 Moje sny

Príloha č.2 Moje ciele

Príloha č.3 Zóna učenia

Príloha č.4 Tréner

Príloha č.5 List sebe

Príloha č.6 Plán môjho života

Príloha č.7 Čiara životných úspechov

Príloha č.8 Lexikón slávnych osobností I.

Príloha č.9 Lexikón slávnych osobností II.

Príloha č.10 Spätná väzba účastníka

Príloha č.11 Certifikát

## Príloha č.1 Moje sny

Odpovedz na otázku, čo by si chcel/la robiť, keby si mal/la dostatok času, prostriedkov (finančných, materiálnych), aj schopností. Keby si vedel/la, že to nemôže dopadnúť zle a nemusel/la by si sa pozerať na to, čo si o tom budú myslieť druhí. Čo by si chcel/la robiť preto, lebo by ťa to bavilo a cítil/la by si pri tom ten zvláštny pocit, že si sa narodil/la práve pre to?

Napíš aspoň tri sny, ktoré by si chcel/la uskutočniť.

1.

2.

3.

Jeden z týchto snov popíš tak podrobne, ako si len dokážeš predstaviť. Aké by to bolo, keby si tento svoj sen dosiahol/la?

Je tento sen v súlade s tvojimi hodnotami?

**Sebareflexia:**

Chceš uskutočňovať svoje sny alebo je niečo, čo ti v tom bráni?

Dá sa s tým niečo spraviť?





## Príloha č.2 Moje ciele

Keď sa novinári pýtali jednej slepej ženy – Helen Kellerovej, čo je horšie ako byť slepým, odpovedala: „Čo je horšie, než byť slepým? Vidieť a nemať žiadnu víziu.“

Jasná vízia našej budúcnosti – naše sny a ciele dajú nášmu životu zmysel. To spôsobí, že znásobíme svoje možnosti a postupne si vypestujeme potrebné schopnosti, nevyhnutné k dosiahnutiu cieľov.

Naše sny, túžby a hodnoty premenené do našich životných cieľov nám dodajú potrebnú silu a ukážu správny smer vo chvíľach, keď sa budeme cítiť unavení a budeme strácať motiváciu.

Tvoja ďalšia úloha je preto veľmi dôležitá. Odpovedz si na nasledujúce otázky:

### **1. Aký je môj dlhodobý cieľ?**

Môže to byť dosiahnutie sna, ktorý si popísal/la v predchádzajúcej úlohe.

### **2. Aké ľudské vlastnosti a charakter mi pomôžu dosiahnuť stanovený cieľ?**

Napíš aspoň 6 charakterových vlastností.

**3. Aké vedomosti potrebujem získať pre dosiahnutie svojho cieľa?** Čo sa chcem naučiť? Vypíš, čo sa chceš naučiť a aké vzdelanie chceš dosiahnuť.

---

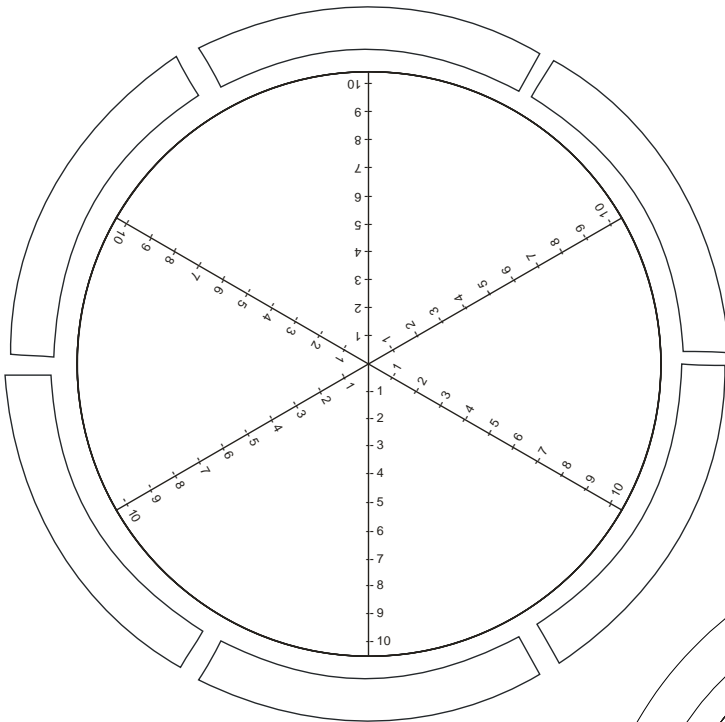
**4. Aké schopnosti a zručnosti potrebujem pre dosiahnutie svojho cieľa?**

Vypíš aspoň 6 schopností, či zručností.

**5. Sú moje ciele v súlade s mojimi snami a hodnotami?**

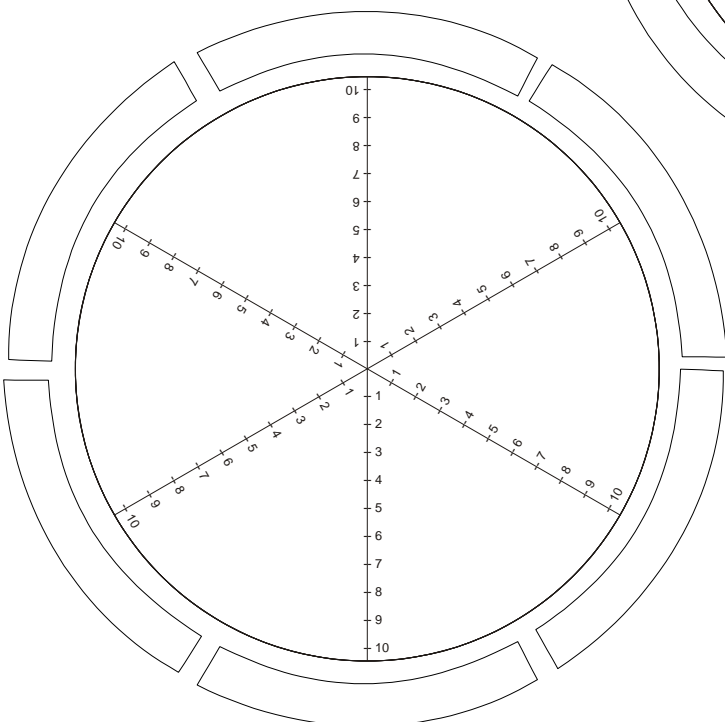
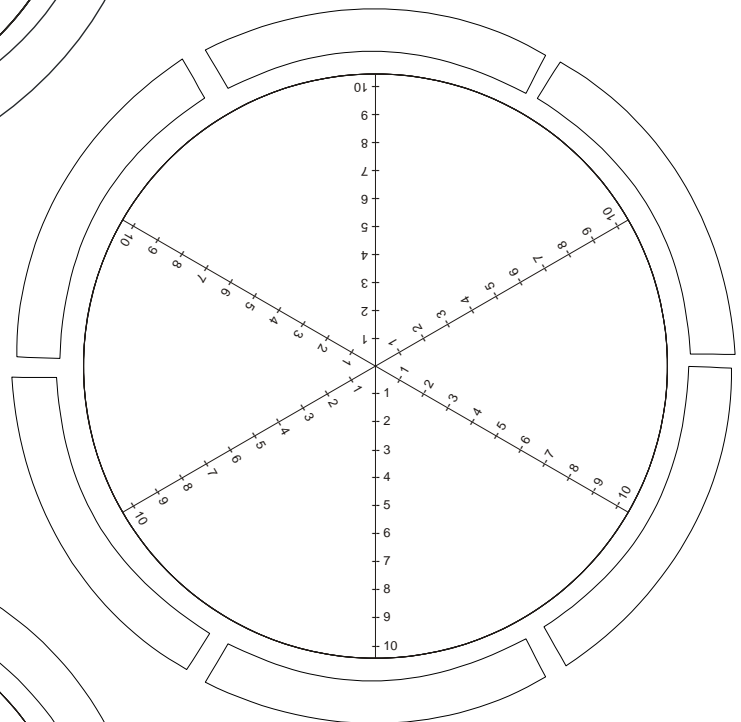
### Príloha č.3 Zóna učenia

Tvojou úlohou je zhodnotiť, ako si na tom v jednotlivých charakteristikách, posúdiť mieru svojich vedomostí, schopností, zručností a vytvoriť tak podklady na vypracovanie plánu ďalšieho rozvoja. Pre vypracovanie tejto úlohy použi nasledujúce grafy.



1. Urči šesť najdôležitejších charakterových vlastností, potrebných pre dosiahnutie tvojho stanoveného cieľa. Oboduj jednotlivé svoje vlastnosti na stupnici od 1 do 10 podľa svojho uváženia, ako si pri každej položke „ďaleko“

2. Pokračuj v určení schopností a zručností, potrebných pre dosiahnutie tvojho stanoveného cieľa. Ohodnoť jednotlivé svoje schopností a zručností na stupnici od 1 do 10 podľa svojho uváženia, ako si pri každej položke „ďaleko“



3. Napiš, aké vedomosti potrebuješ na dosiahnutie svojho cieľa a zhodnoť ich na stupnici od 1 do 10 podľa svojho uváženia, aká je tvoja momentálna úroveň týchto vedomostí.

4. Následne pospájaj vyznačené hodnoty na jednotlivých diagramoch, ktoré sa nachádzajú vedľa seba. Vo vnútri kruhu sa vytvorí uzatvorený útvar, ktorý predstavuje tvoju zónu komfortu. Okolo uzatvoreného útvaru je priestor, ktorý predstavuje zónu učenia, teda to, čo ešte potrebuješ získať ďalším učením, prácou, skúsenosťami. Čím väčšia je táto zóna, tým viac práce ťa čaká.

5. Vypíš, v čom sa potrebuješ zlepšiť.

***Vlastnosti:***

***Schopnosti/Zručnosti:***

***Vedomosti:***

## Príloha č.4 Tréner

Porozmýšľaj, kde, resp. u koho môžeš hľadať podporu pri napĺňaní svojich stanovených cieľov. Nasledujúca úloha ti pomôže nájsť vhodného trénera a tiež uľahčí spoluprácu s ním. Zamysli sa nad nasledujúcimi témami:

**1. V ktorých oblastiach svojho rozvoja môžeš využiť pomoc trénera?**

**2. Napíš tip na konkrétneho človeka, ktorého by si prijal ako svojho trénera.**

Svojho trénera si vyber veľmi starostlivo. Potrebuješ niekoho, kto je podstatne úspešnejší ako ty, resp. osobu, ktorá zdokonalila schopnosti, vedomosti, vlastnosti, ktoré hľadáš. Ak máš viac tipov, napíš ich všetky.

**3. Popremýšľaj, čo môžeš ponúknuť ty svojmu trénerovi.**

Odpovedz si na otázku: Aký prínos môže mať zo mňa môj tréner?

**4. Ak to s dosiahnutím svojich cieľov myslíš vážne, po ukončení tohto modulu oslov vybraného trénera, zostaň s ním v kontakte a pracuj na svojich stanovených cieľoch.**

## Príloha č.5 List sebe

Na ceste za svojimi snami a pri napĺňaní stanovených cieľov, narazíš na mnoho prekážok a čiastkových neúspechov. Budeš zažívať obdobia kríz, keď ti bude ťažko a nebudeš mať silu pokračovať ďalej.

Keďže sa poznáš najlepšie, vieš, čo potrebuješ v takej chvíli počuť.

Napíš si list pre obdobie krízy, ktorý si budeš môcť prečítať a načerpať novú silu aj odhodlanie.

**List sebe:**



**NIKDY TO NEVZDÁVAJ...**

## Príloha č.6 Plán môjho života

Tvojou poslednou úlohou je vytvoriť si plán pre svoj život. Odpovedz si na nasledujúce otázky:

A) Aký je môj cieľ?

B) Plánovaný termín jeho dosiahnutia

C) V čom sa potrebujem zlepšiť (vedomosti, vlastnosti, zručnosti)?

D) Čo preto urobím? (Napiš čo najkonkrétnejšie kroky, ktoré podnikneš. Napríklad: Namiesto „budem sa viac učiť“, daj si konkrétny záväzok „každý deň sa budem 30 minút naplno venovať biológii“ a pod.)

E) Akú podporu a pomoc potrebujem?

F) Podľa čoho spoznám, že sa mi darí?

<b>MÔJ CIEĽ:</b>	Plánovaný termín jeho dosiahnutia: _____	
	<b>V čom sa potrebujem zlepšiť?</b> (vedomosti, vlastnosti, zručnosti)	<b>Čo preto urobím?</b>
	<b>Akú podporu a pomoc potrebujem?</b>	<b>Podľa čoho spoznám, že sa mi darí?</b>



## Príloha č.7 Čiara životných úspechov

Tvojou úlohou je nakresliť a popísať svoju čiaru životných úspechov – od prvých slov až po súčasné väčšie a menšie úspechy. Pokiaľ je to možné, spracuj svoju čiaru života aj s príslušnými rokmi, kedy sa daná udalosť stala.

Keď prídeš po súčasnú dobu, pokračuj ďalej a vypíš aj svoje „plánované ciele“, ktoré by si chcel/la úspešne dosiahnuť.

**Moja čiara životných úspechov:**



## Príloha č.8 Lexikón slávnych osobností I.

„Čo dobré si druhému učinil, to zostáva.“

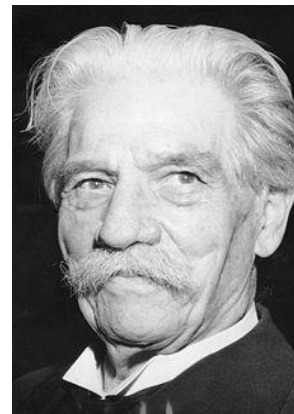
Albert Schweitzer

**Meno:** Albert Schweitzer

**Dátum a miesto narodenia:** 14. januára 1875, Kayserberg, Horné Alsasko

**Životopis v kocke:**

Albert Schweitzer (1875-1965), lekár, filozof, hudobník, teológ a humanista – muž s neuveriteľným záberom. Vo svojich tridsiatich rokoch začína študovať medicínu, pretože jeho hlas srdca ho vedie do Afriky liečiť chorých. Za svoj život vykonal viac ako 40 000 operácií, spočiatku vo veľmi primitívnych podmienkach. Nespočetnekrát bol v ohrození života, ale až do konca života zostal verný svojej ušľachtilej misii, ktorú prijal ako svoje poslanie. V roku 1952 získal Nobelovu cenu mieru za svoje celoživotné dielo.



Narodil sa 14. januára 1875 v Hornom Alsasku v rodine farára. Už od skorej mladosti sa pripravoval na hudobnú dráhu. Malý nezuživý chlapec hral v piatich rokoch na klavír a v ôsmich sprevádzal na organ. Jeden z jeho učiteľov v ňom prebudil úctu k Bachovmu umeniu, a tak stále viac hral diela tohto skladateľa. Hoci sa spočiatku veľmi zle učil, nakoniec okrem gymnázia vyštudoval filozofiu a teológiu na univerzite v Štrasburgu. Zdalo sa ale, že jeho rastúca popularita varhanového virtuóza rozhodne o jeho ďalšej dráhe. Mladého Alberta však neustále sprevádzal akýsi vnútorný nepokoj, ktorý mu neumožňoval uspokojiť sa s tým, čo mu život doteraz pripravil. Keď oslávil svoje tridsiate narodeniny, rozhodol sa, že odíde do Afriky liečiť chorých. Malo to len jeden háčik - nebol lekárom. A tak vo svojich tridsiatich rokoch opäť sadá do školských lavíc, aby mohol nasledovať volanie svojho srdca. Dva roky po tom, čo zložil poslednú skúšku z chirurgie, nasadá na loď, a so svojou manželkou odchádza do rovníkovej Afriky, ktorá sa od tejto chvíle má stať už navždy jeho domovom. Dlhých pätnásť rokov budoval pralesnú nemocnicu Lambaréné, čo v miestnom nárečí znamená „majme odvahu“. A bolo na čo. Spočiatku ordinuje pod šírým nebom, neskôr v chatrči z vlnitého plechu, okolo ktorej postupne vznikala akási kolónia veľkých bambusových brlohov pre chorých na maláriu, spavú nemoc, lepru, hnisanie kostí, tropickú úplavicu, vredy a najrôznejšie parazity a vnútorné choroby. Keď spotreboval všetky svoje úspory, začína pravidelne jazdiť do Európy, aby koncertovaním a prednáškami zarobil ďalšie prostriedky. Záber jeho života bol neuveriteľný. Okrem práce v nemocnici, koncertovania a prednášok ešte písal filozofické a teologické knihy. Napísal viac ako osemsto stranovú knihu o Bachovi. Hlboko vnútri však cítil, že musí pre ľudstvo vykonať viac ako doteraz, a tak keď v roku 1952 dostal Nobelovu cenu, bol tak zaneprázdnený stavbou novej nemocnice, že si ju nemohol vyzdvihnúť osobne. Stal sa stelesnením toho, o čom hovoril a písal: „Človek je bytosť, ktorú môžeme v jeho vývoji najviac ovplyvniť. Úcta k životu nás preto núti, aby sme si vedeli predstaviť a žiadať všetok pokrok, ktorého sú človek a ľudstvo schopné.“

Štvrtého septembra 1965 bol pochovaný na brehu rieky Ogové v Lambaréné vedľa hrobu svojej manželky.

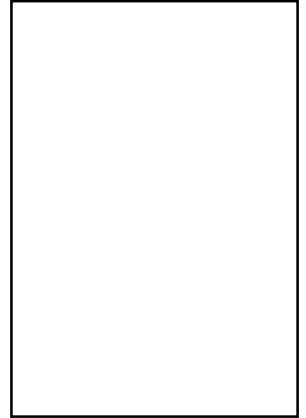
**Príloha č.9 Lexikón slávnych osobností II.**

*Motto:*

**Meno:**

**Dátum a miesto narodenia:**

**Životopis v kocke:**



## Príloha č.10 Spätná väzba účastníka

### SPÄTNÁ VÄZBA – V. MODUL

Tvojou úlohou je sformulovať spätnú väzbu na doterajší priebeh kurzu. Tvoj názor a hodnotenie je pre nás aj tvojho lektora veľmi cenným materiálom, s ktorým môžeme pracovať, preto sa prosím zamysli a venuj čas odpovediam na nasledujúce otázky:

#### **Podklady kurzu**

1. Ako ti vyhovuje formát príručky?
2. Je niečo, čo by si zmenil/la na príručke alebo na zbierke úloh pre účastníkov kurzu?
3. Ako hodnotíš internetové zázemie kurzu (webovú stránku coolschool.sk)? Je niečo, čo by si zmenil/la na webovej stránke?

#### **Spätná väzba na obsah vzdelávania**

4. Čím bola teória V. modulu pre teba prínosná?
5. Dozvedel/la si sa nové informácie, ktoré si si dovtedy neuvedomoval/la?
6. Ako vnímaš praktické využitie získaných informácií vo svojom živote?
7. Ktoré oblasti z teórie stanovenia životných cieľov ti v tomto module chýbali?
8. Čo by si naopak z tohto modulu vypustil/la a prečo?

Ak by si mal/la jednotlivé lekcie obodovať na stupnici 1-10 (10 najlepšie), dal/la by si jednotlivým lekciam toto hodnotenie:

<b>MODUL V. TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOSŤ</b>	<b>HODNOTIACE KRITÉRIA</b>			
	<b>Zaujímavosť informácií</b>	<b>Komplexnosť informácií</b>	<b>Praktickosť informácií</b>	<b>Úlohy k lekcii</b>
LEKCIA V.1 Môj životný plán				
LEKCIA V.2 Stanovujem si svoje ciele				
LEKCIA V.3 Volím si stratégiu				
LEKCIA V.4 Kde hľadať podporu pri napĺňaní svojich cieľov				
LEKCIA V.5 Kladiem správne otázky				
LEKCIA V.6 Žime svoje životné poslanie				
MODUL V ZÁVEREČNÁ LEKCIA				

Komentár k hodnoteniu:

Pošli nám, prosím, svoje hodnotenie prostredníctvom tvojho lektora, alebo priamo na mail [coolschool@ozpersona.sk](mailto:coolschool@ozpersona.sk). Ďakujeme ☺

Realizátor programu:

# OSVEDČENIE



Meno a priezvisko:

Dátum narodenia:

ABSOLVOVAL(A) V. MODUL PROGRAMU  
**BYŤ ČLOVEKOM ...TO STAČÍ**  
TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOSŤ

s odborným obsahom v predmetovej skladbe:

- LEKCIA V.1 Môj životný plán
- LEKCIA V.2 Stanovujem si svoje ciele
- LEKCIA V.3 Volím si stratégiu
- LEKCIA V.4 Kde hľadať podporu pri naplňaní svojich cieľov
- LEKCIA V.5 Kladiem správne otázky
- LEKCIA V.6 Žime svoje životné poslanie

V

, dňa

---

lektor programu

## POUŽITÁ LITERATÚRA

DUBEC, M. Zásobník metod používaných v OSV. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 57 s., ISBN 978-80-87-145-02-9

CAHA, M.; ČINČERA, J.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VII. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-909-7

ENDE, M. in REIFARTH, W.; SCHERPNER, M. Slon. Texty pre poradenstvo a ďalšie vzdelávanie. Dolný Kubín: Peter Huba, 1999. ISBN 80-88803-32-2

FERRERO, B. Malé príbehy na potešenie duše. Bratislava: Don Bosco, 2006.

HERMOCHOVÁ, S. Hry pro život. Praha: Portál, 1994. ISBN: 8085282798

HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy I. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-672-1

HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy II. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-673-X

HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy III. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-817-1

HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy IV. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-818-X

HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy V. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-874-0

HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VI. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-875-9

HRKAL, J., HANUŠ, R., ed. Zlatý fond her II. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-153-3 9.

LABÁTH, V., SMIK, J.: Expoprogram. Bratislava: Psychodiagnostika, 1991.

MELLO, A. Modlitba žaby 2. Brno: Cesta 1999. ISBN 80-85319-55-1

MIHÁLIKOVÁ, J. 2001. Do Európy hrou . Bratislava: IUVENTA, 2001. ISBN:80-88893-92-79-8

MIHÁLIKOVÁ, J. 2002. Do Európy hrou II. Bratislava: IUVENTA, 2002. ISBN: 80-88893-92-5

MIHÁLIKOVÁ, J. 2004. Do Európy hrou III. Bratislava: IUVENTA, 2004. ISBN: 80-8072-031-2

NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Vyd. 1. Praha : Portál, 1998. ISBN 8071782181

NEUMAN, J.; WAGENKNECHT, M. Hry do kapsy VIII. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-984-4

NEUMAN, J.; TOMEŠ, P. Hry do kapsy IX. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-985-2

NEUMAN, J.; ZAPLETAL, M. Hry do kapsy X. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-025-9

SRB, V. a kol. Jak na osobnostní a sociální výchovu?. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 60 s. ISBN 978-80-87145-00-5

SCHÄFER, B. Cesta k finančnej slobode. Bratislava: Lantaj. Ľuboš, 2001. ISBN 80-968519-6-1

SRB, V., SRBOVÁ, K., DUBEC, M., ŠVEC, J., VALENTA, J., KŘÍŽ, P. Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově. Praha: Projekt Odyssea, 2007, 7 s. ISBN 978-80-87145-00-5

Viacere aktivity, ktoré sme zaradili do programu, nemajú známeho autora. Naši lektori tieto aktivity zažili na rôznych školiaciach podujatiach, organizovaných partnerskými organizáciami:

Lužánky – středisko volného času, Lidická 50, 658 12 Brno

Instruktoři Brno, z.s., Lidická 787/45, 602 00 Brno

Občanské sdružení PREVENT, Heydukova 349, 386 01 Strakonice

Project Outdoor Slovakia, s.r.o., Topoľová 16, 811 04 Bratislava

## POZNÁMKY



## POZNÁMKY



© PERSONA 2019