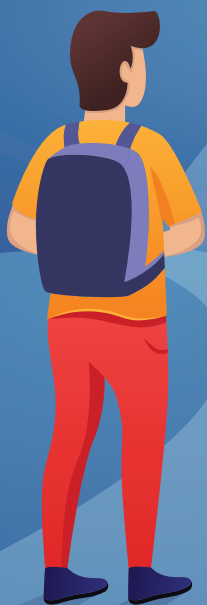




Inspiromat



MSPAKT



KARIÉROVÉ
PORADENSTVÍ
OSTRAVA

PROLOG

Pohled z okna, chvíle klidu, přemítání.... V někom evokuje vzpomínky na to, co už se odehrálo. Jiný přemýšlí nad tím, co bude dál a jaká bude další cesta. A vaše role současná – role kariérového poradce – je o to zajímavější, že to už není jen cesta vaše, ale je to mnoho cest, protože jste to právě vy, kdo pomáhá svým žákům či studentům vhodně si zvolit jejich začátek a vykročit po nich správnou nohou. A to není snadné.

Posláním této příručky je vám tento úkol usnadnit. Poskytnout vám náměty pro práci s žáky či studenty, nebo obohatit vaše portfolio toho, co běžně používáte. Nenabízíme vám teorie, je jich mnoho a jsou snadno dostupné z jiných zdrojů. Náš *Inspiromat* obsahuje soubor aktivit, které jsme my sami nebo naši domácí i zahraniční kolegové zastávající stejnou roli jakou v současné chvíli zastáváte vy, vyzkoušeli a které se osvědčily.

Aby orientace v *Inspiromatu* byla snadná, rozčlenili jsme aktivity do čtyř oblastí. Ty se samozřejmě se mohou prolínat a je jen na vás, abyste si je přeskládali podle toho, jak je budete vnímat a pojímat vy. U každé aktivity je místo vyhrazené pro vaše postřehy, poznámky, reakce, co se povedlo či nepovedlo, doporučení, rizika, otázky, které padly Prostě na vše, co v souvislosti s aktivitou, kterou si s žáky vyzkoušíte, stojí za zaznamenání. Tuto praktiku vám vřele doporučujeme.

Oblasti, do kterých můžete se svými žáky a studenty zabrousit, jsou:

- ▶ Sebepoznání
- ▶ Zjišťování informací o trhu práce
- ▶ Rozhodování a plánování
- ▶ Sebe prezentace

Inspiromat, kterým si právě listujete, vyvinul Moravskoslezský pakt zaměstnanosti, z.s. v rámci unikátní iniciativy statutárního města Ostrava s názvem **KARIÉROVÉ PORADENSTVÍ OSTRAVA!!!**

Mnoho dalších užitečných informací naleznete na www.infoprokarieru.cz



Sebepoznání



SEBEPOZNÁNÍ

Sebezpoznaní je něčím, co nám poskytuje odpovědi na řadu otázek, které si klademe: “Kdo vlastně jsem? Jaký jsem? Jak mne vnímá moje okolí? Co mohu dokázat? Jakou cestu si mám vybrat, abych uspěl a byl spokojený“?

Jsou to otázky staré jako lidstvo samo. Ne nadarmo byl prvním, co člověk vnímal při vstupu do nejslavnější věštírny antiky v Delfách, do kamene vytesaný nápis „Poznej sám sebe“. Již v antickém Řecku i dalších kolébkách evropské kultury se sebezpoznaní a tomu, co s ním souvisí, věnovala řada filozofů a jejich škol.

Jenomže uvědomit si, jaký jsem, jaké mám vlastnosti, v čem vlastně spočívají mé kvality, co bych na sobě chtěl změnit či co zdokonalit, čemu se vyhnout, čeho chci dosáhnout, kam vlastně se svým životem směřuji, jaká bude má profesní dráha to vůbec není snadná záležitost. Na samém počátku bývá představa o sobě samém dosti mlhavá. V prvním desetiletí se děti zajímají především o své okolí a vnější svět, především prostřednictvím her, učení a zájmů. Teprve s dospíváním mění mladý člověk své postoje k druhým lidem, ke svým činnostem, ale především se mění jeho postoj k sobě samému. Přestává řešit pouze to, co je venku, co ho obklopuje a obrací se k otázkám, které se týkají jeho. Zabývá se svým „já“ a jeho představa o sobě samém se postupně stává obsáhlejší, podrobnější, složitější, a také, jde-li vše tak, jak má, objektivnější. Sebezpoznaní představuje kognitivní aspekt vztahu člověka k sobě, jak se lze dočíst v odborné literatuře.

Druhé motto v Delfách, kterými jsme začali, znělo „Ničeho příliš“. A toho se budeme držet, protože jsme vám slíbili, že váš Inspiromat nebude ani teoretický ani příliš odborný. Proto stejně jako v jeho dalších oddílech přinášíme náměty na aktivity, které můžete s žáky či studenty vyzkoušet. Třeba si při nich něco ujasní a dostanou odpovědi otázky, které si začínají klást. A třeba si při nich také vy ujasníte, kdo před vámi stojí, a o to užitečnějším poradcem budete.





BÝT JINÝ JE BEZVA

Oblast

Sebepoznání

Věková kategorie

nižší i vyšší stupeň

Cíl

- ▶ uvědomit si výhody jedinečnosti a odlišnosti
- ▶ podpořit rozvoj tolerance a respektu k odlišnostem
- ▶ budovat sebejistotu, sebeúctu a respekt k ostatním

Odhad času

45 - 60 minut

Prostředí

uvnitř / venku

Pomůcky

barevné papíry, nůžky, lepidla, flipchartové listy, lepicí páska

Postup

1. Poradce rozdělí žáky do čtyř skupin. Každá skupina dostane svůj pracovní prostor, nůžky a barevné papíry. Každé skupině jednotlivě poradce sdělí, co má z papíru vyrobit tak, aby to ostatní skupiny neviděly.

První skupina nastříhá čtverce, druhá kružnice, třetí trojúhelníky a čtvrtá obdélníky pokaždé různých barev a velikostí tak, aby každý žák měl nakonec 10 – 15 objektů daného druhu. Každý obdrží lepidlo. Skupiny se rozestaví do čtyř stran. Doprostřed – na zem nebo na stoly, jsou umístěny alespoň 4 slepené flipchartové listy.

2. Poradce oznámí, že přečte příběh, do kterého se postupně všichni zapojí. Při čtení usměřňuje hru a napomáhá její dramatizaci:

Toto jsou Čtverce. Společně žijí ve čtvrti Čtverců.

Toto jsou Kruhy. Společně bydlí ve čtvrti Kruhů.

Toto jsou Trojúhelníky. Společně žijí ve čtvrti Trojúhelníků.

Toto jsou Obdélníky. Žijí ve čtvrti Obdélníků.

Čtverce nesnáší Kruhy. Kruhy nesnáší Trojúhelníky. Trojúhelníci nesnáší Obdélníky. Obdélníci nesnáší Čtverce. Zkrátka, nemají rádi nikoho kromě sebe. O

ostatních si myslí, že jsou hloupí, leniví, méněcenní a zlí.

Čtverce říkají: „Když chceš být chytrý, krásný a dobrý, musíš mít čtyři strany přesně stejně dlouhé. Když stejně dlouhé nejsou, jsi hloupý, škaredý a zlý! Zlý! K ničemu!“

Kruhy tvrdí: „Když chceš být chytrý, krásný a dobrý, musíš být perfektně kulatý. Když nejsi perfektně kulatý, jsi hloupý, škaredý a zlý! Zlý! K ničemu!“

Trojúhelníci oznamují: „Když chceš být chytrý, krásný a dobrý, musíš mít tři strany. Když nemáš tři strany, jsi hloupý, škaredý a zlý! Zlý! K ničemu!“

A obdélníci rozhlašují: „Když chceš být chytrý, krásný a dobrý, musíš mít dvě kratší strany a dvě delší strany přesně stejně dlouhé. Když dvě kratší a dvě delší strany stejně dlouhé nejsou, jsi hloupý, škaredý a zlý! Zlý! K ničemu!“

Jednoho krásného letního dne si šli Čtverce, Kroužci, Trojúhelníci a Obdélníci ven hrát. Samo sebou, že ne společně, každá skupina si hrála samostatně. A jak si tak hráli, stalo se něco strašného.

Kroužci si hráli na kopci. Několik z nich uklouzlo a kutálelo se dolů. Rychleji a rychleji, až k úpatí kopce, kde si hráli Obdélníci.

Obdélníci se rozzlobili. Co mají Kroužci pohledávat na jejich výsostném území? To je přece jejich hřiště! Jejich prostor, hřiště Obdélníků. Nadávali Kroužkům, křičeli po nich, vyháněli je a házeli po nich kamením, Kroužci dostali strach. Čtverce a Trojúhelníci uslyšeli křik a pláč. Rozběhli se co nejrychleji zjistit, co se děje. Taky začali křičet a házet kamením. Bylo tam pořád více křiku a pláče. Byla to hrůza.

Nakonec se jeden z Obdélníků tak rozzuřil, že se odrazil, vyskočil a přistál – představte si kde.... Dopadl rovnou na čtyři překvapené Kroužky. Strnuli překvapením. Ó, něco neuvěřitelného, zázrak! Všichni úžasem ztichli. Nepadlo ani slovo. Všichni jen nevěřičně zírali.

Obdélník a Kroužci vytvořili vagón. Překrásný perfektní vagón!

Dostavilo se všeobecné vzrušení. Najednou všichni chtěli něco vytvořit. Čtverce a Kroužci vytvořili základ lokomotivy. Jeden obdélník přidal komín.

Několik Kroužků vytvořilo dým. Trojúhelníci a Obdélníci zformovali stromy.

Všichni společně stavěli domečky a spoustu jiných krásných věcí – slunce, loďku, květiny ... Užívali si legraci. Každý z nich se radoval z toho, co prožívá. Byla to báječné odpoledne.

Když nastal čas, aby šli domů, někdo z nich spustil písničku, ke které se všichni přidali: „I když se to nezdá, být jiný je bezva!“ Opakovali ji pořád dokola, když se radostní a spokojení rozcházeli do svých čtvrtí.“

3. Poradce nechá žáky lepit obrázky z připravených tvarů. Podporuje je. Když je celý „obraz“ dolepen, posadí se s nimi před něj a rozvine diskuzi k této analogii.
4. Když se všichni prostřídají, poradce jim za sdílení poděkuje. Poukáže na škálu toho, co všechno rozmanitého se za jediný rok žáci naučili.

Zpětná vazba

Možné otázky:

Jak jste spokojeni s výsledkem?
Díky čemu se nám podařilo vytvořit tento obrázek?
Co nám tato hra ukázala?
Co jsme se při ní dozvěděli?
Co z ní bychom měli uplatnit v naší třídě?
Co všechno jste si uvědomili?

Tip pro poradce:

Poradce musí „ukočírovat“ dramatizaci hry. Ideální je, když k ní žáky strhne, ale musí uhlídat fázi „boje“. Pro skok Obdélníka na Kroužky má vše předem nalepeno a zakryto na flipchartovém listu, který v této chvíli odryje.

Aktivitu lze realizovat v mnoha předmětech matematika, jazyk český, dramatická výchova, výchova k občanství, výtvarná výchova, rodinná výchova ...).

K jedinečnosti jednotlivých tvarů mohou žáci ve skupinách sami dojít a ostatním ji prezentovat.

Inspirační zdroj

adaptace podle University of Oklahoma, Southwest Center for Human Relations Studies)

Prostor pro vlastní postřehy a náměty



DÁREK PRO TEBE

Oblast

Sebepoznání

Věková kategorie

nižší i vyšší stupeň

Cíl

- ▶ uvědomit si svoji jedinečnost a odlišnost
- ▶ získat zkušenost s prezentací svých charakteristik
- ▶ získat o sobě navzájem mít více informací
- ▶ budovat sebejistotu a sebeúctu

Odhad času

25 minut (lze využít jako „ledolamku“)

Prostředí

uvnitř

Pomůcky

různé předměty malé velikosti (do dlaně), které „mají náboj“ vyvolat představy, asociace nebo vzpomínky spojené s vlastní osobou (např. skořice, mince, prsten, pták, kámen, skleněná kulička, nevyhořelá svíčka, míček, kulička, knížka, mini parfém, sáček cukru, klíč, špunt od vína, čokoládové vajíčko, mořská mušle, kolík na prádlo, bonbón, žvýkačka, sponka do vlasů, ...); předměty lze ještě - pro zvýšení efektu – samostatně zabalit (v tom případě lze neprůhledné „dárkové“ balíčky vyložit na stůl pro každého jako překvapení), papírový sáček nebo dárková taška

Postup

1. Poradce sdělí žákům, že si na uvítanou připravil pro každého malý dáreček, ale že by nebylo správné jen tak je rozdat. Proto je vyzve, aby si každý sám jeden dáreček vylosoval a zatím schoval před ostatními.
2. Poradce obejde žáky s taškou s předměty tak, aby nebylo vidět dovnitř. Ti si vyberou náhodný předmět, který poté uschovají před ostatními v dlani.
3. Poradce vyzve žáky, aby si svůj předmět prohlédli a vybavili si něco, co souvisí jak s ním, tak s nimi samotnými (zážitek, vzpomínka, asociace, ...).
4. Poté proběhne kolečko „prezentací“. Poradce se vhodně doptává a podněcuje k přemýšlení. Ostatní žáci mohou svými poznámkami přispívat, důležité je udržet přátelsky naladěnou atmosféru.

5. Když se žáci prostřídají, poradce jim za sdílení poděkuje. Poukáže na to, že každý člověk je jedinečný a že je dobré si to uvědomovat a dokázat o tom hovořit.

Zpětná vazba

Možné otázky:

Jak se vám úkol plnil?

Nakolik a proč bylo snadné/obtížné propojit „dáreček“ se sebou samým?

Inspirovalo vás to, co říkali ostatní? Když jste slyšeli, co říkají – uvědomili jste si, že některé jejich vlastnosti máte i vy?

Tip pro poradce:

Získané informace mohou být důležitým zdrojem informací a inspirací pro další individuální práci s žákem.

Upozornění:

Pro někoho může vybraný předmět vyvolat bolestné vzpomínky na nepříjemné události. V tom případě poradce žáka k ničemu nenutí. Může si vybrat jiný libovolný předmět v učebně. Je vhodné začít kolečko u člověka, který se zdá být pozitivně naladěný.

Inspirační zdroj

běžná, často používaná aktivita

Prostor pro vlastní postřehy a náměty



JMENOVKA

Oblast

Sebepoznání

Věková kategorie

nižší i vyšší stupeň

Cíl

- ▶ uvědomit si svoji jedinečnost a odlišnost
- ▶ získat zkušenost s prezentací svých charakteristik
- ▶ získat o sobě navzájem více informací
- ▶ budovat sebejistotu a sebeúctu

Odhad času

25 minut (lze využít jako „ledolamku“)

Prostředí

uvnitř

Pomůcky

tvrdý papír, fixy, pastelky

Postup

1. Poradce rozdává žákům tvrdé papíry a pastelky nebo fixy a vyzve je, aby je přehnuli tak, aby vznikla jmenovka.
2. Na jmenovku si napíší velkými písmeny své jméno ve tvaru, který se jim zamlouvá (lze i přezdívku). Mohou je ztvárnit ozdobným písmem nebo jakkoliv graficky ozvláštnit (zejména pokud by aktivita probíhala v hodině výtvarné výchovy).
3. Poté je vyzve k zamyšlení nad svými vlastnostmi/charakteristikami. Jejich úkolem je ke každému písmenku jejich jména nějakou dle jejich názoru pozitivní charakteristiku dopsat.

Příklad:

H	LOUBAVÁ
A	KTIVNÍ
N	EPOSEDNÁ
K	URÁŽNÁ
A	KORÁTNÍ

4. Následuje dobrovolná prezentace jednotlivých jmenovek, kdy se poradce doptává a podněcuje k přemýšlení. Ostatní žáci mohou svými poznámkami přispívat, důležité je udržet přátelsky naladěnou atmosféru.
5. Když se žáci prostřídají, poradce jim za sdílení poděkuje. Poukáže na to, že každý člověk je jedinečný a že je dobré uvědomovat si svá pozitiva, dokázat o nich hovořit a stavět na nich.

Zpětná vazba

Možné otázky:

Jak se vám to dělalo?

Která část úkolu byla pro vás náročnější – ztvárnit svoje jméno nebo doplnit odpovídající charakteristiky? Proč?

Chtěli byste na svou jmenovku přidat i další vlastnosti?

Jak se tato tvá vlastnost projevuje? Můžeš uvést situaci, kdy byla patrná?

Pro které povolání je právě tato tvá vlastnost důležitá?

Inspirovalo vás to, co říkali ostatní? Když jste slyšeli, co říkají – uvědomili jste si, že některé jejich vlastnosti máte i vy?

Tip pro poradce:

Získané informace mohou být důležitým zdrojem informací a inspirací pro další individuální práci s žákem.

Inspirační zdroj

MS Pakt – běžná, často používaná aktivita

Prostor pro vlastní postřehy a náměty



JÁ A MÉ POCITY

Oblast	Sebepoznání
Věková kategorie	vyšší stupeň
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ prohloubit sebepoznání▶ uvědomit si, co vyvolává pocity v různých částech těla
Čas	15 - 25 minut
Prostředí	uvnitř
Pomůcky	psací potřeby, příloha č. 1 – Dívka, příloha č. 2 - Chlapec
Upozornění	<p>Tato aktivita přesahuje rámec kariérového poradenství, nicméně je do oddílu Sebepoznání zařazena. Doporučujeme ji použít spíše pro individuální práci s žákem. Rozhodnete-li se ji realizovat jako společnou aktivitu, zvažte (v souvislosti s věkem žáků, třídní atmosférou, individualitou a rodinnými poměry žáků), které otázky jsou vhodné k tomu, aby své odpovědi žáci sdíleli. Platí zde zásada dobrovolnosti.</p>
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce se žáků zeptá, jak by svými slovy popsali pojem „pocit“, a zda a v jakých situacích pocity zažívají. <p><u>Možný podklad:</u></p> <p>Pocity jsou součástí života každého člověka, jsou součástí našich prožitků. Cítíme je v různých částech těla a v hlavě, když se nám dějí dobré nebo špatné věci. Některé pocity pojmenováváme snadno, třeba takové, které souvisí s fungováním našeho těla, tak například různé biologické a fyziologické potřeby (hlad, žízeň, chlad, teplo, ...) nebo fyziologické pochody (bolest, nevolnost, závrať apod.) Někdy však pocity pojmenovat nedokážeme vůbec. Pocity mohou být libé, nelibé, pozitivní, negativní nebo neutrální. Pocity přicházejí a odcházejí, jako vlny na pobřeží.</p> <p>Pocity se týkají hlavně našeho subjektivního stavu, stavu, který v té chvíli zakoušíme, a jsou propojeny</p>

především s tím, zda jsou uspokojeny nebo naopak neuspokojeny naše potřeby. Jsou velmi subjektivní – ve stejných situacích se škála pocitů jednotlivců může různit.

2. Poradce žákům sdělí, že si v této aktivitě vyzkoušejí formou otázek a odpovědí přemýšlet o tom, jak souvisí to, co se někdy odehrává v různých částech našeho těla s tím, co související pocity dokázalo navodit. Tělo k nám neustále mluví, proto se žáci zkusí zaposlouchat a uvědomit si, jaké podněty jejich pocity vyvolaly, jaké byly jejich „spouštěče“.

3. Poradce předá žákům přílohu č. 1- Dívka nebo přílohu č. 2 - Chlapec podle pohlaví a vysvětlí jim, co budou dělat:

„Postupně vám položím několik otázek. Vy zapřemýšlíte nad tím, co ve vás uvedený pocit spouští, co nebo kdo je jeho původcem. Svou odpověď zapíšete vedle obrázku v té části těla, které se otázka týká.“

4. Znovu upozorňujeme na to, že je velmi důležité vybrat vhodné otázky, ať již z níže uvedených či přeformulovaných návrhů, nebo může poradce nabídnout otázky vlastní.

Příklady možných otázek:

Kdy mám lehkou hlavu?

Z čeho mi vstávají vlasy hrůzou na hlavě?

Co vždycky rád uslyším?

Jaké zvuky mi v životě pomáhají?

Jaká slova mě uklidní?

Před čím nezavírám oči?

Z čeho se mi oči rozzáří?

Co mi moc nejde pod nos?

Kdy mám chuť si odfrknout nebo udělat dlouhý nos?

Jaká vůně mi přináší hezký pocit?

Co mi vykouzlí úsměv?

Co zvládnou bez zatnutých čelistí?

Na co bych s chutí vyplázl jazyk?

Které chutě mi přinášejí uspokojení a proč?

Nad čím si můžu ukrotit krk?

K čemu se nikdy neobracím zády?

Co si dokážu naložit na hřbet?

Kdy mívám pocit, že mi na zádech vyrostla křídla?

Kdy se mi chce vzít nohy na ramena?

Co pevně držím ve svých rukách?

Kdy se mi svírají pěsti?

V jakých situacích se mi chce vystrčit drápy?

Kdy se začnu potit?

Kdy hrdostí vypnu hrud'

Z čeho se mi rozbuší srdce?

Co mě zahřeje na srdci?

Z čeho se mi nedostává dechu?
Kdy potřebuju naplnit své plíce na maximum?
Z čeho mě občas bolí břicho?
Z čeho mě šimrá v podbříšku?
Z čeho si sednu na zadek?
V jaké situaci mám chuť na někoho vystrčit zadek?
Z čeho se mi nepodlomí kolena?
Z čeho občas vláčím nohy za sebou?
Z čeho pramení můj lehký krok?
V jakých situacích chci kolem sebe kopat?
Na čem pevně stojím?
Z čeho si radostí povyskočím?
Okolo čeho raději chodím po špičkách?
Která část mého těla je pro mě tou nejdůležitější kotvou?

5. Následující diskuzi pojme poradce podle vlastního uvážení a konkrétní situace. Může vyzvat žáky k tomu, aby tělesné pocity, které uvedené spouštěče uvedly do pohybu, rozdělili na příjemné a nepříjemné, může rozebírat situace, které spouštěče aktivovaly, může jednotlivé „spouštěče“ porovnávat a ukazovat tak, že různí jedinci prožívají stejnou situaci odlišně.

6. Nakonec poradce žákům poděkuje za spolupráci i sdílení. Shrne, co se odehrálo, a aktivitu ukončí krátkým ohlednutím.

Možné otázky:

Co nám tato aktivita ukázala?
Co jste si uvědomili?
Jsou vaše „spouštěče“ pocitů podobné jako u spolužáků?
Co vás překvapilo?
Jaké pocity se ve vašem těle odehrávají právě teď?
Co si chcete zapamatovat?

**Zpětná
vazba**

Přílohy č. 1 a 2 lze nahradit vlastní kresbou své osoby.

Navázat nebo naopak začít lze aktivitou Škála pocitů.

**Prostor pro
vlastní postřehy
a náměty**

Příloha č. 1 – Dívka



Příloha č. 2 – Chlapec





PEL MEL MÉHO JÁ

Oblast

Sebepoznání

Věková kategorie

nižší i vyšší stupeň

Cíl

- ▶ uvědomit si svoji jedinečnost a odlišnost
- ▶ budovat sebejistotu a sebeúctu
- ▶ uvědomit si souvislost nazírání na vlastní osobu s psychickým rozpoložením

Odhad času

45 minut

Prostředí

uvnitř

Pomůcky

Příloha Pel mel

Postup

- 1.** Kariérový poradce uvede aktivitu tak, aby vzbudil v žácích zvědavost:

„Jak už všichni víme, znát sám sebe prvním krokem na cestě za úspěchy a kariérou. K sebepoznávání vedou různé cesty a my se na jednu z nich vydáme. Možná si přitom uvědomíte i to, jak je důležité udržovat sám sebe v psychické pohodě. Pojdme se nyní podívat, jak jste na tom s vnímáním sebe sama a vašeho působení v tomto světě!“

Kariérový poradce rozdá přílohu Pel mel mého já a instruuje žáky:

„Nyní budete mít 5 minut na to, napsat si na papír 10 vašich silných stránek. Možná jich sepišete i více než 10 a možná o něco méně. Nevadí, ale snažte se využít celé 3 minuty.“

- 2.** Kariérový poradce po uplynutí stanoveného času pokračuje:

„Skvělé, silné stránky již máte sepsané a nyní budete mít opět 5 minut na to, napsat si 10 vašich slabín a neúspěchů. Můžete začít.“

3. Kariérový poradce po uplynutí stanoveného času pokračuje:

„Pevně věřím, že vybavování si slabin vám šlo ztuhá. Nyní po vás budu chtít, abyste si během následujících 5 minut sepsali 10 vašich úspěchů (školní, tvůrčí, sportovní, pracovní, rodinné, společenské, z dětství i dospělosti...).

Určitě vás hned napadnou ty největší a nejvýznamnější, nicméně do seznamu mohou být napsány i ty nejmenší drobné úspěchy každého dne! Co se vám podařilo dnes, včera, minulý týden atd. Prosím pište.

4. Kariérový poradce po uplynutí stanoveného času pokračuje:

„Pozor, již jsme skoro u konce! Mám pro vás poslední úkol. Během 5 minut si napište vedle jednotlivých úspěchů, které máte před sebou, tu vlastnost, dovednost, zkrátka silnou stránku, díky které se vám povedlo daného úspěchu dosáhnout. Věřím, že vám to půjde velmi dobře a možná nejsnáze ze všech 4 úkolů!

5. Jakmile uběhne posledních 5 minut, začne se kariérový poradce doptávat žáků, jak jim to šlo. Neoslovuje nikoho jmenovitě! Hovoří obecně ke všem a jen ti, kteří chtějí, mohou odpovídat.

- ▶ Je tady někdo, kdo stihl napsat aspoň 10 silných stránek během úvodních 3 minut?
- ▶ Všiml si některý z vás toho, že slabiny se mu psaly snáze a rychleji než silné stránky?
- ▶ A co sepisování úspěchů?
- ▶ Ze svých zkušeností kariérového poradce mohu říci, že když již mají lidé sepsány úspěchy, vymýšlejí se jim příslušné vlastnosti a dovednosti lépe. Jak tomu bylo u vás?
- ▶ Vy, kteří jste sepsali bez problémů své silné stránky hned v úvodu, můžete nám říci, díky čemu se vám to podařilo? Šlo vám to vždy tak dobře nebo jste na tom museli zapracovat?
- ▶ Proč myslíte, že jsme si tuto aktivitu – jednu z těch, které můžete s žáky vyzkoušet – dělali?

Žáci nezřídka uvádějí např., že je to proto, aby si lépe uvědomili své silné a slabé stránky, aby si třeba zvedli sebevědomí apod.

6. Kariérový poradce nakonec zmíní, že smyslem cvičení bylo také uvědomit si, že kam jde pozornost, tam jde energie (ta oblast sílí). A chceme-li být více pozitivně naladěni, je důležité všímat si i drobných úspěchů a radostí každého dne. Je pro nás potom snadnější vidět i sami sebe v lepším světle a udržovat v sobě energii i chuť jít dál, rozvíjet se, zdolávat překážky atd. Nabídne jim rady:

- ▶ Pokud se vám to zatím ještě nedaří tak, jak byste si přáli, může začít tím, že si dáte k posteli zápisník a tužku a každý večer před spaním si napíšete, co se vám ten den podařilo, z čeho máte radost, za co jste vděční, ...
- ▶ Také může dělat to, že ve chvílích, kdy vám bude hezky, bude se vám něco dařit, tak to polohlasem okomentujte, poděkujte za to (sám sobě, přírodě, bohu jak je libo:-)

Zpětná vazba

Možné otázky:

Jak se vám úkol plnil?

Nakolik a proč bylo snadné/obtížné nalézat své silné a slabé stránky?

Inspirovalo vás to, co říkali ostatní? Když jste slyšeli, co říkají – uvědomili jste si, že některé jejich vlastnosti máte i vy?

Tip pro poradce:

Získané informace mohou být důležitým zdrojem informací a inspirací pro další individuální práci s žákem.

Prostor pro vlastní postřehy a náměty

Příloha PEL MEL MÉHO JÁ

Moje



1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Moje

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		



SEBEDŮVĚRA 1

Oblast

Sebepoznání

Věková kategorie

nižší a vyšší stupeň

Cíl

- ▶ porozumět pojmu sebedůvěra
- ▶ uvědomit si další pojmy související s pocity vlastní hodnoty
- ▶ vyměnit si zkušenosti a tipy na zvyšování sebedůvěry

Odhad času

45 - 90 minut

Prostředí

uvnitř

Pomůcky

flipchartové listy, fixy, lepidlo, nůžky, příloha č. 1 - Stupně sebedůvěry, příloha č. 2 – Projevy a výroky

Postup

1. Před zahájením aktivity poradce připraví pro následující práci skupin potřebný počet flipchartových listů; lze využít přílohu č. 1 - Stupně sebedůvěry, kterou rozstříhá a do jednotlivých kvadrantů nalepí (nebo tak posléze učiní žáci).

 Zdravá sebedůvěra Jak se projevuje navenek? Jaké výroky jsou typické?	 Pochybnosti Jak se projevují navenek? Jaké výroky jsou typické?
 Nízká sebedůvěra Jak se projevuje navenek? Jaké výroky jsou typické?	 Nezdravá sebedůvěra Jak se projevuje navenek? Jaké výroky jsou typické?

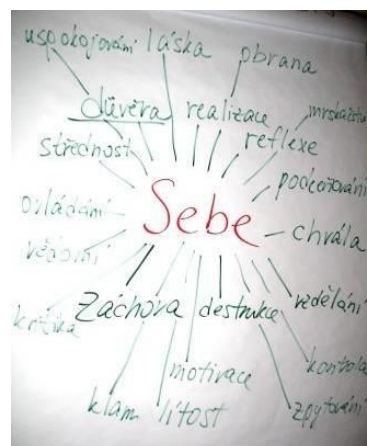
2. Poradce může uvést aktivitu v tomto duchu:

„Každý člověk vnímá okolní svět, registruje a přemýšlí o tom, co se okolo něj odehrává. Stejně tak se každý člověk zabývá svým vlastním vnitřním světem. Má celou řadu pocitů, které se týkají jeho samotného, jeho hodnoty, jistoty se kterou vstupuje do vztahů s ostatními, osobních kvalit a charakteristik. Máme teď na mysli pocity, které jsou spojeny s vlastním „já“. Zkuste některé vyjmenovat.“

3. Poradce zapíše na tabuli slovo „sebe“ a požádá žáky, aby uvedli pocity a osobnostní charakteristiky, které takto začínají (viz ilustrace).

Příklady:

sebevědomí, sebejistota, sebedůvěra, sebekontrola, sebekázeň, sebeklam, sebevědomí, sebechvála, sebezapření, sebevražda, sebestřednost, seberealizace, sebeobětování, sebekritičnost, ...



4. Poradce pochválí žáky za náměty a pokračuje:

„Pocitů spojených s vlastním „já“ je skutečně celá řada. My se teď budeme věnovat jednomu z nich, a to sebedůvěře.“

V odborné literatuře bychom jistě našli mnoho odborných definicí, které přesně vymezují, co je to sebedůvěra. My vystačíme s tímto jednoduchým a srozumitelným konstatováním:

Sebedůvěra znamená nemít zbytečné pochybnosti o své osobě a věřit ve své schopnosti.

Sebedůvěra je stav mysli nebo pocit, ve kterém není místo pro přílišnou nejistotu, přehnaný ostych nebo rozpaky. Je provázený vírou v sebe a své schopnosti, avšak beze stop podceňování nebo naopak nadutosti. Definuje, jaký postoj má člověk k sobě samému, co prožívá, co cítí a jaké má potřeby.

Zní to velice jednoduše, v životě to už tak jednoduché nebývá. Ne každý má tuto vlastnost přiměřeně rozvinutou, naopak většině lidí dostatečná sebedůvěra schází. Některým trvale, jiným v určitých situacích. Co všechno je se sebedůvěrou spojeno si nyní ukážeme.“

5. Poradce rozdělí žáky do skupin. Každá skupina dostane jeden z připravených flipchartových listů, přílohu č. 2 – Projevy a výroky, nůžky a fixy:

„Na flipchartu jsou rozlišeny čtyři stupně sebedůvěry: Zdravá sebedůvěra, Pochybnosti, Nízká sebedůvěra a Nezdravá sebedůvěra. Vaším společným úkolem je rozstříhat přílohu, kterou jste obdrželi, a doplnit do každého pole charakteristické projevy a výroky, které jsou podle vás typické pro každý uvedený stupeň. Pokud vás napadne další charakteristika nebo výrok, můžete ji do příslušného pole doplnit.“

Poradce nechá skupinám čas potřebný ke splnění úkolu.

6. Potom skupiny vyzve, aby si výsledky svých prací prohlédly, vzájemně si vysvětlily, jak jednotlivé stupně sebedůvěry vnímaly i jaké výroky považovaly za odpovídající. Porovná se a upřesní, v čem se skupiny shodují nebo rozcházejí. Při rozlišném vnímání jsou důležitá zdůvodnění.

Podklad pro poradce

(uvedeno je více námětů než v přehledné tabulce v sekci Zpětná vazba)

Zdravá sebedůvěra

Jak se projevuje navenek?

klid, vyrovnanost, nadhled, komunikace, flexibilita, vyjadřování názorů, asertivnost, jistota, sebekritičnost, rozhodnost, ochota vyslechnout názory druhých a diskutovat, objektivní hodnocení sebe sama, stanovování reálných cílů a priorit, vědomí vlastních silných a slabých stránek, oční kontakt, vzpřímený postoj, odpovídající gestikulace i hlasitost projevu;

Jaké výroky jsou typické?

To dám, to půjde ...

Věřím si ...

Je to výzva ...

Myslím si, že ...

Vím ...

Zvládnou to, udělal jsem pro to, co se dalo.

Udělal jsem chybu, ale napravím ji.

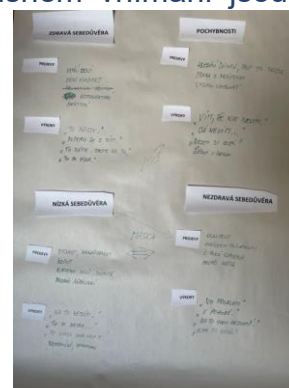
Poperu se s tím.

Jdu do toho.

To se mi líbí.

Je to sice problém, ale zkusím ho vyřešit.

Co mě nezabije, to mě posílí.



Pochybnosti

Jak se projevují navenek?

obavy z neúspěchu, nerozhodnost, nedůvěřivost, váhavost, vyčkávání, až se ostatní vysloví, neobhajování vlastních názorů, přijímání všech navrhovaných změn, hledání důvodů, proč něco nejde, strach chybovat, potřeba podpory, méně nápadná řeč těla;

Jaké výroky jsou typické?

Pokusím se, asi nejspíš to nezvládnou.

Myslíš, že na to opravdu mám?

Opravdu to má být takhle?

Takže dobře, když to tak chcete.

Asi, možná, snad

Dobře, ale ...

Nejsem si jistý.

Raději ne ...

To nejspíš neumím.

Ví někdo, jak na to?

Nízká sebedůvěra

Jak se projevuje navenek?

rozechvělost, nervozita, snaha splynout s okolím, sebemrškačství, přehnaná skromnost, ustupování, odkládání náročných úkolů kvůli obavám z chyb a neúspěchu, neschopnost projevit své vlohy, přehnané puntičkářství, snaha chovat se správně za každou cenu, nedůvěra a obavy z neodzkoušených činností, porovnávání se s druhými, podceňování svých schopností a svého vlivu na okolní dění, shazování svých úspěchů, vyhýbání se očnímu kontaktu v náročnějších situacích, pomalejší tempo, úsporný a tichý projev;

Jaké výroky jsou typické?

To nezvládnou.

Jen aby mě měli rádi, nezlobili se, byli všichni spokojení!

Neselžu?

Obstojím?

Neudělám někde ostudu?

Na to nemám.

Nechce se mi, nevím, jak by to dopadlo.

Ostatní to zvládnou líp.

To nemá cenu.

Zase budu někde na konci.

Nezdravá sebedůvěra

Jak se projevuje navenek?

nereálné očekávání úspěchu, zbrklá rozhodnutí, bláznivé riskování, narušená schopnost empatie, excentričnost, touha být středem pozornosti, manipulace okolím, stěžování si, ironizování, neschopnost udělat si legraci sám ze sebe, ješitnost, sebestřednost, arogance, nalézání výmluv, hlasitý a suverénní projev, skákání do řeči, „široká ramena”;

Jaké výroky jsou typické?

Jsem borec.

Jsem nejlepší.

To je easy.

Ty nic nevíš.

Všem to natřu.

O tom ty nevíš nic.

Na rozdíl od tebe na to mám.

7. Poradce může téma dále rozvinout a pokračovat v tomto duchu, nebo může aktivitu vhodně ukončit jiným způsobem.

„Ujasnili jsme si, jaké stupně sebedůvěry existují i jak se navenek projevují. Sebedůvěra není stálá a neměnná. Někdy nám neschází vůbec, jindy se objeví situace, kdy bychom si přáli, mít jí mnohem více.

Sebedůvěra hodně závisí na úspěšných zkušenostech. Když děláme něco poprvé, máme většinou nízkou sebedůvěru, protože nám naše zkušenost nepotvrzuje, že můžeme mít úspěch. Pokud se úspěch dostaví, budeme příště k podobné aktivitě přistupovat s mnohem větší sebedůvěrou a možná i s mnohem větší chutí. A úspěch plodí úspěch. Dokonce i docela malý úspěch může být schůdkem k většímu úspěchu.

Máme-li nízkou sebedůvěru, nesmíme hodit flintu do žita a říct si, že s tím prostě nic nejde dělat. Musíme ji začít budovat, protože lidé s nízkou sebedůvěrou to nemívají v dnešním soutěživém světě snadné. Nezáskáme ji přes noc, nepadne nám sama do klína. Je třeba na ní pracovat postupně, krok za krokem.

Můžeme si uvést příklad z oblasti sportu: rozumní trenéři zejména individuálních sportů jako jsou tenis, box, judo, badminton apod. si dávají velký pozor, koho zpočátku staví jako protihráče svého svěřence. Budují jejich sebedůvěru tak, že jim umožňují získat úspěšné zkušenosti. I my můžeme užívat stejné techniky.

Nízká sebedůvěra nás zaplétá do začarovaného kruhu dalších nejistot a selhání, protože člověk, který věří, že selže, nakonec skutečně selhává a podceňuje se stále víc a víc.

Pojďme si společně vytvořit jakousi „kuchařku receptů“ na budování nebo posilování sebedůvěry. Uděláme to dvoufázově. Nejprve se sami zamyslete a запиšte, co se osvědčuje vám nebo někomu z vašeho okolí. Pak si své tipy vyměníme.“

8. Poradce nechá žáky potřebný čas pracovat, pak je postupně vyzývá k tomu, aby sdělili ostatním jeden ze svých tipů. Ty zapisuje a žáky vyzve, aby si ty tipy ostatních, které se jim zamlouvají, zaznamenali. Mohou proběhnout dvě kola.

Náměty

- ▶ pamatovat a připomínat si úspěchy a dobré zážitky z minulosti
 - ▶ smýšlet o sobě pozitivně
 - ▶ vidět a hodnotit se objektivně
 - ▶ být asertivní
 - ▶ neventilovat své pochybnosti o sobě samém před druhými lidmi
 - ▶ k problémům se stavět čelem a neodkládat je
 - ▶ nenechat se zdeptat neúspěchem
9. Na závěr shrne poradce stručně, co se odehrálo a celou aktivitu ukončí krátkou diskuzí směřující k uvědomění si jejího významu.

Zpětná vazba

Možné otázky:

Jak jste se během této aktivity cítili?

Uvědomili jste si něco?





Co byste si chtěli zapamatovat?

Jaký tip na posílení vlastní sebedůvěry si odnášíte?

Podrobnější stať k sebedůvěře a jejímu budování je k dispozici v oddíle Kaleidoskop pod názvem Zdravá a nezdravá sebedůvěra.

Pozn. Dle některých expertů je nízká sebedůvěra až z 82 % podmíněna geneticky.

Možné řešení

Projevy	Výroky
 Zdravá sebedůvěra	
VYROVNANOST NADHLED OCHŮTA VYSLECHNOUT NÁZORY DRUHÝCH A S OSTATNÍMI JE PROBRAT OČNÍ KONTAKT VZPRÍMENÝ POSTOJ	<i>TO DÁM, TO PŮJDE. UDĚLAL JSEM CHYBU, ALE NAPRAVÍM JI. VĚŘÍM SI... JE TO SICE PROBLÉM, ALE ZKUSÍM HO VYŘEŠIT. JDU DO TOHO.</i>
 Pochybnosti	
VYČKÁVÁNÍ, AŽ SE OSTATNÍ VYSLOVÍ OBAVY Z NEÚSPĚCHU MENĚ NÁPADNÁ ŘEČ TĚLA POTŘEBA PODPORY PŘIJÍMÁNÍ VSECH NAVRHOVANÝCH ZMĚN	<i>VÍ NĚKDO, JAK NA TO? MYSLÍŠ, ŽE NA TO OPRAVDU MÁM? NEJSEM SI JISTÝ. OPRAVDU TO MÁ BÝT TAKHLE? TAKŽE DOBRĚ, KDYŽ TO TAK CHCETE.</i>
 Nízká sebedůvěra	
VYHÝBÁNÍ SE OČNÍMU KONTAKTU V NAROČNĚJŠÍCH SITUACÍCH NERVOZITA SNAHA SPLYNOUT S OKOLÍM SHAZOVÁNÍ SVÝCH ÚSPĚCHŮ	<i>TO NEMÁ CENU. NECHCE SE MI, NEVÍM, JAK BY TO DOPADLO. OSTATNÍ TO ZVLADNOU LÍP. NEUDĚLÁM NĚKDE OSTUDU? JEN ABY MĚ MĚLI RÁDI, NEZLOBILI SE, BYLI VŠICHNI SPOKOJENÍ.</i>
 Nezdravá sebedůvěra	
NALÉZÁNÍ VÝMLUV PŘI NEÚSPĚCHU SKAKÁNÍ DO ŘEČI „ŠIROKÁ RAMENA“ ZBRKLÁ ROZHODNUTÍ NESCHOPNOST UDĚLAT SI LEGRACI SÁM ZE SEBE	<i>JSEM BOREC. JSEM NEJLEPŠÍ. VSEM TO NATRŮ. O TOM TY NEVÍŠ NIC. NA ROZDÍL OD TEBE NA TO MÁM.</i>

Inspirace

Kompetence pro trh práce (K12), Ostrava 2007

Prostor pro
vlastní postřehy
a náměty

Příloha č. 1 – Stupně sebedůvěry



Zdravá sebedůvěra

Jak se projevuje navenek?

Jaké výroky jsou typické?



Pochybnosti

Jak se projevují navenek?

Jaké výroky jsou typické?



Nízká sebedůvěra

Jak se projevuje navenek?

Jaké výroky jsou typické?



Nezdravá sebedůvěra

Jak se projevuje navenek?

Jaké výroky jsou typické?

Příloha č. 2 - Projevy a výroky

(Projevy a výroky jsou záměrně barevně odlišeny.)

Projevy

SNAHA SPLYNOUT S OKOLÍM	SHAZOVÁNÍ SVÝCH ÚSPĚCHŮ
ZBRKLÁ ROZHODNUTÍ	MÉNĚ NÁPADNÁ ŘEČ TĚLA
VYČKÁVÁNÍ, AŽ SE OSTATNÍ VYSLOVÍ	NERVOZITA
OCHOTA VYSLECHNOUT NÁZORY DRUHÝCH A S OSTATNÍMI JE PROBRAT	PŘIJÍMÁNÍ VŠECH NAVRHOVANÝCH ZMĚN
VYHÝBÁNÍ SE OČNÍMU KONTAKTU V NÁROČNĚJŠÍCH SITUACÍCH	NESCHOPNOST UDĚLAT SI LEGRACI SÁM ZE SEBE
NALÉZÁNÍ VÝMLUV PŘI NEÚSPĚCHU	NADHLED
SKÁKÁNÍ DO ŘEČI	OČNÍ KONTAKT
VZPŘÍMENÝ POSTOJ	OBAVY Z NEÚSPĚCHU
POTŘEBA PODPORY	„ŠIROKÁ RAMENA”

Výroky

NECHCE SE MI, NEVÍM, JAK BY TO DOPADLO.	JEN ABY MĚ MĚLI RÁDI, NEZLOBILI SE A BYLI VŠICHNI SPOKOJENÍ.
TO NEMÁ CENU.	UDĚLAL JSEM CHYBU, ALE NAPRAVÍM JI.
VĚŘÍM SI ...	NA ROZDÍL OD TEBE NA TO MÁM.
OPRAVDU TO MÁ BÝT TAKHLE?	JSEM BOREC.
NEUDĚLÁM NĚKDE OSTUDU?	JE TO SICE PROBLÉM, ALE ZKUSÍM HO VYŘEŠIT.
NEJSEM SI JISTÝ.	JDU DO TOHO.
JSEM NEJLEPŠÍ.	MYSLÍŠ, ŽE NA TO OPRAVDU MÁM?
TO DÁM, TO PŮJDE.	TAKŽE DOBŘE, KDYŽ TO TAK CHCETE.
OSTATNÍ TO ZVLÁDNOU LÍP.	O TOM TY NEVÍŠ NIC.
VÍ NĚKDO, JAK NA TO?	VŠEM TO NATŘU.



ZEĎ JISTOTY

Oblast

Sebepoznání

Věková kategorie

vyšší stupeň

Cíl

- ▶ uvědomit si pocit vlastní hodnoty, své silné stránky a vlastnosti, na kterých lze stavět
- ▶ promluvit o sobě pozitivně před ostatními

Odhad času

45 - 60 minut

Prostředí

uvnitř

Pomůcky

papír, psací potřeby, flipchart/tabule, fixy/křídly

Postup

1. Poradce rozdá žákům čistý list papíru a sdělí jim, že si na něm každý vybuduje (nakreslí) svou vlastní zeď – Zeď jistoty. Zeď, o kterou se mohou kdykoliv opřít, budou postupně stavět z pomyslných kamenů či cihel a kdy každá její řada představuje určitou oblast jejich života. „Stavební plán“ (strukturu zdi), podle kterého se bude postupovat, zaznamenává poradce postupně s doprovodným komentářem na flipchart/tabuli.
2. Poradce pokaždé sdělí, která řada se bude stavět, co právě tato řada představuje a žákům ji přiblíží. Pak je vyzve k přemýšlení a postupnému „budování“ své zdi. Atmosféru lze dotvořit a zpříjemnit melodicky příjemnou uklidňující hudbou. Je nutno žákům poskytnout dostatečné množství času a netlačit na ně. Vhodné je povzbuzování. Kameny/cihly se sestavují pod nějakým heslem, názvem, zkratkou, symbolem, nákresem...tak, aby jim později žáci rozuměli.

Nákres stavebního plánu opěrné zdi:

Osobní přednosti a vlastnosti
Dosažené cíle a splněná přání
Další schopnosti a dovednosti
Škola a moje vzdělávání
Co rád dělám
Co hezkého mne kdy potkalo
Lidé, kteří jsou pro mne důležití

Komentář k jednotlivým řadám

(začíná se stavět odspodu, proto je komentář v opačném pořadí než vlastní zed')

První (spodní) řada

lidé, kteří v mém životě sehrávají důležitou roli, mám je rád, mohu se na ně, obrátit, když potřebuji pomoc, je na ně spolehnoutí, mohu se jim svěřit, povzbuzují mě, mají radost, když se mi něco podaří, dokážou mi dobře poradit ...

Druhá řada

jakékoliv příjemné vzpomínky a zážitky, momenty, kdy jste se prostě cítili skvěle

Třetí řada

nejrůznější aktivity, které dělám rád, které mne nabíjejí, dodávají mi energii, které mě baví, a cítím se při nich dobře, vše, co mě příjemně pohání

Čtvrtá řada

školní předměty, oblasti nebo činnosti, které mne zajímají, a vše, co se mi v souvislosti se školou i mimo školními vzdělávacími aktivitami někdy povedlo (možno uvádět jednotlivé úspěchy – např. složené zkoušky, písemka, kterou člověk zvládl, a dodnes si to pamatuje, zvládnuté kvantum učiva, školní projekty, soutěže, předehrávka, samostudium, počítačové dovednosti, absolvování nějakého kurzu nebo jakýkoliv jiný výkon související s mimoškolním vzděláváním apod.)

Pátá řada

schopnosti a dovednosti, které k vám patří, ale se vzděláním nesouvisejí (umíte plavat, věnujete se nějakému koníčku, napsali jste básničku, hrajete na kytaru, upečete bábovku, jste šikovný youtuber, bloger či influencer, jste borec počítačových her, někoho jste něco naučili, máte úspěšný profil na IG ...)

Šestá řada

cíle či tajná přání, které jste si někdy stanovili, a podařilo se vám jich dosáhnout. Platí zde pouze vaše vlastní kritéria, cíl byl pro vás důležitý, nezáleží vůbec na tom, že pro někoho jiného nemusel mít žádný význam. (Nevadí, když se bude opakovat něco z předchozích řad.)

Sedmá řada

osobní přednosti, pozitiva a vlastnosti, která vám umožňují či usnadňují ve světě obstát

3. Poté, co je „zed“ vystavěna“, vyzve poradce žáky, aby si svou stavbu znovu prohlédli, a zeptá se jich na jejich pocity. Lze předpokládat, že jsou příjemné. Je dobré poskytnout prostor těm, kteří o nich chtějí něco říct.

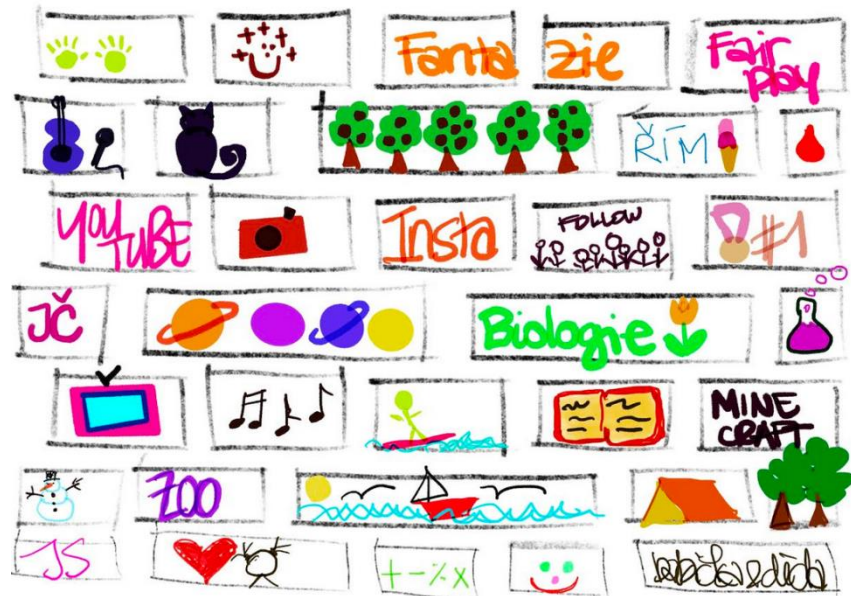
Postupně může vyzvat každého z žáků, aby se s ostatními podělil o některou či některé „ze svých kamenů/ cihel“. Mluvit o něčem pozitivním ve spojení s vlastní osobou před ostatními posiluje sebevědomí. Dalším efektem je inspirace pro ostatní, kteří si možná vybaví podobné situace a doplní svou stavbu (k tomu je poradce ponoukne).

4. Poradce završí aktivitu v následujícím duchu:

Vaše osobní Zed' jistoty stojí, podívejte se na ni, ještě jednou si ji pozorně prohlédněte a zkuste si uvědomit svůj pocit. Vidíte nejen to, oč se můžete opřít a co vás může i ochránit ve chvílích nejistoty a pochybností, ale především to, co je na vás hodno ocenění. Jsou to důvody, proč si vás lidé cení, mají vás rádi a proč jste jedineční. A jsou to rovněž důvody, proč máte rádi sami sebe.

Svou Zed' jistoty si žáci mohou založit do svého portfolia k pozdějšímu využití při individuálním setkání s poradcem.

Ilustrace



Prostor pro
vlastní postřehy
a náměty



Zjišťování informací o trhu práce



ZJIŠŤOVÁNÍ INFORMACÍ O TRHU PRÁCE

Na trh práce můžeme nahlížet dvojitým způsobem – pohledem makroekonomickým nebo mikroekonomickým. Ten první se zabývá vztahem trhu práce k trhům ostatním, ten druhý studuje chování jednotlivce na tomto tržišti. Oba pohledy obnášejí mnoho teorií a pojmů, například řadu predikcí, monitoring trhu na národní i lokální úrovni, reflektování podstatných dopadů technologických trendů, perspektivy dalšího rozvoje, dynamiku jednotlivých sektorů, specifika regionálního vývoje, důsledky globalizace, problematiku nezaměstnanosti... Ve hře jsou i širší souvislosti – ekonomické, historické, právní a sociální.

Zkrátka. Jsou to kvanta teorií a tuny expertních materiálů shrnujících tendence a priority, nač se zaměřit a co vlastně s tím. Co s tím? Máte pravdu, je to složité a zkousnutelné jen pro nadšence či odborníky.

Pojďme si připodobnit pracovní trh k něčemu, co je nám nejspíš mnohem bližší.

Co třeba moře?

Moře. Je neustále v pohybu, klidné i rozbouřené, stejné, a přeci pokaždé jiné. Přichází ve vlnách – někdy vysokých a prudkých, jindy jen lenivě klidných. A jeho proudy? Ty různě sílí, slábnou nebo dokonce mění směr, takže nás mohou zanést do končin zcela nečekaných. Odliv a příliv se opakují stále dokola – mořský řád i nenadálé změny. Moře může být zlověstné a kruté, lze se v něm utopit či uvíznout na mělčině, příboj si s námi může pohrát.

Stejně tak je moře plné potěšení. Je plné barev, vůní, chutí, tvorů, je v něm mnoho nového, co bychom chtěli poznat. Moře je tajemství i naděje. Je neproniknutelné, a přece průzračné, pulzující životem, energií, mnoha příležitostmi i sny. Abychom se jich mohli chopit, abychom mohli sny naplnit, je třeba se s mořem seznámit, postupně poznávat jeho nejrůznější zákoutí. Postupně a trpělivě, „šplouch za šplouchem“ tak, abychom jím mohli po čase proplouvat jako zkušený lodivod a jeho energii využívali třeba jako věci znalý surfař.

V tomto oddíle naleznete náměty na aktivity, které žákům přibližují různé stránky mořské rozmanitosti – pardon, **pracovního trhu**.



ČÍM VŠÍM MOHU BÝT

Oblast	Zjišťování informací o trhu práce
Věková kategorie	nižší i vyšší stupeň
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ přemýšlet o různých povoláních dle zadání▶ uvědomit si rozmanitost profesí
Odhad času	45 minut
Prostředí	uvnitř (vhodné realizovat v hodinách výtvarné výchovy)
Pomůcky	papír, výtvarné potřeby
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce rozdá žákům potřebné pomůcky a sdělí jim, že tato aktivita bude mít dvě části. V té první si žáci vyberou libovolné písmeno abecedy a výtvarně ho ztvární.2. Poté, co jsou hotoví, jim sdělí druhou část úkolu. Dílko žáci dotvoří tím, že k vybranému písmenu dopíšou nejrůznější povolání, která na zvolené písmeno začínají. Pokud si někdo vybral „obtížné“ písmeno, může si vybrat jiné. Žáci nejprve pracují samostatně, když jim dojdou nápady, mohou se radit s ostatními.3. Když je práce dokončena, vyzve poradce dobrovolníky, aby uvedená povolání na určité písmeno ostatním sdělili. Ostatní mají stále prostor pro další doplňování. Náměty žáků chválí, komentuje a rozvíjí, klade otázky související s různými povoláními. Cílem je obrovskou rozmanitost profesí žákům přiblížit. Vhodné je vystavit výsledky práce na nástěnku a využít je při dalších aktivitách zaměřených na volbu povolání, ve kterých se poradce s žáky setkává a dále s nimi pracuje.4. Na závěr shrne poradce stručně, co se odehrálo a celou aktivitu ukončí krátkou diskuzí směřující k uvědomění si jejího významu.



HLEDEJ A TŘIĎ

Oblast

Zjišťování informací o trhu práce

Věková kategorie

vyšší stupeň

Cíl

- ▶ posílit kognitivní funkce
- ▶ vyhledat různé profese v málo přehledném textu
- ▶ rozřadit profese do skupin
- ▶ uvědomit si rozmanitost povolání a jejich význam

Odhad času

30 - 45 minut

Prostředí

uvnitř

Pomůcky

papír, psací potřeby, nůžky, příloha č. 1 - Zadání, příloha č. 2 – Karty profesí, příloha č. 3 – Pomůcka poradce

Postup

1. Poradce aktivitu zahájí v tomto duchu:

„V této aktivitě budete plnit hned několik úkolů. Tím prvním bude zorientovat se v tak trochu nepřehledném textu. Budete v něm hledat různá povolání. Poznávat je a uvědomovat si jejich rozmanitost je naším důležitým dlouhodobým cílem,

Ale i samotná orientace v nepřehledném textu má velký význam. Jaký? Podporuje totiž rozvoj vašich kognitivních dovedností, jako je pozornost, koncentrace, logické myšlení a rychlé rozhodování. Celkově umění se zorientovat v nepřehledném textu zlepšuje vaše schopnosti zpracovávat informace, rychleji se učit, efektivněji plnit úkoly a lépe komunikovat s okolím. Je to dovednost, která vám může být užitečná ve všech oblastech života.“

2. Poradce rozdělí žáky do skupin (minimálně trojice, nejvýš pětice) a vysvětlí, jak se bude postupovat. Každý člen skupiny obdrží jiný text z přílohy č. 1 – Zadání. Jeho úkolem je najít a zapsat všechna povolání v něm skrytá. Až budou všichni členové skupiny s vyhledáváním hotoví, rozřadí společně nalezená povolání do smysluplných seskupení. Toto rozčlenění budou posléze prezentovat.

3. Skupiny se během prezentování výsledků prostřídají. V případě pětičlenných skupin by se mělo dospět k tomuto výsledku (bylo – li členů skupiny méně,

budou některá povolání chybět):

ŽELEZNICE výhybkář, strojvůdce, průvodčí, výpravčí, posunovač	LODĚ kapitán plavidla, kormidelník, loďmistr, námořník, lodník
TELEVIZE hlasatel televizních novin, sportovní komentátor, kameraman, tvůrce televizních seriálů, švenkr	ZOO chovatel slonů, pokladní v zoo, ošetřovatel kočkovitých šelem, veterinární lékař divokých zvířat, údržbář v zoo
ZEMĚDĚLSTVÍ traktorista, agronom, dojička krav, zootechnik, zemědělský mechanik	DIVADLO herec, divadelní režisér, výtvarník scény, baletka, divadelní dramaturg
PÉČE O KRÁSU masérka, kadeřnice, pedikérka, vizážistka, kosmetička	AUTA automechanik, autočalouník, autokarosář, autoklempíř, autoelektrikář
CESTOVNÍ RUCH animátor, prodejce zájezdů, delegát cestovní kanceláře, turistický průvodce, agent cestovní agentury	POŠTA poštovní doručovatel, dispečer poštovního depa, vedoucí poštovního oddělení, pracovník poštovní přepážky, poštovní kurýr

4. Následovat může diskuze, zejména o některých méně obvyklých profesích (příkladem je „švenkr“ – tedy televizní pracovník operující s kamerou).
5. Pokud je záměrem poradce pokračovat dál, může se to odvíjet různými směry. Jednou z možností je, aby žáci vyhledali informace o té z profesí, která by se jim zamlouvala nebo naopak nezamlouvala, která je pro ně zajímavá nebo nezajímavá, kterou vykonává někdo, koho znají, atp. Informace poté sdílejí s ostatními.
6. Další možností je vyzvat skupiny, aby sestavily obdobný seznam – tedy zvolily si nějaké další profesní oblasti, které naplní souvisejícími povoláními. Lze pojmout soutěžně. Poradce žáky povzbuzuje, komentuje a rozvíjí jejich náměty, klade otázky související s různými povoláními.

Příklady: restaurace, nemocnice, letiště, řemesla, ...

7. Na závěr shrne poradce stručně, co se odehrálo a celou aktivitu ukončí krátkou diskuzí směřující k uvědomění si jejího významu.

Zpětná vazba

V příloze č. 3 – Pomůcka poradce jsou jednotlivá povolání v nepřehledném textu vyznačena.

Možné otázky:

- Jak jste se při plnění úkolu cítili?
- Nakolik byla pro vás orientace v textu náročná?
- Už jste se někdy s nepřehledným textem setkali?
- Která profese vás zaujala a proč?
- Uvědomili jste si něco?
- Co byste si chtěli zapamatovat?

V případě mladších žáků lze využít přílohy č. 2 – Karty profesí, kdy poradce smění nalezené profese za příslušné karty, s nimiž se mladším žákům při vytváření jednotlivých seskupení bude lépe pracovat.

**Prostor pro
vlastní postřehy
a náměty**

Příloha č. 1 – **Zadání**

Každý člen skupiny obdrží jednu část zadání.



MNRUTOVVÝHYBKÁŘBŠBENŘNRNAKÉEMMASÉRKAČREVMPLPLZUPOKSXK
CXAYAUTOKAROSÁŘŠMNSMNÉÉKOŽUBRBALETKAUZTREDOJÍČKAKRAVML
OKLOLRAEATRAWEPRODEJCEZÁJEZDŮQWERTAMNVCERDDREDRBNZUIOIL
BNMNBOŠETŘOVATELKOČKOVITÝCHŠELEM RATARAEQWNÁMOŘNÍKMLPOKE
RTAMNIPOŠTOVNÍDORUČOVATELVCERBNLKŠVENKRVBNMVUIOUIIMNVYXC



MNESTROJVŮDCEBRUTHERECŠMLPOKLPOHUENTRIOO AUTOMECHANIKÁÍLO
AÍŠČNMBVOOSTKADERNICEAŠAČAŘDŽÝLODNÍSTROJNÍKNBVCPOIOIUZTMNL
DISPEČERPOŠTOVNÍHODEPATRDEDŽÁQWERTAMNVCEDŽUONPOPÉLPRTZR
AGRONOMBNPBNRDELEGÁTCESTOVNÍKANCELÁŘECHOVATELSLONŮVBNQ
AEATRAWEBNMBOTVŮRCETELEVIZNÍCHSERIÁLŮMOPOLIOPOLILIPOLOPLP



DNMVKLODIVADELNÍREŽISÉRMNVCXŘEMNVYXYXYBUAUTOKLEMPÍŘEOÍPLO
AŠAČAŘDŽÝZOOTECHNIKDPEDIKÉRKAŽÁDŽUONPOPÉLŘVVVPPRŮVODČÍYX
ZUZTRPOKLADNÍVZOOAŘDŽÝDŽAQWERTANBVUIONBMMNVANIMÁTORNBVC
TUTZUVBNVKORMIDELNÍKKKPRACOVNÍKPOŠTOVNÍPŘEPÁŽKYWMVBOMMN
ICVNBVCOCEDŽUONPMMEHASATELTELEVIZNÍCHNOVINPOLILIPOLOPLPNM



ENVÝMAUTOELEKTRIKÁŘEÍMVÝTVÝTVARNÍKSCÉNYNČŘNČNKOSMETIČKAŮD
ČŘNMNZEMĚDĚLSKÝMECHANIKČŘENDENVÝPRAVČÍDŽÝDŽÁDŽUONPOPÉLPŮ
NILPOŠTOVNÍKURÝRBVCVETERINÁRNÍLÉKAŘDIVOKÝCHŠELEMŘŽTQPOLOL
CVBCNSPORTOVNÍKOMENTÁTORBNMVNBYYXTURISTICKÝPRŮVODCEKLOPL
KSLODMISTRPŮPŮCVBNMAŠAČAŘOPOLIOPOLILIPOLOPLPLPNMPZYASESAXQ



ČNFBDDIVADELNÍDRAMATURGRŽÝNMKMPPOKLVIZÁŽISTKAČBNBVCČŠOO
OAAAUTOČALOUNÍKQĚŠČEDCKOLKOPOSUNOVAČUDRÁHYTRAKTORISTAML
AŠAGENTCESTOVNÍAGENTURYZČAŘDŽÝÚDRŽBÁŘVZOODŽÁDŽUONPOPÉLP
VBNMAŠAČAŘKAPITÁNPLAVIDLAMNMOIUVEDOUCIPOŠTOVNÍHOODDĚLENIE
UOPIUTKAMERAMANNMOPOLIOPOLILIPOLOPLPLPNMPZYASESAXPŮPŮCVBI

Příloha č. 2 – Karty profesí

VÝHYBKÁŘ	KAPITÁN PLAVIDLA	CHOVATEL SLONŮ	TRAKTORISTA
STROJVŮDCE	LODNÍK	POKLADNÍ V ZOO	AGRONOM
VÝPRAVČÍ	NÁMOŘNÍK	KORMIDELNÍK	DOJIČKA KRAV
PRŮVODČÍ	OŠETŘOVATEL KOČKOVITÝCH ŠELEM	VETERINÁRNÍ LÉKAŘ DIVOKÝCH ZVÍŘAT	ZOOTECHNIK
POSUNOVAČ	LOŽMISTR	ÚDRŽBÁŘ V ZOO	ZEMĚDĚLSKÝ MECHANIK
POŠTOVNÍ KURÝR	HLASATEK TELEVIZNÍCH NOVIN	TVŮRCE TELEVIZNÍCH SERIÁLŮ	HEREC
POŠTOVNÍ DORUČOVATEL	SPORTOVNÍ KOMENTÁTOR	ŠVENKR	DIVADELNÍ REŽISÉR
VÝTVARNÍK SCÉNY	BALETKA	DIVADELNÍ DRAMATURG	MASÉRKA
KADEŘNICE	PEDIKÉRKA	KOSMETIČKA	VIZÁŽISTKA
ANIMÁTOR	AUTOČALOUNÍK	AUTOKAROSÁŘ	AUTOKLEMPÍŘ

AUTO ELEKTRIKÁŘ	AUTO MECHANIK	PRODEJCE ZÁJEZDŮ	DELEGÁT CESTOVNÍ KANCELÁŘE
TURISTICKÝ PRŮVODCE	AGENT CESTOVNÍ AGENTURY	VEDOUcí POŠTOVNÍHO ODDĚLENÍ	DISPEČER POŠTOVNÍHO DEPA
KAMERAMAN	PRACOVNÍK POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKY		

Příloha č. 3 – Pomůcka poradce

MNRUTOV VÝHYBKÁŘ BŠBENŘNRNAKÉEM MASÉRKA ČREVMPLPLZUPOKSXK
CXAY AUTOKAROSÁŘ ŠMNŠMNÉÉKOÉŽUBR BALETKA UZTRE DOJČKAKRAV ML
OKLOLRAEATRAWE PRODEJCEZAJEZDŮ QWERTAMNVCERDDREDRBNZUIO
BNMNB OŠETŘOVATELKOČKOVITÝCHŠELEM RATARAEQWNÁMOŘNÍKMLPOKE
RTAMN POSTOVNÍDORUCOVATEL VCERBNLK SVENKR VBNMVUIOUIIMNVYXC

ĽNESTROJVŮDCE BRUT HEREC ŠMLPOKLPOHUENTRIOO AUTOMECHANIKÁÍLO
ÁŠČNMBVOOST KADEŘNICE AŠAČAŘDŽÝLODNÍKNBVCOPOIUZTMNLOPQRŘŽ
DISPEČERPOŠTOVNIHODEPATRDEDŽÁQWERTAMNVCEDŽUONPOPÉLPRTZR
AGRONOM BNPBNR DELEGÁTCESTOVNÍKANCELÁŘECHOVATELSLONŮVBNQ
AEATRAWEBNMVBO TVŮRCETELEVIZNÍCHSERIÁLŮ MOPOLIOPOLILIPOLOPLP

DNMVKLO DIVADELNÍREŽISÉR MNVCXŘEMNVYXYXYBU AUTOKLEMPÍŘ ÉOÍPLO
AŠAČAŘDŽÝ ZOOTECHNIK PEDIKÉRKA ŽADŽUONPOPÉLŘVVVP PRŮVODČÍYX
ZUZTR POKLADNÍVZOOAŘDŽÝDŽÁQWERTANBVUIONBMMNV ANIMÁTOR NBVC
TUTZUVBNVKORMIDELNÍKK PRACOVNÍKPOŠTOVNÍPREPÁŽKY W MVBOMMN
CVNBVCOCEDŽUONPMME HLASATELTELEVIZNÍCHNOVIN POLILIPOLOPLPNM

ENVÝM AUTOELEKTRIKÁŘ ÉÍMVÝT VÝTVARNÍKSCÉNY NČRNČN KOSMETIČKA ČŘ
NMN ZEMĚDĚLSKÝMECHANIK ČŘENDEN VÝPRAVČÍ DŽÝDŽADŽUONPOPÉLPŮN
POSTOVNÍKURÝR BVC VETERINÁRNÍLÉKAŘDIVOKÝCHZVÍŘATŘŽTQPOQLOLL
CVBCN SPORTOVNÍKOMENTÁTOR BNMVNBYYX TURISTICKÝPRŮVODCE KLOPL
KLODMISTRPŮPŮCVBNMAŠAČAŘOPOLIOPOLILIPOLOPLPLPNMPZYASESAXX

ČNFB DJ DIVADELNÍDRAMATURGŘŽÝNMKMPOPOKL VIZÁŽISTKA ČBNBVCČŠOO
OAA AUTOČALOUNÍK QĚŠČEDCKOLKO POSUNOVAČUDRÁHYTRAKTORISTAML
AŠ AGENTCESTOVNÍAGENTURY ZČAŘDŽÝ ÚDRŽBÁŘVZODŽADŽUONPOPÉLP
VBNMAŠAČAŘKAPITÁNPLAVIDLAMNMOIU VEDOUCÍPOŠTOVNÍHOODDĚLENÍE
UOPIUT KAMERAMAN NMOPOLIOPOLILIPOLOPLPLPNMPZYASESAXPŮPŮCVB



JÁ SE MÁM

Oblast

Zjišťování informací o trhu práce

Věková kategorie

nižší i vyšší stupeň

Cíl

- ▶ zapamatovat si různá povolání z předneseného textu
- ▶ uvědomit si rozmanitost povolání a jejich význam

Odhad času

30 minut

Prostředí

uvnitř

Pomůcky

papír, psací potřeby, nůžky, příloha č. 1 - Já se mám A, příloha č. 2 – Já se mám B, příloha č. 3 – Názvy povolání

Postup

1. Poradce vyzve žáky, aby si připravili papír a tužku. Sdělí jim, že jim přečte básničku, ve které zazní řada nejrůznějších povolání. Jejich úkolem je zapamatovat si jich, co nejvíce. Na papír je zapíšou až poté, co budou vyzváni (nikoliv tedy během poslechu).
2. Poradce použije přílohu č. 1 - Já se mám A; tempem přiměřeným věku žáků jim z ní přečte básničku. Dle vlastního uvážení ji může zopakovat. Potom vyzve žáky, aby zapsali všechny profese, které jim utkvěly v paměti. Upozorní je, že se nejedná o soutěž. Žáci se nesmí se domlouvat ani opisovat. To, že se jim další profese nevybavují, dají najevo odložením tužky.
3. Když jsou všichni hotoví, vytvoří např. čtveřice a udělají, nový, tentokrát společný seznam profesí, které si zapamatovali. Potom mohou profese spočítat a výsledek skupinový porovnat s výsledkem individuálním. Obvykle je společný výčet profesí vyšší než výčet individuální. Tohoto efektu lze využít k tomu, aby si žáci uvědomili platnost tvrzení „Více hlav, více zmůže“, avšak není to cílem primárním. Tím je uvědomit si, jak široká škála profesí existuje. Poradce zjistí, zda si žáci všimli toho, že v básničce zaznělo 28 profesí, jedna na každé písmeno abecedy. Mohou je společně projít:

aranžér, barman, cukrář, číšník, dělník, ekolog, fotograf, grafik, hasič, chemik, inspektor, jeřábník, karosář, letuška, maskér, námořník, optik, psycholog, recepční, ředitel, soudce, školník, taxikář, učitel, voják, webmaster, zámečnick,

4. Pokud je záměrem poradce pokračovat dál, může se to odvíjet různými směry. Jednou z možností je, aby žáci vyhledali informace o té z profesí, která by se jim zamlouvala nebo naopak nezamlouvala, která je pro ně zajímavá nebo nezajímavá, kterou vykonává někdo, koho znají, atp. Informace poté sdílejí s ostatními.
5. Jinou možností je například vyzvat skupiny, aby sestavily obdobný seznam – tedy nějakou další profesi na každé písmeno abecedy. Lze pojmut soutěžně.

6. Složitější variantou je propojit tuto aktivitu s RIASECem, kdy žáci nalezená nebo v básničce uvedená povolání přiřadí k jednotlivým typům: realistický (R), výzkumný (I), umělecký (A), sociální (S), ekonomický €, kancelářský (C). Návrh, jak postupovat je podrobně popsán v aktivitě Variace na RIASEC, využitelné jsou i dvě související přílohy (Stručné popisy typů – č. 4 a Stanoviště jednotlivých typů – č. 6).



7. Pro usnadnění práce, rozhodli se poradce pokračovat, lze využít přílohu č. 3 – Názvy povolání. Každá čtveřice si ji rozstříhá a jednotlivá povolání přiřadí na připravená stanoviště.
8. Dalším- složitějším - krokem by mohlo být určování kódů jednotlivých povolání. Přehled uvádíme v tabulce níže uvedené, ale znovu připomínáme, že zde platí, že „správnost“ není absolutní, přestože odpovídá oficiálnímu katalogu. Každý může konkrétní povolání vnímat po svém, důležité je vysvětlit, co ho k tomu názoru dovedlo.

aranžér	ARE	grafik	ACI	maskér	ASE	školník	RSC
barman	ERS	hasič	ERC	námořník	RSC	taxikář	ERS
cukrář	RAC	chemik	IRE	optik	SIC	učitel	SAI
číšník	ERS	inspektor	ECI	psycholog	SAI	voják	RCS
dělník	RCE	jeřábník	CRE	recepční	SCE	webmaster	CAS
ekolog	IRE	karosář	RCE	ředitel	ESC	zámečník	RCI
fotograf	ASC	letuška	SCE	soudce	CES	živnostník	ESC

9. Dalších možností je přehršel, záleží na věku žáků, prostoru a čase, který je na aktivitu vyčleněn a na poradcově invenci či potřebách. Každopádně poradce žáky povzbuzuje, komentuje a rozvíjí jejich náměty, klade otázky související s různými povoláními. Cílem je žákům obrovskou rozmanitost profesí přiblížit.
10. Na závěr shrne poradce stručně, co se odehrálo a celou aktivitu ukončí krátkou diskuzí směřující k uvědomění si jejího významu.

Zpětná vazba

Možné otázky:

Jak jste se při plnění úkolu cítili?

Která profese vás zaujala a proč?

O kterou profesi se nejspíš zajímat nebudete a proč?

Uvědomili jste si něco?

Co byste si chtěli zapamatovat?

V případě starších žáků lze úkol ztížit tím, že je použita příloha č. 2 – Já se mám B, v níž jsou jednotlivé úseky básničky zpřeházeny.

Prostor pro vlastní postřehy a náměty

Aranžér stejně jako barman hledají správnou kombinaci,
obchod i bar chtějí mít narván, oba dva touží po senzaci.
Cukrář mňam dortíky vyrábí, číšník je hbitě na stůl nosí,
dělník cos kutí a obrábí, ekolog hledá stopy losí.
Fotograf společně s grafikem výstavu velkou připravují.
Hasič? Ten radí se s chemikem, ohnivou zkázu zastavují.
Inspektor brýle si nasadil, jeřábník zručně náklad zvedá,
karosář vadný díl nahradil, letušce sluší modrošedá.
Maskér tu barvu neocení, námořníkovi však nevadí,
optik z ní není na zhroucení, praví, že časem se prosadí.
Psycholog radí různým lidem, recepční se na ně usmívá,
ředitel řešit by měl s klidem, to se všem snadněji usíná.
Soudce to lehké nemá, věřte, rozhodovat musí o vině,
před školníkem se nehašteřte, kleje, i když jste v tom nevinně.
Taxikář veze učitele, on spěchá za vámi do školy,
voják ten koná a nemele, poslušně plní své úkoly.
Webmaster navrhuje, tvoří; dokonce i pro zámečníka,
před zámkem stojí na nádvoří a živnostníku odemyká.
Ať pracují ruce či mysl, každá profese má svůj smysl,
časem si vybereš jen ty sám, tak aby řekl sis: „Já se mám.“

Psycholog radí různým lidem, recepční se na ně usmívá,
ředitel řešit by měl s klidem, to se všem snadněji usíná.
Aranžér stejně jako barman hledají správnou kombinaci,
obchod i bar chtějí mít narván, oba dva touží po senzaci.
Cukrář mňam dortíky vyrábí, číšník je hbitě na stůl nosí,
dělník cos kutí a obrábí, ekolog hledá stopy losí.
Taxikář veze učitele, on spěchá za vámi do školy,
voják ten koná a nemele, poslušně plní své úkoly.
Soudce to lehké nemá, věřte, rozhodovat musí o vině,
před školníkem se nehašteřte, kleje, i když jste v tom nevinně.
Fotograf společně s grafikem výstavu velkou připravují.
Hasič? Ten radí se s chemikem, ohnivou zkázu zastavují.
Inspektor brýle si nasadil, jeřábník zručně náklad zvedá,
karosář vadný díl nahradil, letušce sluší modrošedá.
Maskér tu barvu neocení, námořníkovi však nevadí,
optik z ní není na zhroucení, praví, že časem se prosadí.
Webmaster navrhuje, tvoří; dokonce i pro zámečníka,
před zámkem stojí na nádvoří a živnostníku odemyká.
Ať pracují ruce či mysl, každá profese má svůj smysl,
časem si vybereš jen ty sám, tak aby řekl sis: „Já se mám.“

Příloha č. 3 – Názvy povolání

ARANŽÉR	GRAFIK	MASKÉR	ŠKOLNÍK
BARMAN	HASIČ	NÁMOŘNÍK	TAXIKÁŘ
CUKRÁŘ	CHEMIK	OPTIK	UČITEL
ČÍŠNÍK	INSPEKTOR	PSYCHOLOG	VOJÁK
DĚLNÍK	JEŘÁBNÍK	RECEPČNÍ	WEBMASTER
EKOLOG	KAROSÁŘ	ŘEDITEL	ZÁMEČNÍK
FOTOGRAF	LETUŠKA	SOUDCE	ŽIVNOSTNÍK



Konference SPRÁVNÁ VOLBA

Oblast

Zjišťování informací o trhu práce

Věková kategorie

nižší i vyšší stupeň, SŠ

Cíl

- ▶ zorientovat se ve světě povolání
- ▶ uvědomit si rozmanitost profesí

Odhad času

45 minut

Prostředí

uvnitř

Pomůcky

Přílohy:

- č. 1 Názvy povolání
- č. 2 Popisy povolání
- č. 3 Příklady
- č. 4 Motto konference
- č. 5 Páry

Postup

1. Poradce si podle počtu skupin, které se aktivity zúčastní, připraví pracovní materiál - tj. přílohy 1, 2 a 3. Pro každou skupinu ho vytiskne na jinak zbarvený papír a rozstříhá. Proužky s názvy povolání i popisy povolání předem (bez přítomnosti žáků) rozmístí na nejrůznější místa ve třídě (přilepí pod lavice, pod židle, na skříně, na okno, za tabuli...). Pro rozdělení do skupin si poradce předem v potřebném počtu připraví barevné proužky, které jsou v souladu s barevnými papíry, na něž přílohy 1 a 2 vytiskl.

2. Nyní poradce naznačeným způsobem žáky rozdělí do skupin a seznámí je s „příběhem“:

„V našem městě dnes proběhne konference s názvem Správná volba. V předsálí byly už včera rozestavěny stoly, na kterých ležely názvy různých povolání, ke kterým byly správně přiřazeny jejich popisy (pro přesné pochopení lze využít předem rozstříhanou přílohu č. 3 – Příklady). Tak třeba hned vedle názvu LÉKÁRNÍK (předvést) ležel tento stručný popis (přečíst a položit vedle názvu):

Vydává a prodává pacientům léky na předpis nebo bez předpisu. Obsluhuje jednotlivé pacienty, o léčivech jim podává veškeré informace i to, jak je mají užívat. Pomáhá s výběrem volně prodejných léčiv a konzultuje s pacienty vhodnost jejich použití.

Nebo třeba vedle názvu KREJČÍ ležel tento stručný popis:

Šije lidem oblečení na míru. Bere zákazníkům, radí jim, rozpracované oděvy zkouší a přizpůsobuje je jejich postavě zákazníka, dohotovuje, zdobí, tvaruje a provádí další úpravy pro vytvoření konečného vzhledu výrobku.

3. Po této demonstraci použité propriety poradce odloží stranou, aby se nezamíchaly s tím, s čím budou pracovat skupiny, a pokračuje v „příběhu“:

„Jenomže, co se nestalo. V noci přišla veliká vichřice, rozrazila vstupní dveře a všechno, co bylo připraveno, po předsáli rozmetala. Konference má za chvíli začít, pořadatelé jsou v šoku, zmatkují a neví, co si rychle počít.

Je to na vás. Vaším úkolem je jim pomoci. Každá skupina bude pracovat pouze se svou barvou. Jejím úkolem je názvy povolání a jejich popisy nejprve nalézt a pak správně uspořádat tak, jak jsme si to ukázali s krejčím a lékárníkem.“

Poradce si ověří, že žáci chápou, co mají dělat a „pomoc“ odstartuje. Lze předpokládat, v této části aktivity nastane velký hluk. Je na poradcově zvážení, zda bude splnění této části úkolu časově limitovat.

4. Potom proběhne kontrola názvů a k nim přiřazených popisů. Pro usnadnění práce je poradci k dispozici příloha č. 5 – Páry. Některá povolání mohou být žákům cizí. Naskýtá se prostor pro diskuzi, kterou poradce pojme podle svého. Lze například vybrat jedno či více povolání a blíže se s ním seznámit.
5. V aktivitě lze ještě dále pokračovat následovně:

„Jistě jste si všimli, že vedle každého názvu povolání je nějaké „záhadné“ písmeno. Dohromady je jich 23. Když se vám podaří uspořádat je správně, dostanete nejen motto konference, ale také radu k nezaplacení.

6. Poradce předá skupinám přílohu č. 4 – Motto konference, obsahující instrukci, jak postupovat. Názvy povolání je zapotřebí seřadit podle abecedy a „záhadná“ písmena přepsat při dodržném pořadí do okýnek níže uvedených.

CHCEME SI VYBRAT POVOLÁNÍ.

C O N Á S B U D E

D O O P R A V D Y

B A V I T !

7. Poradce práci skupin ocení. Závěr této aktivity se může ubírat různými směry. Lze se bavit o skupinové spolupráci, o tom, co bylo nezbytné k dosažení požadovaného výsledku, rovněž lze diskutovat o povoláních, se kterými žáci pracovali nebo také o významu cenné rady, kterou obdrželi.

Zpětná vazba

Možné otázky:

Jak fungovala spolupráce ve skupině?

Co přispívalo plnění cíle? Co brzdilo?

Byl dohodnut nějaký postup? Ve které chvíli?

Co byste příště udělali jinak?

Nakolik se do práce zapojili jednotliví členové vaší skupiny?

Jak jste spokojeni s tím, jak jste se na společné práci podíleli vy?

Která povolání bylo těžké správně spárovat?

Které z profesí vás zaujaly více než jiné?

Co byste si chtěli zapamatovat?

Inspirační zdroj

postup - www.kompetenceprozivot.cz

Prostor pro vlastní postřehy a náměty



Rozstříhat.

ARANŽÉR	C
BARMAN	O
CELNÍK	N
DOMOVNÍK	Á
ELEKTRIKÁŘ	S
FOTOGRAF	B
GEODET	U
HEREC	D
CHIRURG	E
INSTALATÉR	D
JEŘÁBNÍK	O
KADEŘNÍK	O

LOGOPED	P
MECHANIK	R
NOVINÁŘ	A
OPTIK	V
PEKAŘ	D
RECEPČNÍ	Y
STROJVEDOUCÍ	B
TLUMOČNÍK	A
UKLÍZEČ	V
VYCHOVATEL	I
WEBDESIGNER	T
ZÁVOZNÍK	!

Příloha č. 2 – Popisy povolání



Rozstříhat.

Upoutává pozornost zákazníků na nabízené zboží. Zhotovuje k tomu různé poutače, nápisy, a v neposlední řadě zboží vystavuje ve výkladních skříních.

Míchá/ připravuje, servíruje a prodává nápoje podle zákaznickova přání nebo chuti, dokáže mu poradit. Musí mít přehled o tom, jaké jsou skladové zásoby, umývá a leští sklenice a potřebné náradí. Účtuje platby, inkasuje hotovost a obsluhuje pokladnu.

Je to státní zaměstnanec, jehož činnost je obsáhlá. Patří k ní např. kontrola osob, zásilek, dopravních prostředků a pohybu zboží v oblasti ekonomických zájmů nebo i ozbrojený doprovod určitého typu zboží. Odhaluje a dokumentuje delikty, trestné činy a úkony v trestním řízení. Řídí se platnými normami a o všech prováděných činnostech vede přesnou dokumentaci.

Zajišťuje pořádek, čistotu, drobné opravy a údržbu v jemu příslušejících objektech a přilehlých prostorách tak, aby vše fungovalo. Zařizuje najímání odborných pracovníků na stavební nebo údržbářské práce, v menším rozsahu je může i vykonávat sám. Zodpovídá za bezpečnostní opatření i dodržování dalších předpisů.

Provádí veškeré činnosti týkající se slaboproudých nebo silnoproudých přístrojů a elektrického vedení. Do náplně práce patří montáž, rekonstrukce, údržba, opravy, seřizování a řízení procesů a elektrických zařízení. Patří sem i odborné práce ve výrobě elektronických prvků a sestav, včetně instalace, diagnostiky a oprav elektrických i bezdrátových přenosových systémů.

Zhotovuje nejrůznější snímky např. architektury, krajiny, osob, snímky specializované pro různé technické a vědecké účely. Připravuje příslušné přístroje, nástroje a pomůcky včetně osvětlovací techniky. Zpracovává obraz na počítači a digitálním minilabu, připravuje ho pro zhotovení fotek nebo tisk.

Provádí odborné zeměměřičské práce, zpracovává jejich výsledky a vytváří dokumentaci. Zaměřuje a vyhotovuje geometrické plány, vytyčuje hranice pozemků a staveb. Zpracovává plány na jednoduché stavby nebo dělení pozemků, vyrovnání hranic a vytyčování hranic pozemkových úprav. Vytváří podklady pro vklad nemovitostí nebo pozemků do katastru nemovitostí.

Interpretuje role tvůrčím způsobem – vypráví, přednáší v představeních v divadle, televizi, rozhlasu, filmu nebo na jiných audiovizuálních nosičích. Nastuduje si roli, následně ji umělecky ztvárňuje a při spolupráci s režisérem ji na zkouškách kombinuje s ostatními spoluúčinkujícími.

Léčí různá onemocnění nebo zranění operativně manuálním nebo instrumentálním ošetřením. Do jeho pracovní náplně patří diagnostika postižení, stanovení operativního postupu, vlastní operační zákrok a po něm péče o pacienta.

Zabývá se vnitřní i vnější instalací vodovodních, plynovodních, topných a kanalizačních systémů, jejich správou a opravou. Stará se o montáž a údržbu sítí pro distribuci vody, plynu a tepla. Montuje, opravuje a podle předepsaných norem kontroluje regulační a měřicí techniku.

Řídí zdvihací stroje a dopravuje jimi náklad na určené místo. V jeho pracovní náplni je odpovědnost za zdvihací stroj nebo zařízení odpovídá, kontroluje jeho provozuschopnost a bezpečné zajištění přepravovaných břemen. O veškeré činnosti zdvihacího zařízení vede podrobné záznamy.

Pracuje s vlasy. Pracovní náplň zahrnuje holení hlavy a úpravu vousů, mytí, masáže hlavy, regeneraci vlasů, barvení, odbarvování, tónování, melírování a prodlužování vlasů, zhotovování ondulace. Vytváří speciální, individuální, módní a kreativní střihy a účesy.

Napravuje poruchy řeči od drobných řečových vad až po masivní řečové poruchy či naprostou nemluvnost. Spolupracuje s rodiči dětí a mládeže, se školami či zdravotnickými zařízeními. Vede výcvikové a další programy osobnostního rozvoje postižených jedinců.

Provádí opravy různého druhu například elektrických a tepelných spotřebičů pro domácnost, zámků a zavíracích zařízení, strojů; provádí montáže oběhových čerpadel, seřizuje agregáty plynového topení, plynových a elektro-plynových domácích spotřebičů zjišťuje poruchy a opravuje je.

Připravuje zprávy, články a reportáže pro tisk, rozhlas a televizi a zajišťuje zpravodajské, komentátorské a reportérské činnosti, organizuje a koordinuje vydávání periodik nebo vysílání sdělovacích prostředků.

Seřizuje a prodává korekční oční pomůcky. Zákazníkům radí při výběru brýlových obrub a doporučuje vhodné druhy a úpravy brýlových čoček. Často umí i vyšetřit zrak a korekční oční pomůcky navrhnout.

Vyrábí různé chleba, housky, rohlíky a ostatní výrobky a na celý výrobní proces dohlíží. Mísí těsta a směsi podle připravovaných výrobků. Poté tuto hmotu tvaruje a výrobky nechává péct.

Věnuje se lidem, kteří přicházejí. Vítá a ohlašuje návštěvy, vede knihy návštěv, vydává návštěvnické propustky. Přepojuje a vyřizuje telefonáty a poskytuje všeobecné informace o společnosti. Provádí dílčí administrativní práce.

Řídí a obsluhuje lokomotivy nebo motorové vozy na železničních tratích, podnikových a závodových tratích a vlečkách.

Převádí sdělení z jednoho jazyka do druhého např. při rozhovorech, projevech, přednáškách či jiných příležitostech.

Stará se o podlahové a jiné plochy, sociální zařízení, kuchyňská zařízení, jídelních plochy ... Čistí např. vnější povrchy přístrojů, panelů a kancelářské techniky. Provádí také dezinfekční práce, údržbu a obsluhu svých pomůcek a elektrických strojů.

Pečuje o děti a mládež mimo školu, např. ve školní družině, v dětském domově, v domově mládeže aj. V příslušném zařízení organizuje režim i činnost svěřenců. Snaží se o rozvoj jejich schopností a vloh prováděním různě zaměřených činností.

Připravuje a určuje grafické návrhy, rozvržení informací na stránce a strukturu stránek na internetu. Za pomoci grafického hardwaru a softwaru vytváří jejich grafický vzhled.

Pomáhá řidiči s nakládkou a vykládkou zboží z automobilu. Provádí obslužné, přípravné, pomocné, manipulační a jednoduché práce v dopravě a ve skladech; ukládá výrobky a zboží různého druhu na požadované místo.



Rozstříhat.

LÉKÁRNÍK

Vydává a prodává pacientům léky na předpis nebo bez předpisu. Obsluhuje jednotlivé pacienty, o léčivech jim podává veškeré informace i to, jak je mají užívat. Pomáhá s výběrem volně prodejných léčiv a konzultuje s pacienty vhodnost jejich použití.

KREJČÍ

Šije lidem oblečení na míru. Bere zákazníkům, radí jim, rozpracované oděvy zkouší a přizpůsobuje je jejich postavě zákazníka, dohotovuje, zdobí, tvaruje a provádí další úpravy pro vytvoření konečného vzhledu výrobku.

Příloha č. 5 – Páry

Aranžér	<u>Upoutává pozornost zákazníků na nabízené zboží.</u> Zhotovuje k tomu různé poutače, nápisy, a v neposlední řadě zboží vystavuje ve výkladních skříních.
Barman	<u>Míchá/ připravuje, servíruje a prodává nápoje</u> podle zákaznickova přání nebo chuti, dokáže mu poradit. Musí mít přehled o tom, jaké jsou skladové zásoby, umývá a leští sklenice a potřebné nářadí. Účtuje platby, inkasuje hotovost a obsluhuje pokladnu.
Celník	Je to státní zaměstnanec, jehož činnost je obsáhlá. Patří k ní např. <u>kontrola osob, zásilek, dopravních prostředků a pohybu zboží v oblasti ekonomických zájmů</u> nebo i ozbrojený doprovod určitého typu zboží. Odhaluje a dokumentuje delikty, trestné činy a úkony v trestním řízení. Řídí se platnými normami a o všech prováděných činnostech vede přesnou dokumentaci.
Domovník	<u>Zajišťuje pořádek, čistotu, drobné opravy a údržbu v jemu příslušejících objektech</u> a přilehlých prostorách tak, aby vše fungovalo. Zařizuje najímání odborných pracovníků na stavební nebo údržbářské práce, v menším rozsahu je může i vykonávat sám. Zodpovídá za bezpečnostní opatření i dodržování dalších předpisů.
Elektrikář	Provádí <u>veškeré činnosti týkající se slaboproudých nebo silnoproudých přístrojů a elektrického vedení.</u> Do náplně práce patří montáž, rekonstrukce, údržba, opravy, seřizování a řízení procesů a elektrických zařízení. Patří sem i odborné práce ve výrobě elektronických prvků a sestav, včetně instalace, diagnostiky a oprav elektrických i bezdrátových přenosových systémů.
Fotograf	<u>Zhotovuje nejrůznější snímky</u> např. architektury, krajiny, osob, snímky specializované pro různé technické a vědecké účely. Přípravuje příslušné přístroje, nástroje a pomůcky včetně osvětlovací techniky. Zpracovává obraz na počítači a digitálním minilabu, připravuje ho pro zhotovení fotek nebo tisk.
Geodet	<u>Provádí odborné zeměměřičské práce,</u> zpracovává jejich výsledky a vytváří dokumentaci. Zaměřuje a vyhotovuje geometrické plány, vytyčuje hranice pozemků a staveb. Zpracovává plány na jednoduché stavby nebo dělení pozemků, vyrovnání hranic a vytyčování hranic pozemkových úprav. Vytváří podklady pro vklad nemovitostí nebo pozemků do katastru nemovitostí
Herec	<u>Interpretuje role</u> tvůrčím způsobem – vypráví, přednáší v představeních v divadle, televizi, rozhlase, filmu nebo na jiných audiovizuálních nosičích. Nastuduje si roli, následně ji umělecky ztvární a při spolupráci s režisérem ji na zkouškách kombinuje s ostatními spoluúčinkujícími.
Chirurg	<u>Léčí různá onemocnění nebo zranění</u> operativně manuálním nebo instrumentálním ošetřením. Do jeho pracovní náplně patří diagnostika postižení, stanovení operativního postupu, vlastní operační zákrok a po něm péče o pacienta.
Instalatér	Zabývá se vnitřní i vnější <u>instalací vodovodních, plynovodních, topných a kanalizačních systémů,</u> jejich správou a opravou. Stará se o montáž a údržbu sítí pro distribuci vody, plynu a tepla. Montuje, opravuje a podle předepsaných norem kontroluje regulační a měřicí techniku.
Jeřábník	<u>Řídí zdvihací stroje a dopravuje jimi náklad na určené místo.</u> V jeho pracovní náplni je odpovědnost za zdvihací stroj nebo zařízení odpovídá, kontroluje jeho provozuschopnost a bezpečné zajištění přepravovaných břemen. O veškeré činnosti zdvihacího zařízení vede podrobné záznamy.

Kadeřník	<u>Pracuje s vlasy</u> . Pracovní náplň zahrnuje holení hlavy a úpravu vousů, mytí, masáže hlavy, regeneraci vlasů, barvení, odbarvování, tónování, melírování a prodlužování vlasů, zhotovování ondulace. Vytváří speciální, individuální, módní a kreativní stříhy a účesy.
Logoped	<u>Napravuje poruchy řeči</u> od drobných řečových vad až po masivní řečové poruchy či naprostou nemluvnost. Spolupracuje s rodiči dětí a mládeže, se školami či zdravotnickými zařízeními. Vede výcvikové a další programy osobnostního rozvoje postižených jedinců.
Mechanik	<u>Provádí opravy různého druhu</u> například elektrických a tepelných spotřebičů pro domácnost, zámků a zavíracích zařízení, strojů; provádí montáže oběhových čerpadel, seřizuje agregáty plynového topení, plynových a elektro-plynových domácích spotřebičů zjišťuje poruchy a opravuje je.
Novinář	<u>Připravuje zprávy, články a reportáže</u> pro tisk, rozhlas a televizi a zajišťuje zpravodajské, komentátorské a reportérské činnosti, organizuje a koordinuje vydávání periodik nebo vysílání sdělovacích prostředků.
Optik	<u>Seřizuje a prodává korekční oční pomůcky</u> . Zákazníkům radí při výběru brýlových obrub a doporučuje vhodné druhy a úpravy brýlových čoček. Často umí i vyšetřit zrak a korekční oční pomůcky navrhnout.
Pekař	<u>Vyrábí různé chleba, housky, rohlíky a ostatní výrobky</u> a na celý výrobní proces dohlíží. Mísí těsta a směsi podle připravovaných výrobků. Poté tuto hmotu tvaruje a výrobky nechává péct.
Recepční	<u>Věnuje se lidem, kteří přicházejí</u> . Vítá a ohlašuje návštěvy, vede knihy návštěv, vydává návštěvnické propustky. Přepojuje a vyřizuje telefonáty a poskytuje všeobecné informace o společnosti. Provádí dílčí administrativní práce.
Strojvedoucí	<u>Řídí a obsluhuje lokomotivy</u> nebo motorové vozy na železničních tratích, podnikových a závodových tratích a vlečkách.
Tlumočník	<u>Převádí sdělení z jednoho jazyka do druhého</u> např. při rozhovorech, projevech, přednáškách či jiných příležitostech.
Uklízeč	<u>Stará se o podlahové a jiné plochy</u> , sociální zařízení, kuchyňská zařízení, jídelních plochy ... Čistí např. vnější povrchy přístrojů, panelů a kancelářské techniky. Provádí také dezinfekční práce, údržbu a obsluhu svých pomůcek a elektrických strojů.
Vychovatel	<u>Pečuje o děti a mládež mimo školu</u> , např. ve školní družině, v dětském domově, v domově mládeže aj. V příslušném zařízení organizuje režim i činnost svěřenců. Snaží se o rozvoj jejich schopností a vloh prováděním různě zaměřených činností.
Webdesigner	<u>Připravuje a určuje grafické návrhy, rozvržení informací na stránce a strukturu stránek</u> na internetu. Za pomoci grafického hardwaru a softwaru vytváří jejich grafický vzhled.
Závozník	<u>Pomáhá řidiči s nakládkou a vykládkou zboží</u> z automobilu. Provádí obslužné, přípravné, pomocné, manipulační a jednoduché práce v dopravě a ve skladech; ukládá výrobky a zboží různého druhu na požadované místo.
Popisy dle https://www.prace.cz/encyklopedie-profesi/	

Příloha č. 4 – Motto konference

Vedle každého názvu povolání je písmeno. Když se vám všechna písmena podaří správně uspořádat, dostanete nejen pokračování motto konference, kterou jste právě zachránili, ale hlavně radu k nezaplacení. **Dobře si ji zapamatujte.**

Návod: názvy povolání seřadte podle abecedy a v tomto pořadí přepište „záhadná“ písmena do okýnek níže.

CHCEME SI VYBRAT POVOLÁNÍ,

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

Konference



1

Konference *Správná volba*



2

Konference *Správná volba*

Najděte ve své barvě názvy profesí i jejich popisy a správně je spárujte.

Získejte cennou radu do života.

3

CHCEME SI VYBRAT POVOLÁNÍ.

C O N Á S B U D E

D O O P R A V D Y

B A V I T !

4

Diskuze



Jak fungovala spolupráce ve skupině?
Co přispívalo plnění cíle? Co brzdilo?
Byl dohodnut nějaký postup? Ve které chvíli?
Co byste příště udělali jinak?
Nakolik se do práce zapojili jednotliví členové vaší skupiny?
Jak jste spokojeni s tím, jak jste se na společné práci podíleli vy?
Která povolání bylo těžké správně spárovat?
Které z profesí vás zaujaly více než jiné?
Co byste si chtěli zapamatovat?



5



POVOLÁNÍ NAŠICH PŘEDKŮ

Oblast	Zjišťování informací o trhu práce
Věková kategorie	vyšší stupeň
Cíl	▶ poučit se o povoláních minulosti a přemýšlet o tom, co by jejich vykonavatelé mohli dělat dnes
Odhad času	45 minut
Prostředí	uvnitř
Pomůcky	příloha Názvy povolání, příloha Popisy povolání, příloha Ilustrace povolání, nůžky, obálky
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce si pro tuto aktivitu připraví v potřebném počtu rozstříhané přílohy. Úkolem žáků bude vytvářet správné trojice – název povolání, jeho popis a odpovídající ilustrace. Dle vlastního uvážení se rozhodne, zda využije všech dvanáct nabízených možností nebo si vybere pouze některé. Připravený materiál vloží do obálek. Je také na jeho rozhodnutí, jak bude dále postupovat, doporučujeme práci ve skupinách (což je dále popsáno), ale lze se zařídit i jinak.2. Poradce aktivitu vhodně uvede tak, aby vzbudil u žáků zvědavost a zájem například v tomto duchu: „Jak víte, lidé se od pradávna živí vlastní prací. Tak tomu bylo, je a nejspíš i dále bude. Jen profese se mění, vyvíjejí se, zanikají a vznikají. My dnes společně podnikneme výlet do minulosti a seznámíme se s některými povoláními, které už neexistují. Důvody, proč zanikla, jsou různé. Nejčastěji místo ruční práce nastoupily stroje, jindy byly nalezeny nové technologie. Než se pustíme do práce, důležitá poznámka. Dříve měla povolání často takové názvy, že z nich bylo zřejmé, o co šlo. To v dnešních časech už tak snadné nebývá. Ale nad tím se můžeme zamýšlet třeba příště.“ Poradce rozdělí žáky do skupin, každé skupině předá obálku a pracovním materiálem. Jejich úkol bude mít dvě fáze: V první fázi mají vytvořit správné trojice – tedy k názvu povolání přiřadit odpovídající popis a ilustraci.3. Poradce poskytne žákům potřebný čas, když jsou hotoví, vyzývá zástupce skupin rotačním způsobem – zástupce vždy uvede jednu trojici. Pak lze s žáky diskutovat o tom, co se nového dozvěděli:

Které povolání z uvedených jste znali a které nikoliv?

Co bylo nejsnadnější přiřadit správně?

Co bylo nejvíce matoucí a vytvořit správně trojici bylo obtížné?

Nakolik vám k orientaci pomáhaly názvy povolání?

Které z nich vám připadá nejzajímavější, nejméně zajímavé, nejnamáhavější, nejnáročnější ...atp. a proč?

Které povolání vás zaujalo a proč?

Které povolání vás překvapilo a proč?

Slyšeli jste nebo četli jste někde o tomto povolání?

4. Poté následuje fáze druhá, kdy poradce vyzve skupiny, aby o povoláních minulosti znovu přemýšlely. Jejich úkolem bude prodiskutovat několik otázek a dohodnout se na odpovědích, které posléze odprezentují ostatním. Zde je opět na poradci, jak bude postupovat. Zda např. každá skupina dostane za úkol přemýšlet o jedné či dvou profesích, nebo zda zvolí formu společného brainstormingu.

Otázky (lze je mít předem zapsány na tabuli či flipu):

- ▶ Jaké vlastnosti, schopnosti, charakteristiky či projevy chování museli mít lidé, kteří povolání vykonávali? Co museli umět, zvládnout?
 - ▶ Jak asi vypadal pracovní den těchto lidí?
 - ▶ Proč toho povolání zaniklo?
 - ▶ Existuje v nějaké jiné podobě toto povolání v dnešní době?
 - ▶ Která další povolání by lidé s těmito vlastnostmi, schopnostmi, charakteristikami či projevy chování mohli vykonávat v dnešní době?
5. Poté vyzývá poradce jednu skupinu po druhé, aby ostatní seznámily s výsledky svých úvah. Ostatní žáky pobízí k dalším poznámkám a doplněním.
Náměty chválí, komentuje a rozvíjí.
Klade žákům různé doplňující i na téma navazující otázky a celou debatu směřuje k tomu, aby si uvědomili, jak rozmanitý byl, je a bude pracovní trh. Aktivitu lze zakončit výčtem dalších povolání, která již patří minulosti.
 6. Na závěr shrne poradce stručně, co se odehrálo a celou aktivitu ukončí krátkou reflexí směřující k uvědomění si jejího významu.

Zpětná vazba

Možné otázky:

Které povolání z uvedených jste znali a které nikoliv?

Které z nich vám připadá nejzajímavější, nejméně zajímavé, nejnamáhavější, nejnáročnější ...atp. a proč?

Která část úkolu byla pro vás náročnější – nalézt správné trojice nebo charakteristiky povolání a možnosti jejich současného upěnění? Proč?

Která další povolání, která již neexistují, vás napadají?
 Jak jste podstupovali?
 Uvědomili jste si něco?
 Co byste si chtěli zapamatovat?

Tip pro učitele

Další příklady povolání minulosti:

Čičhač kávy, ledový muž, lampář, vyběrač hrodek, madam toilette, lift boy, Kartáčník, tužkař, výrobce zápalek, správce kmene zemědělského pojištění, mechanik telegrafních zařízení, doručovatel telegramů, telegrafista, telefonista v provozu telekomunikací, vakuář, opravářka punčoch, modistka – čepičářka, svačinář, perforatér – polygrafie, rákosář – zemědělství, kreslič, prýmkař, síťář, provazník, ...

Řešení trojic

<p>DOHAZOVAČ</p> <p>Nositelé tohoto povolání - většinou staršího solidně obléčeného a celkově dobře situovaného muže bychom dnes nejspíš nazvali odborníkem na mezilidské vztahy. Působil na moravském a českém venkově hlavně v 18. a 19. století. Jeho úkolem bylo vyhledávat svobodným děvčatům vhodné ženichy a naopak - tehdy se sňatky neuzavíraly na základě osobní náklonnosti, ale na základě společenských vazeb a vztahů. Fungoval vždy v určité vymezené oblasti, kde dlouhodobě znal jednotlivé rodiny i to, jaké v nich panují poměry. Ve velké části světa není ani dnes výběr partnera zcela individuální záležitostí.</p>	
	<p>DRYÁČNÍK</p> <p>Toto povolání bylo běžné od dob středověku až do konce 19. století a toho, kdo jej vykonával, byste nejspíš počkali na tržišti ve kterémkoliv významnějším evropském městě. Dotyčnou osobu byste snadno rozpoznali a to nejen proto, že by vaši pozornost upoutal hlasitým vyvoláváním. S sebou také osoba měla také spoustu malých skleněných lahviček s rozdílnými nápoji. Jejich obsah - nejčastěji lektvary a tinktury - vytřbřila a na trzích prodávala. A kdo by se nechtěl uzdravit ze svých neduhů! Jenže ne vždy to účinkovalo, není divu, že se z názvu této profese stala nadávka. Někde byla činnost zakázána těm, kteří neměli odpovídající vzdělání.</p>
<p>PEČIVÁL</p> <p>S touto profesí byste se setkali od středověku až do 19. století. Člověk, který ji vykonával, nebyl žádný lenoch, až by vás to, jak se jeho povolání nazývalo, mohlo uvést v omyl. Jeho poznávacím znamením byla umounná tvář, ruce i oděv a také drobnější postava. Chodil po vesnicích v kraji, klepal na dveře tmárních stavení. A hospodyně? Ty mu ochotně otevíraly a potěšené jej zvaly dál. Aby ne, opravit a vyčistit pec, aby dobře táhla, bylo potřebné.</p>	
	<p>BRABENÁŘ</p> <p>Dobře placené povolání, které vzniklo už ve středověku a zaniklo až ve 20. letech 20. století, i když toho, kdo jej vykonával, byste si snadno spletli s ušmudlaným a podivně - vzhledem k počasí - oblečeným vandrškem. I v horkém létě nosil tlusté punčochy. Na zádech táhl velký pytl. Chodil po lese a do pytle sbíral nikoliv houby, ležní plody nebo ořechy na podpal, ale mrazené kukuly. Ty pak sušil a vcelku výhodně prodával - především pěstníkům jako krmivo pro jejich drsné zpívající oblíbenec.</p>



BRTNÍK

Vznik tohoto povolání nejspíše inspiroval v lese žijící medvěd. Jeho potravu tvořily různé lesní plody, výhonky, pupeny a co mu moc chutnalo a tudíž to dobře uměl, bylo z dutin stromů krást lesním včelám med. Nositel tohoto povolání, po kterém byl tento druh medvěda pojmenován, med nekradl. Dutiny, ve kterých se včely zabýdly, vytvářel a on se staral o to, aby se jim dobře dařilo a aby v zimě nezmrzly. Na vyzěvávání medových plástů měl speciální nůž. Stromy „svých“ včelstev označoval slámou. Byla to nedotknutelná místa, a když někdo zákaz porušil, přišel o ruku. Tento druh včelaření v našich zemích přetval až do 16. století.

PLAVEC

Toniie nebezpečné povolání v Čechách vyšlechtila železnice, ale provozovalo se dlouhá léta od 14. Století, v některých částech světa je dodnes běžné. Šlo v něm o to, aby se dříví z lesů dostalo na místo zpracování. Na homích tocích nebo ve vybudovaných kanálech se klády posílaly samostatně, ale pak se svazovaly nejprve do menších a pak do větších vorů. Povolání se dědilo z generace na generaci a vyžadovalo velké zkušenosti, protože vorů proplouvaly velmi náročnými úseky. Pracovalo se v partách po 4 – 8 mužích a plavba trvala i několik týdnů. Od zámrazu do zámrazu udržela parta několik „růzů“. Zpátky se vraceli pěšky nebo na kolech, které si na voroch přivezli. POZN. NÁZEV VOKAŘ JE DODATEČNÝ



MIRSKAČ PSŮ

S tímto povoláním byste se nesešli ve výcvikovém středisku, ale v kostele. Konkrétně třeba v Anglii v 16. století. Tehdy se venku běžně pobíjvaly toulavé psi smečky. A jakoby to nestačilo, bývalo zvykem, že si majitelé psů své oblíbence brali nejen na procházky, ale i když šli na mši. Takže před kostelem vždy pobíjvala spousta psů. Ti se samozřejmě dříve či později do sebe pustili. Dovedete si představit tu mši? S těmi nejagresivnějšími a nejhlasitějšími bylo zapotřebí něco udělat. Takže až do 18. století, kdy byl vydán pokyn, že psi mají zůstat doma, existovala placená profese, jejíž název snadno přepoříte.

VOCHLÍŘ

V dnešních časech se řada výrobců oblečení vrací k materiálu, který byl pro naše předky zcela běžným, ke lnu. Pěstování této rostliny bylo po celá staletí zcela běžné. Jak se zpracovával, si možná pamatujete z pohádky o tom, jak krtek ke kalhotkám přišel. Úkonů potřebných k tomu, aby rostlina proměnila v látku, bylo mnoho. Jedním z nich, než se ze lněných vláken mohly spřádat nitě, bylo důkladné proesání na vochlích (moravsky bječba). Byly to dřevěné desky opatřené kovovými bodci, mezi kterými se len protahoval. Bývali upevněné na stoličce opatřené sedátkem, aby to pro vykonavatele této profese bylo pohodlnější.



HADRÁŘ

Od vynálezu knižtsku (1447) až do počátku druhé světové války jste mohli natrefit na většinou neduživého člověka, který na sebe poutal pozorost hvězdním na píšťalku nebo huňáckám. Před sebou tlačil trakař plný nepořtebných a často smradlavých kousků látek či čarů oblečení, tedy výchozí surovinu pro výrobu papíru. Remeslo však bylo velmi nebezpečné. Až příliš často se s ním poilly různé nemoci jako sněť slezinná (nejčastější příčina úmrtí vykonavatelů této profese), často onemocněli i nešťovicemi, svrabem, tyfem nebo cholerou.



TRHAČ KOSTIC

Ach ta móda. I v 16. století bylo zapotřebí, aby s ní šlechtičny držely krok. Jak toho dosáhnout? Kdepak šija, nosily korzet. K jeho výrobě bylo zapotřebí pružných rohových desek z horní části velrybích tlam. Nositel tohoto povolání proto žil v přístavních městech, kde zdroj potřebné suroviny získával. Vytřhával ji, roztroukal, čistil, upravoval do podoby pružných pruhů. Ty pak prodával výrobcům oděvu a galantemého zboží. Kromě tehdy tolik oblíbených korzetů se z ní vyráběly třeba krinoliny, rozmanité kloubky, slunečníky nebo různé ozdobné i užité předměty. Tato profese definitivně odzvonilo až po první světové válce.

JIRCHÁŘ

Dříví lidí provozujících toto povolání byste nenašli v centru měst, ale někde na okraji v blízkosti řeky. Důvod byl prostý. Strádně páchly (a to i na středověké poměry, kdy se hygienou nikdo moc nezabýval). Zpracovávaly se v nich kůže různých zvířat. Nejprve je na dřevěných špalicích zbavovali zbytků masa a blan, pak je namáčeli v roztocích, natírali vápnem, překládali a přetahovali. Když konečně vznikla tzv. holina, řemeslník ji ještě vyčini kamencem, aby změkla, vybrousil ji na rubu a vyřezal na líci. Takhle připravenou kůži prodal ševcům, brašnářům nebo sedlářům.



DRNOMISTR

Byl to člověk, který se staral o sběr a likvidaci uhynulých zvířat, nebo nežádoucí zvířata odchytával. Likvidoval a zakopával. Přestože to bylo povolání důležité a určitě znalost vyžadující (musel rozpoznat a uhádnout, hádit nakažlivé choroby), na společenském žebříčku si vedl asi jako kat a nejspíš ještě hůř. Považovali jej za nečistého člověka, podivína. V kostele měl oddělenou lavici. Jeho obydlí zvané rasovna nebo pohodnice stávalo osamocené daleko od ostatních. Pobíř se nacházelo mrchoviště, jehož je zápach z ostravských lagun vsučku jen slaboučkým odvarem. Povolání se většinou dědilo z generace na generaci.

Inspirační zdroj

vlastní zpracování s využitím volně dostupných informací

Prostor pro vlastní postřehy a náměty

DOHAZOVAČ

DRYÁČNÍK

PECIVÁL

BRABENÁŘ

HADRÁŘ

JIRCHÁŘ

TRHAČ KOSTIC

DRNOMISTR

PLAVEC

MRSKAČ PSŮ

VOCHLÍŘ

BRTNÍK

Nositele tohoto povolání – většinou staršího solidně oblečeného a celkově dobře situovaného muže bychom dnes nejspíš nazvali odborníkem na mezilidské vztahy. Působil na moravském a českém venkově hlavně v 18. a 19. století. Jeho úkolem bylo vyhledávat svobodným děvčatům vhodné ženichy a naopak, tehdy se sňatky neuzavíraly na základě osobní náklonnosti, ale na základě společenských vazeb a vztahů. Fungoval vždy v určité vymezené oblasti, kde dlouhodobě znal jednotlivé rodiny i to, jaké v nich panují poměry. Ve velké části světa není ani dnes výběr partnera zcela individuální záležitostí.

Toto povolání bylo běžné od dob středověku až do konce 19. století a toho, kdo jej vykonával, byste nejspíš potkali na tržišti ve kterémkoliv významnějším evropském městě. Dotyčnou osobu byste snadno rozpoznali, a to nejen proto, že by vaši pozornost upoutal hlasitým vyvoláváním. S sebou tahle osoba měla také spoustu malých skleněných lahviček s roztodivnými nápisy. Jejich obsah – nejrůznější lektvary a tinktury – vyráběla a na trzích prodávala. A kdo by se nechtěl uzdravit ze svých neduhů! Jenže ne vždy to účinkovalo, není divu, že se z názvu této profese stala nadávka. Někde byla činnost zakázána těm, kteří neměli odpovídající vzdělání.

S touto profesí byste se setkali od středověku až do 19. století. Člověk, který ji vykonával, nebyl žádný lenoch, ač by vás to, jak se jeho povolání nazývalo, mohlo uvést v omyl. Jeho poznávacím znamením byla umouněná tvář, ruce i oděv a také drobnější postava. Chodil po vesnicích v kraji, klepal na dveře tamních stavení. A hospodyně? Ty mu ochotně otevíraly a potěšeně jej zvaly dál. Aby ne, opravit a vyčistit pec, aby dobře táhla, bylo potřebné.

Dobře placené povolání, které vzniklo už ve středověku a zaniklo až ve 20. letech 20. století, i když toho, kdo jej vykonával, byste si snadno spletli s ušmudlaným a podivně – vzhledem k počasí – oblečeným vandrákem. I v horkém létě nosil tlusté punčochy. Na zádech táhl velký pytel. Chodil po lese a do pytle sbíral nikoliv houby, lesní plody nebo dřevo na podpal, ale mravenčí kukly. Ty pak sušil a vcelku výhodně prodával – především ptáčníkům jako krmivo pro jejich drahé zpívající oblíbenice.

Od vynálezu knihtisku (1447) až do počátku druhé světové války jste mohli natrefit na většinou neduživého člověka, který na sebe poutal pozornost hvízdáním na píšťalku nebo hulákáním. Před sebou tlačil trakař plný nepotřebných a často smradlavých kousků látek či cárů oblečení, tedy výchozí surovinu pro výrobu papíru. Řemeslo však bylo velmi nebezpečné. Až příliš často se s ním pojily různé nemoci jako sněť slezinná (nejčastější příčina úmrtí vykonavatelů této profese), často onemocněli i neštovicemi, svrabem, tyfem nebo cholerou.

Ach ta móda. I v 16. století bylo zapotřebí, aby s ní šlechtičny držely krok. Jak toho dosáhnout? Kdepak fitko, nosily korzet. K jeho výrobě bylo zapotřebí pružných rohovitých desek z horní čelisti velrybích tlam. Nositel tohoto povolání proto žil v přístavních městech, kde zdroj potřebné suroviny získával. Vytrhával ji, roztloukal, čistil, upravoval do podoby pružných prutů. Ty pak prodával výrobcům oděvů a galanterního zboží. Kromě tehdy tolik oblíbených korzetů se z ní vyráběly třeba krinolíny, rozmanité klobouky, slunečníky nebo různé ozdobné i užité předměty. Této profesi definitivně odzvonilo až po první světové válce.

Dílny lidí provozujících toto povolání byste nenašli v centru měst, ale někde na okraji v blízkosti řeky. Důvod byl prostý. Strašně páchly (a to i na středověké poměry, kdy se hygienou nikdo moc nezabýval). Zpracovávaly se v nich kůže různých zvířat. Nejprve je na dřevěných špalcích zbavovali zbytků masa a blan, pak je namáčeli v roztocích, natírali vápnem, překládali a přetahovali. Když konečně vznikla tzv. holina, řemeslník ji ještě vyčinil kamencem, aby změkla, vybrousil ji na rubu a vyleštil na líci. Takhle připravenou kůži prodal ševcům, brašnářům nebo sedlářům.

Byl to člověk, který se staral o sběr a likvidaci uhynulých zvířat, nebo nežádoucí zvířata odchytil, likvidoval a zakopával. Přestože to bylo povolání důležité a určité znalosti vyžadující (musel rozpoznat a úřadům hlásit nakažlivé choroby), na společenském žebříčku si vedl asi jako kat a nejspíš ještě hůř. Považovali jej za nečistého člověka, podivína. V kostele měl oddělenou lavici. Jeho obydlí zvané rasovna nebo pohodnice stávalo osamocené daleko od ostatních. Poblíž se nacházelo mrchoviště, jehož je zápach z ostravských lagun vsutku jen slaboulinkým odvarem. Povolání se většinou dědilo z generace na generaci.

Tohle nebezpečné povolání v Čechách vytlačila železnice, ale provozovalo se dlouhá léta – již od 14. století, v některých částech světa je dodnes běžné. Šlo v něm o to, aby se dříví z lesů dostalo na místo zpracování. Na horních tocích nebo ve vybudovaných kanálech se klády posílaly samostatně, ale pak se svazovaly nejprve do menších a pak do větších vorů. Povolání se dědilo z generace na generaci a vyžadovalo veliké zkušenosti, protože vory proplouvaly velmi náročnými úseky. Pracovalo se v partách po 4–8 mužích a plavba trvala i několik týdnů. Od zámrazu do zámrazu udělala parta několik „rázů“. Zpátky se vraceli pěšky nebo na kolech, které si na vorech přivezli.

S tímto povoláním byste se nesetkali ve výcvikovém středisku, ale v kostele. Konkrétně třeba v Anglii v 16. století. Tehdy se venku běžně potulovaly toulavé psí smečky. A jako by to nestačilo, bývalo zvykem, že si majitelé psů své oblíbence brali nejen na procházky, ale i když šli na mši. Takže před kostelem vždy pobývala spousta psů. Ti se samozřejmě dříve či později do sebe pustili. Dovedete si představit tu melu? S těmi nejagresivnějšími a nejhlasitějšími bylo zapotřebí něco udělat. Takže až do 18. století, kdy byl vydán pokyn, že psi mají zůstat doma, existovala placená profese, jejíž název snadno připojíte.

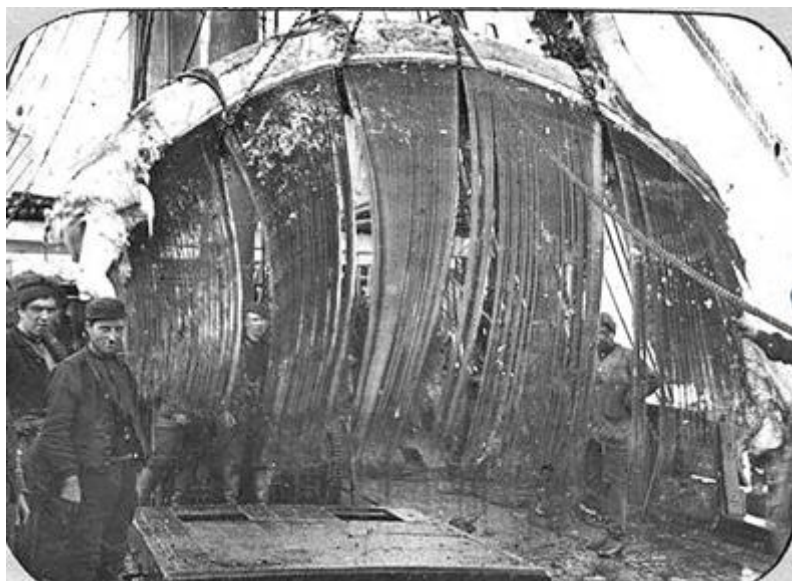
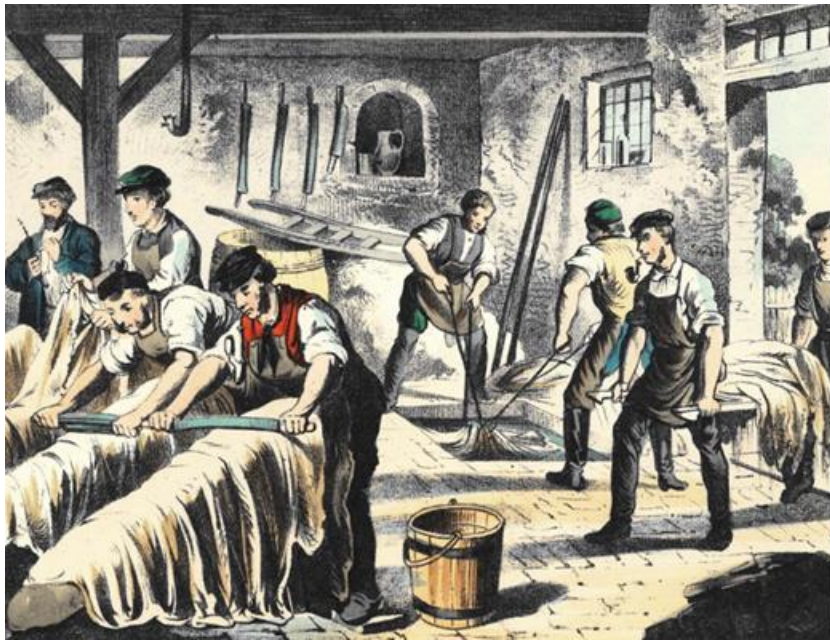
V dnešních časech se řada výrobců oblečení vrací k materiálu, který byl pro naše předky zcela běžným, ke lnu. Pěstování této rostliny bylo po celá staletí zcela běžné. Jak se zpracovával, si možná pamatujete z pohádky o tom, jak krtek ke kalhotkám přišel. Úkonů potřebných k tomu, aby rostlina proměnila v látku, bylo mnoho. Jedním z nich, než se ze lněných vláken mohly spřádat nitě, bylo důkladné pročesání na vochlích (moravsky hachla). Byly to dřevěné desky opatřené kovovými bodci, mezi kterými se len protahoval. Bývali upevněné na stoličce opatřené sedátkem, aby to pro vykonavatele této profese bylo pohodlnější.

Vznik tohoto povolání nejspíše inspiroval v lese žijící medvěd. Jeho potravu tvořily různé lesní plody, výhonky, pupeny a co mu moc chutnalo, a tudíž to dobře uměl, bylo z dutin stromů krást lesním včelám med. Nositel tohoto povolání, po kterém byl tento druh medvěda pojmenován, med nekradl. Dutiny, ve kterých se včely zabydlely, vytvářel a on se staral o to, aby se jim dobře dařilo a aby v zimě nezmrzly. Na vyřezávání medových plástů měl speciální nůž. Stromy „svých“ včelstev označoval slámou. Byla to nedotknutelná místa, a když někdo zákaz porušil, přišel o ruku. Tento druh včelaření v našich zemích přetrval až do 16. století.

Příloha Ilustrace povolání













RŮZNÉ SVĚTY

Oblast	Zjišťování informací o trhu práce
Věková kategorie	nižší i vyšší stupeň
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ přemýšlet o různých oblastech světa práce;▶ nalézt souvislosti mezi pracovními oblastmi a profesemi.
Odhad času	45 minut
Prostředí	uvnitř
Pomůcky	rozmanité tiskoviny (časopisy, letáky, katalogy apod.), nůžky, lepidlo, arch k nalepování (alespoň rozměr A3, ideálně větší), tabule/flipchart, křída/fixy, příloha Různé světy
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce na stůl připraví tiskoviny, rozdělí žáky do skupin, které od sebe rozsadí a předá jim pomůcky – arch, lepidlo, nůžky (v potřebném počtu). Pak aktivitu uvede vhodným způsobem tak, že nastíní nesmírnou rozmanitost světa práce. Stejně tak, jako můžeme rozlišit např. kontinenty, klimatická pásma či různé oblasti (hory, pouště, ...) a vnímat i zaznamenávat jejich specifika, také ve světě práce najdeme jakoby další samostatné světy, které se zabývají nějakou oblastí lidské činnosti. Uvede nějaký příklad (viz příloha Různé světy).2. Poradce vyzve žáky k tomu, aby příklady takových světů uváděli, jejich náměty zapisuje na tabuli. Pak může nechat skupiny vybrat si některý z návrhů, kde padly, nebo pozve zástupce skupiny, aby si jeden „ze světů“ vylosoval nebo vybral (pokud si poradce zvolí tuto cestu, má předem přílohu Různé světy vytištěnou a rozstříhanou).3. Úkolem žáků je vytvořit koláž příslušného světa. Nejde však jen o jeho ztvárnění, někam do koláže sepíší (nebo nalepí) i různá povolání, která s tímto světem souvisí. Ponechá jim prostor ke splnění úkolu. Při práci skupiny pozoruje, povzbuzuje, je vhodně nápomocný.

4. Když jsou koláže dokončené, vyzývá skupiny ke krátké prezentaci výtvoru a pokaždé nechá zaznít i související profese. Vše pokračuje diskuzí k tématu.

Možné otázky:

Bavilo by tě některé z povolání, které souvisí se světem, který ztvárňovala tvoje nebo i jiná skupina? Proč?

Překvapilo tě některé povolání a jeho souvislost se světem, který jste vytvářeli (nebo vytvářela jiná skupina)? Proč?

Které povolání ti připadá zajímavé? Čím?

O kterém „světě“ by ses chtěl dozvědět více?

O kterém povolání by ses chtěl dozvědět více?

Který ze světů by tě lákal nejméně? Proč?

5. Nakonec poradce stručně shrne, co se odehrálo, a celou aktivitu ukončí krátkou reflexí směřující k uvědomění si jejího významu.

Co jste si uvědomili?

Co byste si chtěli zapamatovat?

Vytvořené koláže je vhodné uschovat k dalšímu využití.

Zpětná vazba

Tip pro poradce:

- ▶ V příloze Různé světy jsou pouhé náměty, poradce si z nich vybere ty, které odpovídají žákům, se kterými bude aktivitu realizovat, nebo si dodá náměty vlastní.
- ▶ Na aktivitu lze navázat aktivitami:
Učitel s velkým „U“ (žáci vyššího stupně), kde se využije popsaného postupu.
Jsem ... (žáci nižšího stupně).

Prostor pro vlastní postřehy a náměty

SVĚT JÍDLA

SVĚT SENIORŮ

SVĚT VODY

SVĚT PŘÍRODY

SVĚT ZVÍŘAT

SVĚT ZDRAVÍ

SVĚT DĚTÍ

SVĚT STAVEB

SVĚT HUDBY

SVĚT UMĚNÍ

SVĚT DOPRAVY

SVĚT VESMÍRU

SVĚT TECHNIKY

SVĚT IT

SVĚT ŘEMESEL

SVĚT OBCHODU

SVĚT VĚDY

SVĚT SLUŽEB

SVĚT SPORTU

SVĚT ZÁBAVY

SVĚT POHODY



TRH PRÁCE

Oblast	Zjišťování informací o trhu práce
Věková kategorie	vyšší stupeň
Cíl	▶ připomenout si pojmy související se světem práce
Odhad času	45 minut
Prostředí	uvnitř
Pomůcky	Přílohy: č. 1 - Pojmy č. 2 - Mřížka č. 3 – Poučení

Postup

1. Poradce uvede aktivitu v tomto duchu:

„O světě práce už toho hodně víme; na našich společných setkáních jsme hovořili například o celé řadě profesí i o cestách, které k nim vedou. Dnes se zaměříme na pracovní trh.

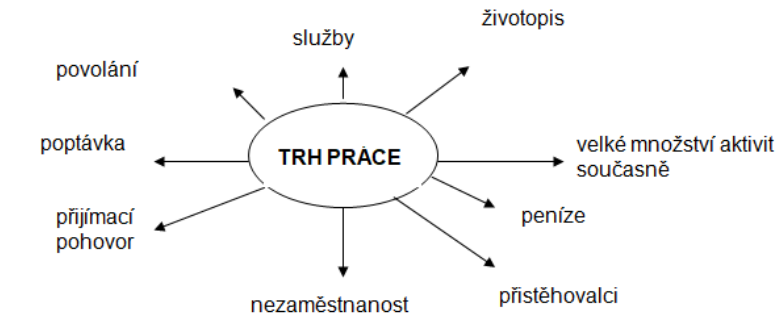
Tržiště (trh) bylo odedávna místem, kde se v určitých intervalech scházeli lidé, aby uskutečňovali směnu. Mohlo se jednat o přímou výměnu výrobku za výrobek anebo výměnu výrobku za peníze. Vždy se u toho sešly dvě skupiny lidí. První skupina chtěla své výrobky prodat, druhá koupit. Ani v dnešní době tomu není jinak.

Trh práce je oblast ekonomiky, ve které dochází k výměně činností mezi jednotlivými ekonomickými subjekty prostřednictvím směny. Je založen na vztahu toho, kdo svoji práci nabízí, a toho, kdo je ochoten za práci zaplatit. Zjednodušeně můžeme říci, že na trhu práce nabízejí svou práci zaměstnanci a zaměstnavatelé ji poptávají a platí. Konkrétní podoby jsou různé a velmi rychle se proměňují.“

2. Poradce napíše na tabuli pojem TRH PRÁCE a pokračuje:

„S pracovním trhem souvisí celá řada nejrůznějších pojmů. Zamyslete se a sdělte mi cokoli, co se vám ve spojitosti s trhem práce vybavuje. Poradce asociace žáků zapisuje.

Příklad:



3. Poradce rozdělí žáky do skupin, předá jim přílohy 1, 2 a 3. Jejich úkolem je pojmy popsané v příloze č. 1 správně nazvat a dosadit na příslušné místo do mřížky v příloze č. 2 (pojmy se zapisují do barevných polí, tajenka je ve svislém tmavějším sloupci). Tajenka je dokončením započaté rady v příloze č. 3.

Vyluštěnou tajenku je třeba přepsat do přílohy č. 3 a ukončení práce – celou tedy nabytou radu – sdělit poradci. Jde o poučení, které je radno si zapamatovat. Platí totiž nejen pro svět povolání, ale pro život.

4. Poradce nechá skupiny samostatně pracovat. Jejich činnost sleduje, případně jim může s některými pojmy pomoci.

Seznam kýžených pojmů:

VÝKON

Veličina, která vyjadřuje množství práce vykonané za jednotku času. Ve fyzice se vyjadřuje jednotkou pojmenovanou po skotském vynálezci Jamesi Wattovi. Mimo svět práce se typicky pojí se sportem.

FLEXIBILITA

Schopnost přizpůsobit se situacím, úkolům a úkonům, které pracovníkovi zadal zaměstnavatel i které přináší život.

CYKLUS

Pravidelně se opakující řada změn, období, etap ... opakované střídání fází růstu a poklesu v tržní ekonomice (v umění řada děl spojených námětem, dějem, materiálem atp.).

PRESTIŽ

Relativní hodnotnost přisuzovaná jedinci či sociální nebo jiné skupině v rámci společnosti. Může jí být myšleno dobré jméno, uznávaný vliv, vážnost či důležitost osoby nebo skupiny, respekt. (z latinského praestigiae – mámení).

PROFESE

Synonymum slova povolání.

NÁDENÍK

Člověk, který se žíví jako pomocník, dělník, či pomocný dělník, anebo také osoba bez trvalého zaměstnání, která se nechává najímat na krátkodobé práce.

PRÁCE

Cílevědomá činnost člověka, která vytváří nové hodnoty (statky a služby) i která dotyčného žíví.

UCHAZEČ

Synonymum slov čekatel, aspirant, kandidát, žadatel.

MZDA

Odměna za práci vyplácená zpravidla měsíčně (většinou zpětně).

ZMĚNA

Nevyhnutelnost v životě lidském, přechod od jednoho stavu k druhému. (Panta rhei).

NÝMAND

Bezvýznamný člověk, nula nebo nicka. Osoba, která ničeho významného v životě nedosáhla a které si nevážíme. Jde o nespisovné, hanlivé a urážlivé slovo. Jeho použitím snižujeme hodnotu a kvalitu takto titulovaného. Jde o počestěné německé slovo „nikdo“.

NABÍDKA

Antonymum slova poptávka.

5. Poté, co je křížovka správně vyluštěna, poradce práci skupin ocení.

1	V	Y	K	O	N								
2	F	L	E	X	I	B	I	L	I	T	A		
3					C	Y	K	L	U	S			
4		P	R	E	S	T	I	Ž					
5	P	R	O	F	E	S	E						
6	N	Á	D	E	N	Í	K						
7	P	R	Á	C	E								
8		U	C	H	A	Z	E	Č					
9					M	Z	D	A					
10			Z	M	Ě	N	A						
11					N	Ý	M	A	N	D			
12		N	A	B	Í	D	K	A					

6. Závěr této aktivity se může ubírat různými směry. Může se rozvinout diskuze k jednotlivým pojmům. Poradce vyzývá k příkladům, doplňuje a ujasňuje informace. Diskuze se rovněž může týkat i obdržené rady.

Zpětná vazba

Možné otázky:

O kterém z pojmů chcete dále diskutovat?

Který z pojmů byl nejobtížnější a proč?

Který z pojmů vás zaujal více než jiné?

O kterém pojmu chcete dále hovořit?

Co si myslíte o radě, kterou vám sdělila tajemka? Máte s ní konkrétní zkušenost, o kterou byste se s námi byli ochotní podělit?

Jak fungovala spolupráce ve skupině?

Co byste příště udělali jinak?

Nakolik se do práce zapojili jednotliví členové skupiny?

Jak jste spokojeni s tím, jak jste se na společné práci podíleli vy?

Co byste si chtěli zapamatovat?

Prostor pro vlastní postřehy a náměty

Příloha č. 1 – Pojmy

1. Veličina, která vyjadřuje množství práce vykonané za jednotku času. Ve fyzice se vyjadřuje jednotkou pojmenovanou po skotském vynálezci Jamesi Wattovi. Mimo svět práce se typicky pojí se sportem.
2. Schopnost přizpůsobit se situacím, úkolům a úkonům, které pracovníkovi zadal zaměstnavatel i které přináší život,
3. Pravidelně se opakující řada změn, období, etap ... opakované střídání fází růstu a poklesu v tržní ekonomice (v umění řada děl spojených námětem, dějem, materiálem atp.).
4. Relativní hodnotnost přisuzovaná jedinci či sociální nebo jiné skupině v rámci společnosti. Může jí být myšleno dobré jméno, uznávaný vliv, vážnost či důležitost osoby nebo skupiny, respekt. (z latinského praestigiae – mámení).
5. Synonymum slova povolání.
6. Člověk, který se žíví jako pomocník, dělník, či pomocný dělník, anebo také osoba bez trvalého zaměstnání, která se nechává najímat na krátkodobé práce.
7. Cílevědomá činnost člověka, která vytváří nové hodnoty (statky a služby) i která dotyčného živí.
8. Synonymum slov čekatel, aspirant, kandidát, žadatel.
9. Odměna za práci vyplácená zpravidla měsíčně (většinou zpětně).
10. Nevyhnutelnost v životě lidském, přechod od jednoho stavu k druhému. (Panta rhei).
11. Bezvýznamný člověk, nula nebo nicka. Osoba, která ničeho významného v životě nedosáhla a které si nevážíme. Jde o nespisovné, hanlivé a urážlivé slovo. Jeho použitím snižujeme hodnotu a kvalitu takto titulovaného. Jde o počeštěné německé slovo „nikdo“.
12. Žádosti, předpoklady, přání, nároky. Má je zaměstnavatel na zaměstnance i naopak.

Příloha č. 3 – Poučení



Když nic nezměním,



Rozhodování a plánování



ROZHODOVÁNÍ A PLÁNOVÁNÍ

Zažili jste to? Večer uléháte s myšlenkou na příští ráno: „Nesmím zapomenout vzít obrázkové karty a přílohu k aktivitě, kterou plánuju pro zítřejší kariérové poradenství. To budou mé první kroky, jen co se probudím.“ Promyšleno, zavíráte oči

A je tady ráno, protáhnete se a vydáte se do koupelny. Cestou vám oko spočine na okně. Pěstujete tam rýmovník – co kdyby. Jeho zelené lístky jsou jakési svěšené. „Pro pána krále, jen si zapnu vodu na čaj a hned ho zaliju. Zaliju, zaliju,“ to slovo vám v tom ranním shonu ulpívá v mysli. Hledáte hrnek, do kterého si chcete zalít čaj a pouštíte rádio, aby vám neuniklo, jak se svět přes noc posunul. „Co to bylo? Večer přece existoval nějaký plán.“ Melodie i drmolání moderátorů odvádějí vaši pozornost. „Hele, voda vaří.“ Dochází k prvnímu zalévání. „Tak, rychle do koupelny“, akorát ještě z lednice vytahujete jogurt. „Hm, potřebovala by generálku“, ukládáte si do hlavy zahlcené vaší vnitřní samomluvou. „Kde je ten jogurt? Aha, tady na stole. Co si do něj dnes dát? Ovesné vločky, jablko a ořechy. Á, ořechy došly, neva, tak tam holt nebudou.“ Umíte improvizovat. Umýt, obléknout, zhltnout snídani a alou do rachoty. Ještě rychlý pohled k oknu. „No, dnes by se asi hodil deštník,“ že bude pršet, informovalo rádio. „Černý nebo ten malý zelený skládací?“ Ten je sice praktičtější, ale černý se vám lépe hodí k outfitu, který jste pro dnešek zvolili. Život je plný rozhodování. No, jo, déšť ..., takže i rýmovníku se konečně dostává toho, po čem už delší čas touží. A těsně před odchodem si vybavujete, že dnes přece s sebou něco máte mít. Cosi bylo v plánu. „Co to bylo? Aha, karty a příloha,“ vaše volba pro dnešní den. Popadnete je a vyrážíte. Nakonec jste to všechno zorganizovali na výbornou.

Nejspíš se shodneme na tom, že jak rozhodování, tak schopnost plánovat a organizovat jsou v životě docela důležité. Ne pokaždé to proběhne tak hladce, jako v předešlých odstavcích. Takže neuškodí, zavčas se i na tyto dovednosti zaměřit. Co takhle inovativní přístup IG kocoura, jehož fotografii a životní filozofii zde uveřejňujeme s laskavým svolením autora.





DOTKNI SE

Oblast	Plánování a rozhodování
Věková kategorie	nižší a vyšší stupeň
Cíl	► uvědomit si souvislost mezi organizací/plánováním a výkonem
Odhad času	30-45 minut
Prostředí	uvnitř/venku
Pomůcky	míček (tenisák, pingpongový míček, jakýkoliv předmět, se kterým je možno házet) stopky, tabule/flipchart, psací potřeby
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce si připraví stopky a zahájí aktivitu bez dlouhých úvodů a vysvětlování. Vezme si do ruky připravený míček (může si s ním pohazovat) a navnadí žáky na splnění úkolu: „Vaším společným úkolem je, aby se každý z vás co nejrychleji alespoň jednou dotknul tohoto míčku. Budu měřit čas, za jak dlouho se vám to všem podaří.“ Poradce si ověří, zda všichni zadání rozumí. Pak bez dalšího upozornění hodí někomu míček se slovy: „Čas běží.“ Měří čas, za který to celá skupina žáků zvládne. Bývá obvyklé, že aktéři této aktivity začnou míček přehazovat jeden druhému. Při deseti účastnících to může trvat až 60 vteřin. Většinou při prvním kole zvítězí zábava nad soutěživostí. Na tabuli/flipchart zapíše poradce čas dosažený v prvním kole. Následně klade otázky a vede stručnou diskuzi, kterou ukončí výzvou, aby se míčku opět co nejrychleji alespoň jednou každý z nich dotkl. <u>Možné otázky:</u> Jste spokojeni s výsledkem? Můžete úkol splnit rychleji? Zkusíte to?2. Poradce opět hodí jednomu z žáků míček a měří čas. Čas bývá většinou lepší. Zpravidla ještě žáci

sedí nebo stojí na svých místech, míček si však házejí systematictěji (často si ho posílají dokola). Poradce zapíše 2. kolo a výsledný čas. Vede krátkou diskuzi nad aktivitou a klade otázky.

Možné otázky:

Jaký je výsledek? Je lepší, že ano?
Proč jste se zlepšili, co to způsobilo?
Jste spokojeni s výsledkem?
Můžete to udělat ještě rychleji? Můžete to udělat jinak a lépe?
Zkusíte to?

3. Poradce ponechá žákům krátký prostor pro přemýšlení a domluvu. Většinou už někoho napadne, že by mohli opustit svoje místa a navrhne, aby šli blíže k sobě. Pokud to nikoho nenapadne, může poradce uskutečnit další (3.) kolo a/nebo je otázkami navede k tomu, aby svá dosavadní místa opustili a šli k sobě blíž.

Možné otázky:

Jaký je výsledek? Je lepší, že ano?
Proč jste se zlepšili?
Jste spokojeni s výsledkem?
Můžete to udělat rychleji? Můžete to udělat jinak a lépe? Kolikrát jste se míčku dotkli?
Můžete zkrátit dráhu míčku? Jak zkrátíte dráhu míčku? Můžete se zvednout?
Zkusíte to?

4. Poradce poskytne žákům čas na přeskupení. Pak teprve hodí míček jednomu z nich a opět měří čas. Ten zase zapíše. Znovu se snaží motivovat žáky, aby byli ještě rychlejší (použije obdobné dotazy).

Optimální je, když žáci dospějí k závěru, že nejlepší bude, když se všichni postaví k sobě, jeden z nich chytí hozený míček a všichni se přiblíží a prstem se míčku dotknou. Pokud k tomuto řešení nedospějí žáci sami, neměl by poradce provádět více než 5 kol. To se však stává výjimečně. Vhodnými otázkami je možno žáky k řešení navést.

5. Po skončení aktivity vede poradce s žáky diskuzi nad výsledky, při níž by si měli uvědomit, jak promyšlený plán a organizace ovlivní výsledek. Co vše přispívalo k lepším výsledkům, zapisuje poradce na tabuli/flipchart.

Možné náměty:

nápady
lepší organizace, řízení
dodržení dohodnutého postupu
spolupráce
překonání osobních bariér
motivace k lepším výkonům

povzbuzování (poradcem, navzájem ..)
plán, cíl (čas, zlepšování se)
příprava
analýza
zamyšlení se, změna způsobu myšlení
komunikace
zkušenost

Poradce může probrat jednotlivá kola a okomentovat postupná zlepšování. Z diskuze pak může vyplynout, že první kolo bylo chaotické bez disciplíny. Žáci si uvědomí, že postupně vytvořili systém. Poradce by měl zdůraznit, jak se konkrétně zlepšili (z např. 50 sekund na 1–2 sekundy). Je vhodné, aby první a poslední výsledek barevně zakroužkoval.

6. Poradce vše shrne s tím, že si na vlastní kůži zkusili, že organizování a plánování aktivit a stanovení pravidel vede k lepším výsledkům.

Zpětná vazba

Možné otázky:

Jak jste se při plnění úkolu cítili?

Napadlo vás při této aktivitě něco, co byste sami u sebe chtěli změnit?

Existují oblasti, kde se vám dnešní zkušenost může hodit?

Co byste si chtěli zapamatovat?

Prostor pro vlastní postřehy a náměty



HMATEM

Oblast	Plánování a rozhodování
Věková kategorie	nižší stupeň
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ zorientovat se v informacích▶ naplánovat si postup práce▶ aktivizovat smyslový orgán - hmat
Odhad času	45 minut
Prostředí	uvnitř
Pomůcky	<p>15 krabic z obou boků přístupných, označených číslicemi 1 - 15 a v nich 15 vhodně zvolených předmětů</p> <p>lepící guma nebo páska, nůžky, psací potřeby</p> <p>příloha č. 1 – Rýmovačky příloha č. 2 – Záznamová tabulka příloha č. 3 – Pravidla příloha č. 4 – Číslice na krabice</p>
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce nejprve připraví zázemí pro tuto aktivitu. Jednotlivé listy Přílohy č. 1- Rýmovačky nalepí na zdi v místnosti, ve které se aktivita odehraje. Chce-li úkol ztížit, nenalepí je v abecedním pořadí, ale zpřeházeně, což doporučujeme. Vytiskne a na viditelné místo umístí rovněž Přílohu č. 3 - Pravidla. Na stoly v místnosti rozloží očíslované krabice (k jejich označení lze využít Přílohu č. 4 – Číslice na krabice). Krabice obsahující relevantní předměty jsou rozmístěny na přeskáčku, nikoliv ve stejném pořadí jako rýmovačky. Musí být možné strčit do nich ruce, aby žáci mohli vložené předměty rozpoznat hmatem (ideálně bočními otvory, sundávání víka není přípustné).2. Poradce rozdá žákům Přílohu č. 2 – Záznamová tabulka a vysvětlí jim postup: „Na stěnách jsou umístěny rýmovačky, které do jisté míry popisují, o které povolání / řemeslo se jedná.

Každá z nich je označena nějakým písmenem.

V očíslovaných krabicích jsou k povoláním z rýmovaček umístěny předměty, které s nimi souvisí. Vaším úkolem je:

- ▶ spárovat rýmovačku s odpovídajícím předmětem
- ▶ určit, o jaké povolání nebo řemeslo se jedná
- ▶ vše zapsat do tabulky, kterou jste obdrželi.

Jak si vše zorganizujete/naplánujete, jaký postup si zvolíte, zaleží jen na vašem rozhodnutí, ale musíte respektovat určitá pravidla.“

Poradce odkáže na zveřejněná pravidla:

„Během celého procesu se se spolužáky nesmíte nijak domlouvat, vyměňovat si své domněnky, nahlas uvádět povolání nebo předměty v krabicích. Každý pracuje zcela samostatně.

Víka krabic nesmíte otevírat, do krabice vsunujete ruce z boku a předměty v nich rozeznáváte pouze hmatem. Jakékoliv odklápění vík a nahlížení není přípustné.

Ke krabicím i rýmovačkám se můžete opakovaně vracet tak, jak potřebujete.“

Případně: Na splnění úkolu máte xx minut.



3. Poradce si ověří, zda všichni pochopili, co mají dělat, a nechá aktivitu proběhnout.
4. Když mají všichni tabulky vyplněné nebo když uplyne stanovený čas, proběhne společná kontrola a vyhodnocení.
5. Závěr aktivity se může ubírat několika směry. Lze diskutovat o tom, nakolik bylo obtížné předměty a rýmovačky spárovat a proč. Prostor může být

věnován některým povoláním.

Jelikož jsme tuto aktivitu zařadili do sekce Plánování a rozhodování, doporučujeme pobavit se i o tom, jakým způsobem se žáci v přehráli podnětů zorientovali a jaký postup si zvolili, aby informace uspořádali. Celý proces, kterým žáci právě prošli, může být analogií k situacím na reálných pracovištích.

6. Poradce poděkuje za spolupráci, pochválí žáky za to, co stačili zvládnout. Na závěr stručně shrne, co se odehrálo, a celou aktivitu ukončí krátkou diskuzí směřující k uvědomění si jejího významu.

Zpětná vazba

Možné otázky:

Jak jste se při plnění úkolu cítili?

Bylo či nebylo obtížné používat smyslový orgánm který většinou používáme bezděky? Proč?

Byly či nebyly rýmovačky snadným vodítkem? A proč?

Jste spokojeni s tím, co jste zvládli?

Co byste příště udělali jinak?

Co byste rozhodně pro příště zachovali?

Co byste si chtěli zapamatovat?

Tip pro poradce:

Příprava této aktivity je poměrně náročná, ideálně ji použijte při příležitosti nějakého profesně zaměřeného projektového dne, abyste připravené pomůcky mohli použít opakovaně a nikoliv pouze s jedinou skupinou žáků. Aktivitu lze samozřejmě pojmout i soutěžně, v tom případě odhadněte časový limit vhodný pro vaši skupinu.

Náměty a řešení

Písmeno rýmovačky	Číslo krabice	Povolání	Návrh předmětu
A	1	ELEKTRIKÁŘ	vypínač, drát, zásuvka
B	2	FOTOGRAF	fotografie, pohlednice
C	3	HODINÁŘ	mechanické hodinky
D	4	KNIHOVNÍK	kniha
E	5	KOŽEŠNÍK	kožešinový límeč, čepice
F	6	KUCHAR	vařečka
G	7	MANINÉR	pilník, lak na nehty
H	8	MLYNÁŘ	pytlík s moukou
CH	9	OPTIK	obroučky, brýlová skla
I	10	PEKAŘ	čerstvý rohlík, houska
J	11	RUKAVIČKÁŘ	prstová kožená rukavice
K	12	ŘIDIČ	model vozidla
L	13	SKLÁŘ	skleněné kuličky, štamprle
M	14	UKLÍZEČ	hadr, kartáč
N	15	ZÁMEČNÍK	klíč, zámek

**Prostor pro
vlastní postřehy
a náměty**

A

Že prý se ztratilo z mixéru
napětí?

Kouknu a napravím
ten problém vzápětí.

Starám se, ať světla svítí,
zabývám se proudem sítí,
opravuju přístroje,
v sedu, v kleku, ve stoje.

B

Potřebuješ hezký snímek?
Hrušky? Svatby? Polopřímek?
Občas bývám paparazzi,
když naháním honoraci.
Zvěčním pro tě tamten jilm,
dneska digi, dříve film.

C

Opravuji, seřizuji
tak, jak lidé potřebují,
aby všude byli včas.
Tikání, toť jejich hlas.

D

Obklopují mne hlavně v práci,
v policích v řadě jak vojáci,
pro poučení i pro legraci

Tady se za ně neutrácí.

Já vyznám se v nich, hledám
s klidem,

a poté? Půjčuju je lidem.

E

At' už je z Aljašky nebo z norčí
farmy,

límeč ti vyrobím báječné
barvy.

Ušanku? Vestičku? Chlupaté
pončo?

Teploučko bude ti
a to je „ončo“!

F

Cibuli krájím, husu peču.

Před párou z hrnců?

Já neuteču.

Kompoty míchám, do masa
píchám,

načas si dávám, nepospíchám.

G

Obrousím ti tvoje drápy,
zlikviduju záděry,
pak je spolu opatříme líbivými
nátěry.

Komplexní je moje péče, tudíž
nehty dozdobím,
vždy v souladu s imagem
tvým, potěšení způsobím.

H

Zrnka všeho druhu nejen pro
slepice,

rozmělním je pro vás, co si
přáti více.

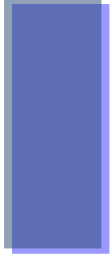
Jejich zpracování je náročná
věda,

bez mé práce, lidé,
jenom hlad a běda.

CH

Vyrobím ti nové oči, rozhodně
je vyspravím,
s pečlivostí sobě vlastní, vadu
tvoji napravím.

Do blízka i do daleka, vidíš? Je
tam nová střecha,
támhle na tě motýl kývá,
v detailech se krása skrývá.



Výrobky moje mnoho
podob mají.
Snídaně? Večeře?
Člověk se nají.
Které jsou nejlepší?
Ty „přímo z pece“,
křupavé, voňavé dobrůtky,
přece.

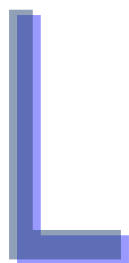
J

Postarám se o tvé ruce,
aby v chladu neztuhly, s mým
výrobkem i za mrazu oloupeš
si kedlubny. Součástí je
garderoby
sedm tisíc let.

Kam jej nosit? Do divadla?
Radši na výlet.

K

Tramvaj či autobus, osobní,
nákladní,
ovládat pravidla, nejen ty
základní,
na místo dojet vždy bezpečně,
včas,
Po cestách uháním – včera,
dnes, zas ...



Směsku si roztavím,
liju či foukám,
křehkost já vyrábím,
jak se tak koukám.

Roztáčím, tvaruju, vrstvím a zdobím,
tak třeba sklenice se vzorem sobím.

Začlo to pradávno korálky, šperky,
rozsah mých výrobků?

Dnes? Je fakt velký.

M

Mou doménou je čistota,
a právě já jsem jistota,
že nebudete dýchat prach.
A WC? Kdepak! Žádný pach.

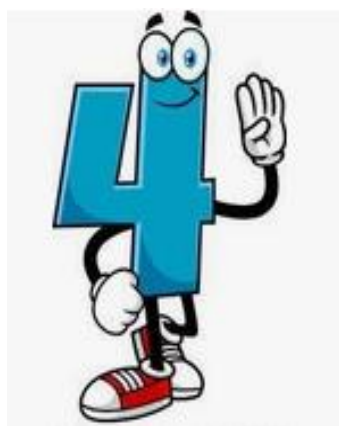
N

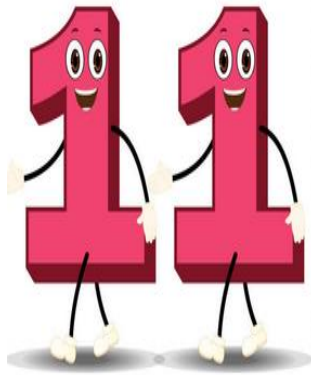
Mechanismy z kovů – tím se
zabývám,
v terénu i v dílně přitom
přebývám,
svařuju, piluju, tvaruju, měřím,
vše bude fungovat,
na přesnost věřím.

PRAVIDLA

- ▶ Každý pracuje samostatně.
- ▶ Získané informace si nesmíte sdělovat.
- ▶ Víka krabic nesmíte otevírat, předměty v nich rozeznáváte pouze hmatem.
- ▶ Ke krabicím i rýmovačkám se můžete opakovaně vracet tak, jak potřebujete.

Příloha č. 4 – Číslice na krabice







KARIÉRNÍ TERÉN

Oblast

Plánování a rozhodování

Věková kategorie

vyšší stupeň, SŠ

Cíl

- ▶ zorientovat se v informacích
- ▶ naplánovat si postup práce
- ▶ uvědomovat si souvislosti

- ▶ uvažovat flexibilně

- ▶ spolupracovat za soutěžních podmínek

Odhad času

45 minut

Prostředí

uvnitř

Pomůcky

papír, psací potřeby, sada karet Kariévní terén, stopky, příloha - Záznamový arch

Postup

1. Před zahájením aktivity rozloží poradce na vhodné místo karty ze sady Kariévní terén. Potom rozdělí žáky do čtyřčlenných skupin. Ty se rozmístí ke stolům tak, aby každá měla svůj pracovní prostor a vzájemně se nerušily.

Aktivitu uvede *poradce* jako soutěžní a vhodně žáky motivuje. Potom je podrobně seznámí s tím, jak vše bude probíhat:

„Na začátku vaší společné práce ve skupině si každý z vás vybere jednu libovolnou kartu a vrátí se zpět na místo.

Vaším skupinovým úkolem bude nalézat různá povolání, která budou s vybranými kartami provázána, tedy karta je podmínkou pro jeho vykonávání. Vaše práce bude časově limitována.

Ke každé kartě budete hledat odpovídající povolání. Počet karet je libovolný, můžete hledat povolání k jediné kartě, nebo ke všem kartám, záleží na vašem rozhodnutí. Související povolání si budete zapisovat. Za každé povolání, které souvisí s jednou kartou, dostanete 1 bod

U povolání související se 2 kartami obdržíte 2 body a tak dále (viz. Příklad):

Příklad:

karta: práce se zvířaty

související povolání: ošetřovatel zvířat v ZOO

každé za 1 bod

karta: práce s nástroji + práce se zvířaty

související povolání: veterinář

za 2 body

Příklad:

karty: práce se zvířaty + venku + v pohybu

související povolání: chovatel skotu, kynolog

za 3 body

2. Poradce si ověří, zda všichni pravidlům dobře rozumí. Zodpoví případné dotazy.
3. Poradce pokračuje: "Dříve než vás vyzvu k tomu, abyste si vybrali své karty, máte 2 minut na to, abyste se ve skupinách poradili, jak budete postupovat a jak dané profese zaznamenáte (které kombinace u profesí jste použili apod.)"
4. Každé skupině je předán záznamový papír a žáci si vyberou své karty. Kdyby byl počet osob ve skupině menší než 4, skupina si vybere pouze 4 karty, se kterými bude pracovat, ostatní odloží.
5. Proběhne aktivita – doporučujeme 6 - 10 minut na práci.
6. Skupina vždy uvede, s jakou kartou, nebo kartami, pracovala a jaká povolání našla. Není-li volba zcela zřejmá, musí svůj výběr zdůvodnit tak, aby to ostatní skupiny akceptovaly. Vše probíhá rotačním způsobem. Začne se kolem prvním, jedna skupina po druhé, uvádějí související povolání, za ně jsou přidělovány body. Poté se pokračuje koly dalšími.
7. Skupiny sečtou body, oznámí dosažený výsledek, je vyhlášen vítěz. Poté lektor pokračuje dotazem, co bylo smyslem této aktivity. V diskusi by bylo vhodné dojít k závěru, že byl vlastně mapován terén možností pracovního uplatnění v souvislosti se stanovenými podmínkami.

Současně je vhodné pozastavit se i nad tím, jak skupiny postupovaly a fungovaly. Zda jejich počínání bylo promyšlené, zda se zamyslely nad tím, jak budou postupovat, jak si činnost zorganizují nebo zda vše bylo výsledkem jakéhosi „chaotického“ postupu.

8. Poradce poskytne skupinám zpětnou vazbu, seznámí je s výsledky svých postřehů. Na závěr s žáky prodiskutujte jejich prožitky a absolvovanou zkušenost.

Zpětná vazba

Seznam možných otázek

Do jaké míry skupina úkol analyzovala, ještě, než začala?
Došlo během plnění úkolu k nějakému napětí nebo třenicím?
Dohodli jste si, jak budete postupovat?
Chopil se někdo role vedoucího? Co to přineslo?
Co bylo na úkolu nejobtížnější?
Co plnění úkolu usnadňovalo?
Jak jste spokojeni s výsledkem?
Co byste pro příště zachovali a co změnili?
Co si zapamatujete?

Prostor pro vlastní postřehy a náměty



PEXESO

Oblast	Plánování a rozhodování
Věková kategorie	nižší i vyšší stupeň
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ zorientovat se v informacích▶ plánovat postup práce▶ posílit sociální dovednosti▶ podnítit zdravou soutěživost
Odhad času	30 - 45 minut
Prostředí	uvnitř / venku
Pomůcky	papír, psací potřeby, příloha - Sada pexesových karet <i>(Příloha existuje pouze v elektronické podobě, vytiskněte si. Doporučujeme karty zalaminovat pro opakované použití.)</i>
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Před zahájením aktivity rozloží poradce na vhodné místo mimo prostor, kde budou žáci spolupracovat (chodba, opačný konec místnosti apod.) karty z přílohy - Sada pexesových karet. Jejich počet nebo skladbu uzpůsobí skupině, se kterou hodlá pracovat.2. Aktivitu poradce uvede v tomto duchu: „Dnes si zasoutěžíme při hře, kterou nejspíše dobře znáte. Je to Pexeso (známé také jako Memory, Concentration nebo Pairs) tedy desková hra, která testuje paměť i schopnost koncentrace. Naše Pexeso se bude týkat světa povolání. Na rozdíl od hry, na kterou jste asi zvyklí, bude vše probíhat v náročnější podobě. Kromě pozornosti a paměti budete muset uplatnit i své dovednosti sociální tedy to, jak dokážete komunikovat, spolupracovat, a také budete plánovat a rozhodovat. Pracovat budete ve dvojicích. Vytvořte je.“3. Žáci vytvoří dvojice. Každá by měla mít svůj pracovní prostor tak, aby se vzájemně nerušily.4. Poradce žáky seznámí s pravidly: „Ve zvoleném prostoru (v textu dále pro zjednodušení „na stole“) jsou lícem dolů rozmístěny karty. Za úkol máte nalézt páry souvisejících karet. Při přistupování ke stolu se budete střídat. Znamená to, že jeden z vás zůstává na místě, druhý

jde obracet karty. Ten, kdo byl na místě, vyrazí obrátit další karty až poté, co se jeho spoluhráč vrátil na „základnu“, tedy na místo, kde si sdělíte si, co a jak.

Při každém přistoupení ke stolu může každý z vás obrátit pouze dvě karty. Při jejich obracení buďte pozorní a vždy je vracejte na stejné místo, odkud jste je odebrali (doporučujeme, aby byl tento úkon poradcem důsledně kontrolován).

U stolu s kartami budete přistupovat postupně. Aniž byste se dívali, jaké karty obrátil ten, kdo je před vámi, vždy vyčkáte, až se místo u stolu uvolní.

Pokud naleznete související dvojici, obě karty si odnášíte, čili jsou ze hry odstraněny.

Pokaždé, když si budete jistí tím, že jste našli dvě spolu související karty, předvedete mi je a já potvrdím správnost. Odnášíte si je tedy až po mém odsouhlasení, nevyslovím-li souhlas, vracíte je zpět na místo.

Hra bude pokračovat, dokud nebudou všechny dvojice karet nalezeny. Vítězí dvojice s nejvyšším počtem nalezených dvojic.

Mějte na paměti, že v této soutěži zdaleka nejde jen o to, kdo má dobrou vizuální paměť. Jde také o správnou strategii.“

5. Poradce si ověří, zda všichni pravidlům dobře rozumí. Zodpoví případné dotazy, pak pokračuje:

“Dříve než vás vyzvu k tomu, aby se první z každé dvojice odebral ke stolu s kartami, máte 5 minut na to, abyste se dohodli, jak budete postupovat.“

Po uplynutí času poradce soutěž zahájí.

6. Když jsou všechny karty rozebrány, spočítají si dvojice, kolik párů získaly. Je oznámen výsledek a vyhlášena i oceněna vítězná dvojice.
7. Poté poradce pokračuje diskuzí, ve které se žáci zamýšlejí nad smyslem proběhnuvší aktivity. Je důležité pozastavit se nad tím, jak dvojice postupovaly a fungovaly. Zda jejich počínání bylo promyšlené, zda se dohodly, jak si budou postupovat, jak si součinnost zorganizují nebo zda vše bylo výsledkem jakéhosi „chaotického“ postupu.

Probere s žáky i to, co si vyzkoušeli. Posilovaly se jednak kognitivní (rozpoznávání obsahu obrázků na kartách, logické myšlení, schopnost dedukce, hledání souvislostí) a jednak sociální dovednosti.

8. Poradce poskytne skupinám zpětnou vazbu, seznámí je s výsledky svých postřehů. Na závěr s žáky prodiskutujete jejich prožitky a absolvovanou zkušenost.

Seznam možných otázek

Co jste si právě vyzkoušeli?
Co všechno jste museli uplatnit kromě vizuální paměti?
Které sociální dovednosti jste museli uplatnit?
Proč jsou důležité?
Do jaké míry vaše dvojice úkol analyzovala, ještě než začala?
Dohodli jste si, jak budete postupovat?
Co bylo na úkolu nejobtížnější?
Co plnění úkolu usnadňovalo?
Jakou strategii jste zvolili?
Co by vám pomohlo získat více karetních dvojic?
Jak jste spokojeni s výsledkem?
Co byste pro příště zachovali a co změnili?
Co se vám osvědčilo?
Co si zapamatujete?

Zpětná vazba

Pozor:

Dvojice souvisejících karet obsahuje konkrétní povolání a předměty, které s oním povoláním souvisí. Nehledají se tedy dva shodné obrázky. Nedoporučujeme s touto skutečností žáky seznámit předem. Měli by ji objevit během hry.

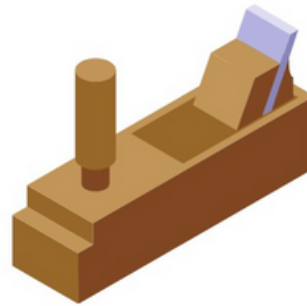
Prostor pro vlastní postřehy a náměty



Kadeřnice



Truhlář



Instalatér





Lékařka



Floristka

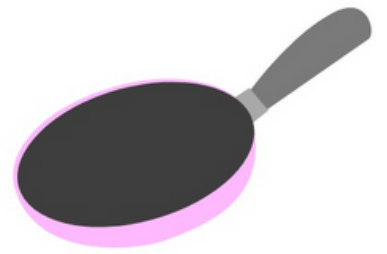


Zubař

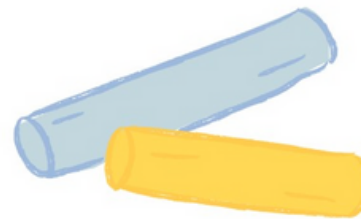
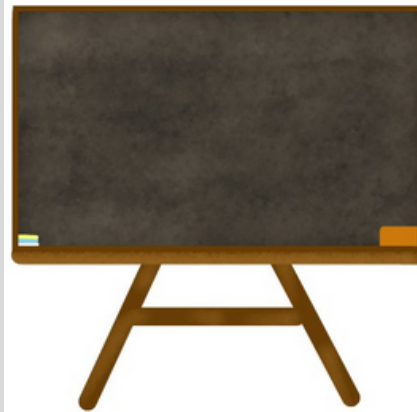




Kuchař



Učitelka



Zahradník

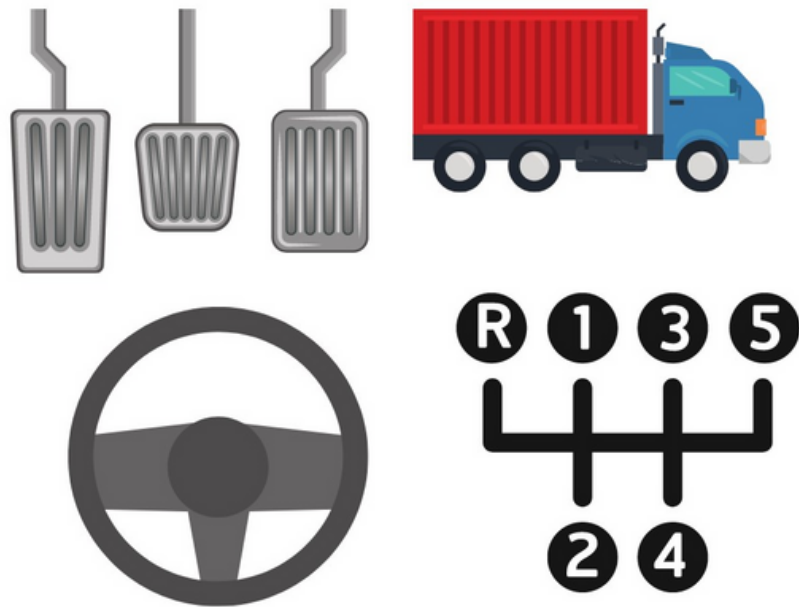




Cukrářka



Řidič



Soudce

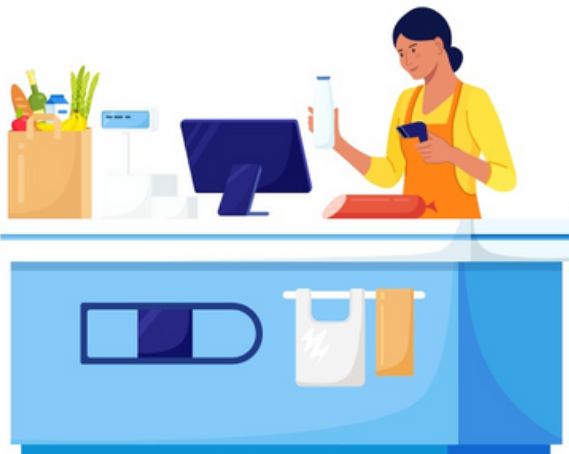
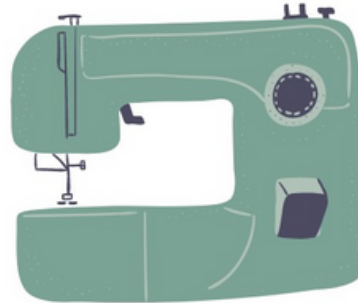




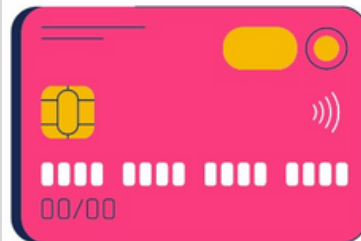
Sestřička



Švadlena



Prodavačka





Zedník



Farmář



Kosmetička





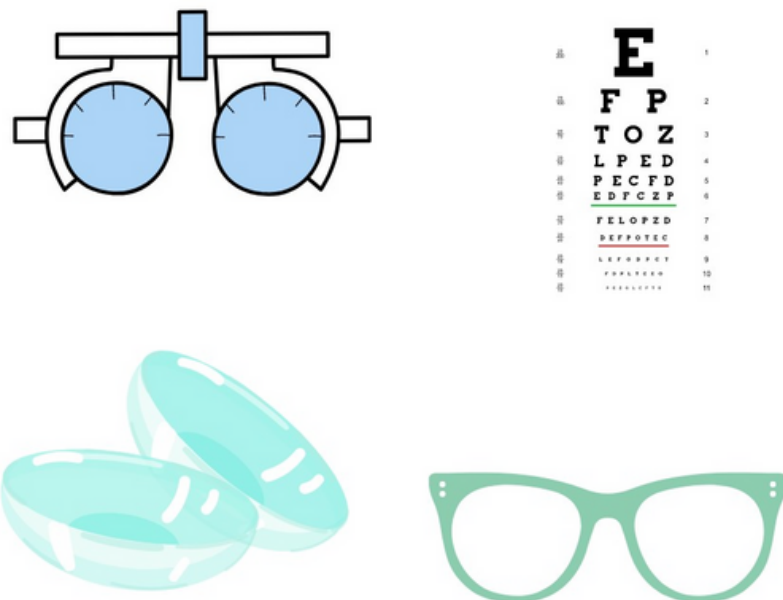
Policista

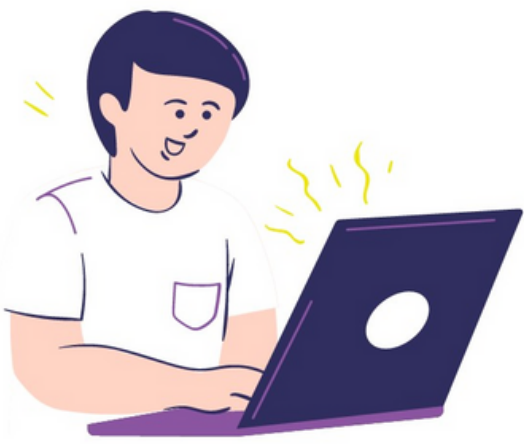


Pilot



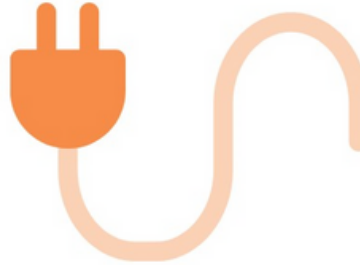
Optik





IT specialista

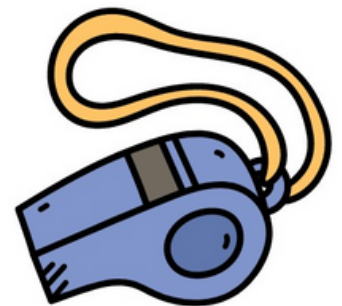
UPDATE...



Veterinářka



Záchranář

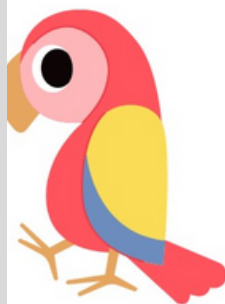




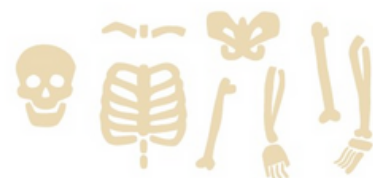
Lékárnice



Pečovatelka zvířat v ZOO



Archeolog

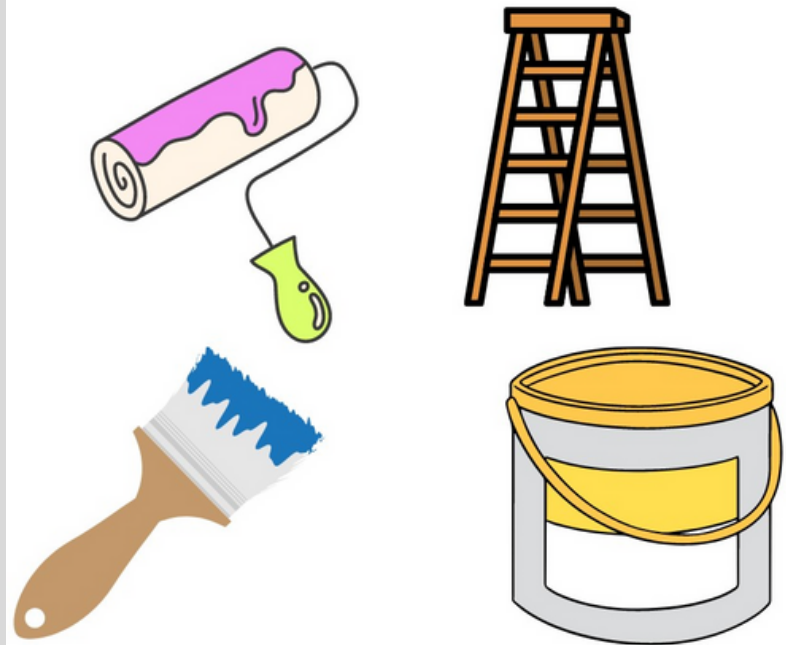




Fotografka



Malíř



Dirigent





PRO CO SE ROZHODNOUT

Oblast

Rozhodování a plánování

Věková
kategorie

vyšší stupeň ZŠ, SŠ

Cíl

- ▶ přiblížit svět práce v minulosti
- ▶ osvětlit historické souvislosti
- ▶ vyzkoušet si základ techniky rozhodovací rozvahy

Odhad času

30 - 45 min

Prostředí

uvnitř

Pomůcky

flipchart, fixy podpůrná prezentace je k dispozici v elektronické databázi

Postup

1. Poradce uvede aktivitu v tomto duchu (ideální je následující text využít pouze jako podklad k diskusi a k získání samostatných odpovědí žáků):

(snímek 2)

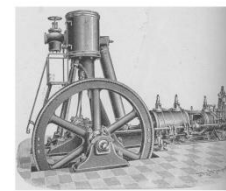
Ocitáme se na přelomu
18. a 19. století



„Dnes se společně vydáme do minulosti, do jednoho z nejdůležitějších období lidských dějin vůbec. Je to doba, kdy se toho změnilo opravdu hodně, a to zásadně. Ocitáme se v období velké průmyslové revoluce, tedy období postupných, ale velmi podstatných změn, které se odehrávaly v průběhu 18. a 19. století. Hlavní pohonnou silou se stala pára, za symbol průmyslové revoluce je považován parní stroj.

(snímek 3)

Parní stroj



Jeho historie je velmi stará, ale v této době se začal využívat ve velkém. Prvním průmyslově využitým parním strojem byl tzv. „ohňový stroj“ neboli „přítel horníků“, který v roce 1698 navrhl Thomas Savery a který čerpal z šachet vodu.

(snímek 4)

OHŇOVÝ STROJ



Do nedávna hospodářství dominovalo zemědělství.

Poradce může pro rozšíření povědomí vsunout tuto část: Zkuste odhadnout, kolik procent lidí v zemědělství pracovalo:

(snímek 5)

Lidé pracující v zemědělství

- o do 1 000 n. l.
- o 11. – 13. stol. (vrcholný středověk)
- o 1948 (v ČR)
- o 1989 (v ČR)
- o dnes (v ČR)



Poradce vyčká odpovědí a seznámí žáky s odpovídajícími daty:

(snímek 6)

Lidé pracující v zemědělství

- o do 1 000 n. l.: **naprostá většina** (95% ???)
- o v období vrcholného středověku: **cca 90%**
- o 1948 (v ČR): **13%**
- o 1989 (v ČR): **5%**
- o dnes (v ČR): **1%**



Jak je tedy patrné, do průmyslové revoluce se většina lidí věnovala zemědělství. To se však od této chvíle zásadně proměnilo, a proměnila se především i výroba, těžba, doprava a mnohé další hospodářské sektory. Řemeslnou a manufakturní výrobu nahradila výroba tovární.

(popsané změny činnost může poradce podpořit promítnutím snímků 7 – 15)

Život na vsi



(snímek 7)

Život na vsi



(snímek 8)

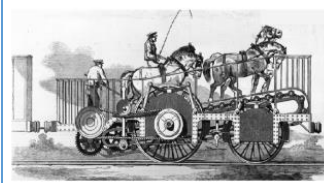
ZMĚNY V ZEMĚDĚLSTVÍ



Mechanizace zemědělství



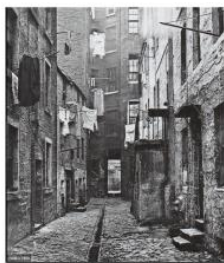
Mechanizace zemědělství



(snímky 9, 10, 11)

(

Život ve městech



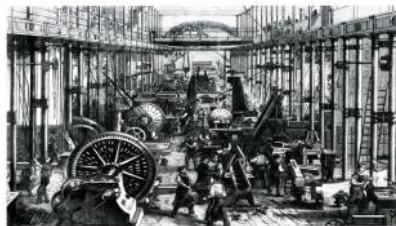
(snímek 12)

Život ve městech



(snímek 13)

Práce v továrnách



(snímek 14)

Práce v továrnách

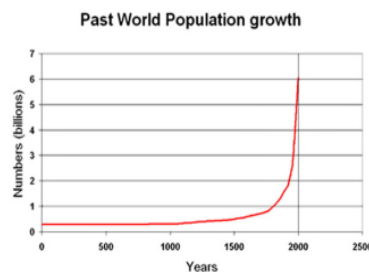


(snímek 15)

Průmyslová revoluce vedla k nebývalému nárůstu populace. Spolu s tím došlo i k zásadním společenským, kulturním a politickým změnám ve většině států světa.

(snímek 16)

Nárůst populace



2. Po ukončení naznačené vstupní části poradce rozdělí žáky do potřebného počtu skupin (v textu této aktivity počítáme se skupinami čtyřmi) a pokračuje v tomto duchu:

Zkusme si nyní představit, že jsme se ocitli na přelomu 18. a 19. století v časech všech těch nebývalých změn. Doposud žijeme na vesnici, živíme se zemědělstvím, ale „velký svět ve městě“ nás přitahuje. Vžijme se do myšlenek a pocitů lidí, kteří se rozhodovali, jak se svým životem naloží dál.

PRO CO SE ROZHODNOUT

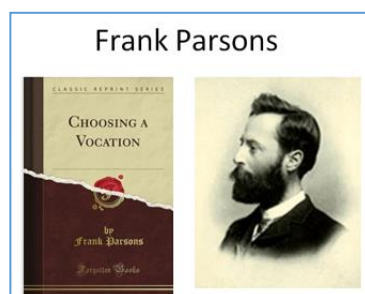


(snímek 17)

3. Poradce předá každé skupině flipchartový list a fixy a zadá jim úkol:

„Máte 15 minut na to, abyste si představili tehdejší život lidí v plné šíři, zamysleli se a na flipchart sepsali veškerá:

- první skupina: PRO dosavadního života na vesnici
 - druhá skupina: PROTI dosavadního života na vesnici
 - třetí skupina: PRO změn a nového života ve městě
 - čtvrtá skupina: PROTI změn a nového života ve městě
4. Poradce nechá skupiny pracovat, koriguje mezi nimi a může jim dodávat různé podněty, které nevzaly do úvahy a které jsou pro učinění tak závažného rozhodnutí důležité (životní podmínky, způsob stravování a zajišťování potravin, hygiena, pracovní doba, mzdy, ženská a dětská práce,...).
5. Po uplynutí času vyzve skupiny, aby své závěry prezentovaly ostatním. Ideální je rozprodit další diskuzi, prohlubující poznání světa práce oné doby. Současně je cílem této aktivity vyzkoušet si základ techniky „rozhodovací rozvahy“, kdy jsou zvažovány výhody a nevýhody volby. To, že si skupiny tuto techniku vyzkoušely, poradce zmíní.
6. Na závěr může poradce poznamenat, že právě s touto dobou jsou spojeny i počátky kariérového poradenství. Za jeho otce je považován Frank Parsons, jeho pionýrská práce Výběr povolání vyšla po jeho skonu v roce 1909).



(snímek 18)

7. Nakonec všichni společně zhodnotí absolvovanou zkušenost.

Zpětná vazba

Možné otázky k rozboru a diskuzi:

Co jste se dozvěděli?

Jaké nové profese vznikly a které staré zanikly?

Jaké změny zažívali dělníci v továrnách ve srovnání s tradičními řemeslníky nebo rolníky?

Jaký vliv měla průmyslová revoluce na rodinný život a tradiční sociální struktury?
Jak se měnilo bydlení a životní prostředí obyvatel měst v průběhu průmyslové revoluce?
Co jste si uvědomili?
Existují oblasti, kde se vám dnešní zkušenost může hodit?
Jak postupuje, když si máte zvolit jednu z několika možností?
Co byste si chtěli zapamatovat?

Aktivitu lze využít především v hodině dějepisu (ideálně při probírání uvedeného období).

Inspirační zdroj

<https://www.dejepis.com/ucebnice/anglicka-prumyslova-revoluce-a-jeji-rozsireni>

Ilustrace

google.com

Prostor pro vlastní postřehy a náměty



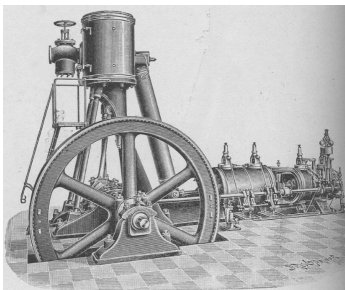
1

Ocitáme se na přelomu
18. a 19. století



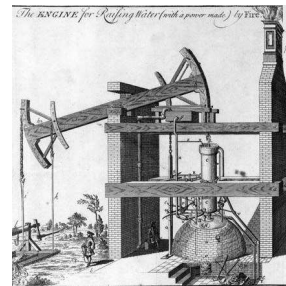
2

Parní stroj



3

OHŇOVÝ STROJ



4

Lidé pracující v zemědělství

- do 1 000 n. l.
- 11. – 13. stol. (vrcholný středověk)
- 1948 (v ČR)
- 1989 (v ČR)
- dnes (v ČR)



5

Lidé pracující v zemědělství

- do 1 000 n. l.: **naprostá většina** (95% ???)
- v období vrcholného středověku: **cca 90%**
- 1948 (v ČR): **13%**
- 1989 (v ČR): **5%**
- dnes (v ČR): **1%**



6

Život na vsi



7

Život na vsi



8

ZMĚNY V ZEMĚDĚLSTVÍ



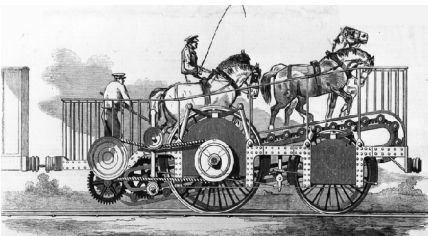
9

Mechanizace zemědělství



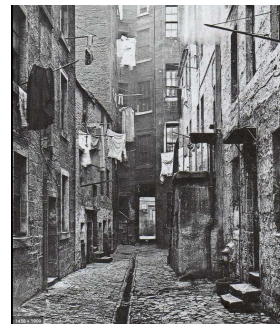
10

Mechanizace zemědělství



11

Život ve městech



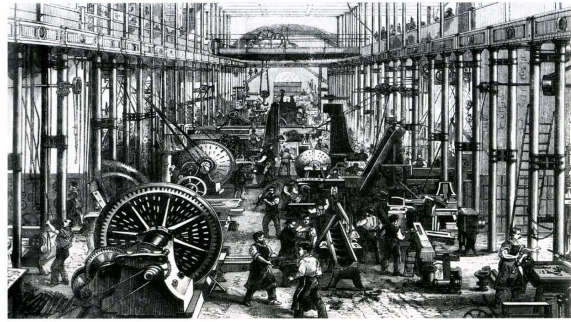
12

Život ve městech



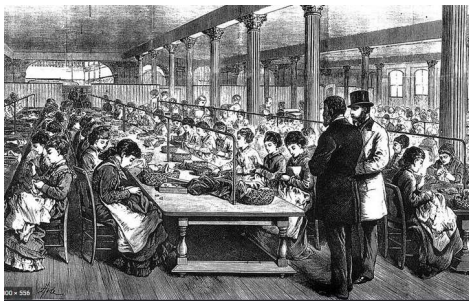
13

Práce v továrnách



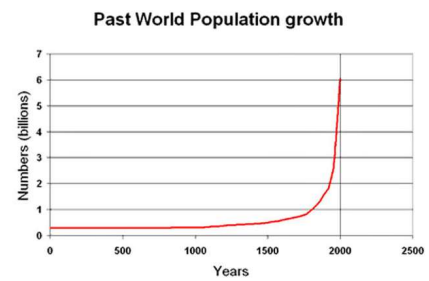
14

Práce v továrnách



15

Nárůst populace



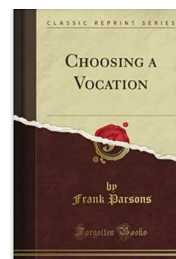
16

PRO CO SE ROZHODNOUT



17

Frank Parsons



18



PROFESE NA „...“

Oblast	Plánování a rozhodování
Věková kategorie	nižší a vyšší stupeň
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ přemýšlet o různých povoláních dle zadání▶ uvědomit si rozmanitost profesí
Odhad času	25 min (kategorie „ledolamka“)
Prostředí	uvnitř
Pomůcky	papír, psací potřeby
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce rozdělí žáky do skupin po cca 4–5 osobách a aktivitu prezentuje jako soutěžní. Jejich úkolem bude dát hlavy dohromady a sepsat co nejvíce profesí začínajících na písmeno, které uslyší. Na splnění úkolu budou mít 5 minut.2. Poradce si ověří, zda skupiny zadání porozuměly, a zadá zvolené písmeno (písmeno může vybrat také některý žák, který má např. právě narozeniny, svátek, něco dokázal atp.).3. Po pěti minutách je práce skupin ukončena. Poradce vyzve skupiny, aby spočítaly, kolik profesí je napadlo. Poté rotačním způsobem vyzývá jednu skupinu po druhé, aby nahlas uvedly jednu profesi (ta, které zazní, se již neopakuje). Skupinu, která zvítězila, pochválí.4. Během sdílení se u některých profesí může poradce zastavit a rozvinout s žáky krátkou diskuzi. Jejich náměty chválí, komentuje a rozvíjí, klade otázky. Cílem je žákům předestřít rozmanitou škálu povolání, přestože bylo použito pouze jediné začáteční písmeno.5. Na závěr shrne poradce stručně, co se odehrálo a celou aktivitu ukončí krátkou reflexí směřující k uvědomění si jejího významu.
Zpětná vazba	<p><u>Možné otázky:</u> Jak jste se při plnění úkolu cítili? Uvědomili jste si něco? Co byste si chtěli zapamatovat? Která z profesí, jež zazněly, pro vás byla zajímavá a proč? Znáte někoho, kdo některou z profesí vykonává?</p>

**Prostor pro
vlastní postřehy
a náměty**

Tipy pro poradce:

- ▶ Aktivitu lze opakovat s jiným začínajícím písmenem.
 - ▶ Aktivitu lze dále rozvinout např. podrobnějším seznámením s některými profesemi (vyhledání informací, vyhledání odpovídajících škol, výtvarné ztvárnění, zamyšlení nad potřebnými znalostmi, dovednostmi, schopnostmi a dalšími charakteristikami potřebnými k jejich vykonávání ...).
-



PŘÍŠTÍ ŠKOLNÍ ROK

Oblast	Plánování a rozhodování
Věková kategorie	vyšší stupeň
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ zorientovat se v informacích▶ naplánovat si postup práce▶ získat zkušenost s bezpodmínečnou spoluprací
Odhad času	30–45 minut
Prostředí	uvnitř
Pomůcky	papír, psací potřeby Příloha č. 1 - Skupinová instrukce Příloha č. 2 - Infosada 1–5 Příloha č. 3 – Otázky Příloha č. 4 – Pozorovatel
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce rozdělí žáky do pětičlenných skupin a ty rozmístí ke stolům tak, aby každá měla svůj pracovní prostor a vzájemně se nerušily. Aktivitu může <i>uvést jako soutěžní, na jejíž splnění mají skupiny maximálně 35 minut</i>, nebo je nechá pracovat bez časového omezení. Poté je seznámí s pravidly: „Každá skupina dostane jedno společné zadání úkolu a každý člen skupiny obdrží osobní sadu informací. Tu si nesmíte vzájemně ukazovat, její obsah si můžete sdělovat pouze ústně. Až budete znát odpovědi, sdělte mi je. <i>Vítězí ta skupina, která se k nim dobere nejdříve.</i>“2. Poté každé skupině předá Přílohu č. 1 – Společná instrukce a jednotlivým členům každé skupiny jednu z pěti sad informací z Přílohy č. 2 - Infosada.3. Poradce vyzve skupiny, aby si prostudovaly společné zadání, zkontroluje, zda je všem jasné, co mají dělat. <i>Zapíše čas, do kdy musí být otázky zodpovězeny</i> a nechá je pracovat. Během práce skupiny sleduje a zapisuje si postřehy pro poskytnutí zpětné vazby.4. Aktivita končí sdělením správných odpovědí nebo uplynutím časového limitu. Všichni jsou seznámeni se správným řešením.

Skupiny prodiskutují, jak postupovaly a fungovaly. Návodem je pro ně Příloha č. 3 – Otázky, kterou jim v této chvíli poradce předá. O tom, k čemu dospěly, informují postupně ostatní. Shod a rozdílů poradce využije k diskuzi.

5. Poradce poskytne skupinám zpětnou vazbu, seznámí je s výsledky svých postřehů.
6. Na závěr s žáky prodiskutujte jejich prožitky a absolvovanou zkušenost.

Na začátku této aktivity obvykle panuje chaos, nepodlehnete rychle potřebě skupinám pomoci, poskytněte jim prostor k tomu, aby se zorientovaly a dohodly na způsobu práce. Některé skupiny potřebují ke splnění úkolu více času. *Přizpůsobte tomu časový limit.*

Lze určit i roli pozorovatele pro každou skupinu. Jemu může posloužit příloha č. 4 – Pozorovatel.

Doporučení: nejpřehlednější je připravit si tabulku, do které se jednotlivé informace zaznamenávají. Tím se vyhledávání souvislostí usnadní.

třída	A	B	C	D	E
žák					
sen					
škola					
vliv					

Seznam možných otázek

- Do jaké míry vaše skupina úkol analyzovala ještě, než začala?
- Došlo během plnění úkolu k nějakému napětí nebo třenicím?
- Dohodli jste si, jak budete postupovat?
- Chopil se někdo role vedoucího? Co to přineslo?
- Co bylo na úkolu nejobtížnější?
- Co plnění úkolu usnadňovalo?
- Co si zapamatujete?

Zpětná vazba

Řešení:

Koho nejvíce ze všeho baví biologie?	Petru
Kdo se vyučí autolakýrníkem?	Dvojerák
Čí rozhodnutí volby školy nejvíce ovlivnili kamarádi?	Dvojeráka
Je angličtina nejoblíbenějším předmětem chlapce, který se chtěl odmalička stát pilotem?	Ano

Prostor pro vlastní postřehy a náměty

Příloha č. 1 – Společná instrukce



Taková normální základka někde ve městě. Před ní trávník, stromy, za ní školní hřiště.

Vstupujeme dovnitř. Školní chodba a na ní vedle sebe pět devátých tříd – A, B, C, D a E.

Ve třídách je rušno, právě je přestávka. Někdo svačí, někdo opisuje domácí úkol, většina kouká do mobilu ..., zkrátka obyčejný den.

Nás bude z každé třídy zajímat pouze jeden žák. Každého z naší pětičky ve škole baví něco jiného, každého čeká v příštím školním roce nový začátek. Mají svá vysněná povolání, někdy v souladu a někdy v nesouladu se školou, kterou si pro svoje střední vzdělání už vybrali. Jejich volbu školy pokaždé někdo ovlivnil. Čeká je dlouhá cesta. Kam jejich kroky povedou, se uvidí.

Vaším úkolem je nalézt odpovědi na čtyři jednoduché otázky:

Koho nejvíce ze všeho baví biologie?	
Kdo se vyučí autolakýrníkem?	
Čí rozhodnutí volby školy nejvíce ovlivnili kamarádi?	
Je angličtina nejoblíbenějším předmětem chlapce, který se chtěl odmalička stát pilotem?	

Příloha č. 2 – Infosada

Sada 1

- ▶ Teenager, jehož snem je „být právník ostrý jako břitva“ chodí do třídy, která sousedí se třídou, ve které má fajn kamaráda. A tohoto kamaráda, co se mu do života zapletl strejda architekt, nejvíce baví angličtina.
- ▶ Snem Petry Oborné je stát se veterinářkou, zvířata miluje od malička. Má dvě kočky a papouška.
- ▶ Veselá a upovídaná Marta nechodí do Běčka, ale do třídy vedlejší. V Běčku má kámoše, který to nemá snadné. Jeho sen „pilotovat AirBus A380“ se hned tak nesplní. O volbě jeho střední školy totiž rozhodl jeho panovačný strýc architekt. „Co je nezbytné pro život? Znat základy stavebnictví“, často ho Marta s chutí a dosti věrně paroduje.
- ▶ Do Áčka chodí dívka, která touží stát se „ne lecjakou“ kuchařkou.
- ▶ Jedním z vašich společných úkolů je zjistit, čím nejoblíbenější předmět je biologie.
- ▶ Čtyři z našich pěti aktérů mají svůj oblíbený předmět. Jedna výjimka existuje. Preferencí není školní předmět, ale školní kroužek. Dramatický.



Sada 2

- ▶ Petra na nižším stupni chodila do třídy D, v šesté třídě ji šoupli jinam.
- ▶ Ota chodí do třídy sousedící se třídou, kam chodí Dvojerák, budoucí vyučený autolakýrník.
- ▶ Do třídy E (z čelního pohledu úplně vpravo) chodí osoba, která má ráda zvířata. Nejen v noci sní o tom, že jednou bude veterinářkou.
- ▶ Každý z našich aktérů bude od září chodit do jiné školy. Rozejdou se jejich cesty? Zůstanou v kontaktu. Kdo ví.
- ▶ Kluk, kterému nejvíce ze všeho sedí dějepis, půjde na gympl.



Sada 3

- ▶ Do třídy sousedící s tou, kde najdeme Otu, chodí kluk, jehož snem je dělat cokoliv, fakt cokoliv s auty.
- ▶ Jedním z vašich úkolů je zjistit, u koho při rozhodování, kam po devítce, ovlivnili kamarádi.
- ▶ Každý z našich aktérů si vysnil jiné povolání. Jak to dopadne? Odpověď přinese až budoucnost.
- ▶ V případě Petry rozhodnutí padlo. Nekompromisně. Půjde na zdravotku, její rodiče na tom trvají a normálně ji zviklali.
- ▶ Dvojerák se jmenuje Rudolf Rudla, proto ta divná přezdívka. Baví ho to ve škole? No, nic moc, výjimkou je akorát tělocvik.



Sada 4

- ▶ Je to jasné. Žák z Céčka půjde na gympl.
- ▶ Váš úkol je snadný. Není to ani 5 otázek, na které máte odpovědět.
- ▶ Marta chodí do třídy z čelního pohledu úplně vlevo. Její rozhodnutí neovlivnil nikdo z příbuzenstva, natožpak kamarádi či kariérový poradce. Ovlivnila ji televize, konkrétně pořad Master Chef.
- ▶ Chlapec, co touží stát se pilotem, chodí do třídy sousedící se třídou, kam chodí dívka, která si žádný ze školních předmětů neoblíbila. Baví ji dramaťák, který každou středu odpoledne vede učitelka z češtiny.
- ▶ Kluk, kterému nejvíce ze všeho sedí dějepis, půjde na gympl.



Sada 5

- ▶ Do Céčka chodí kluk, který sní o tom, že bude právníkem.
- ▶ Marta? Sen? Kuchařka. Ta nejlepší!!! Proto její další krok bude Hotelová škola.
- ▶ Pavel má o své příští cestě jasno. Nastupuje na stavební průmyslovku. Ten děsný strejda mu to tak vysvětlil, nakonec mu dal za pravdu.
- ▶ Ota bude pokračovat na gymnáziu. Je s tím ve shodě s kariérovým poradcem. Ota ho velmi respektuje. Poradce mu gympl rozhodně doporučil, považoval ho za nejlepší možnou volbu.
- ▶ Čtyři z pěti deváťáků neovlivnila při volbě další školy televize, nýbrž lidé.



Příloha č. 3 – Otázky

Otázky pro skupinovou diskuzi

Diskutovali jste o tom, jak budete postupovat? Vytvořili jste nějaká pravidla?

Jak jednotliví členové skupiny participovali na plnění úkolu?

Kdo se do řešení zapojoval nejvíce a kdo nejméně?

Dominoval někdo?

Co skupině nejvíce pomáhalo v postupu?

Kdo přispěl k výsledku nejvýrazněji a čím?

Co skupinu nejvíce brzdilo?

Na jaké překážky nebo problémy skupina narážela, a jak je řešila?

Jaká při řešení úkolu panovala ve skupině atmosféra?

Měnilo se v průběhu práce skupinové klima a napětí mezi členy? Kdy a proč?

Sledoval někdo čas?

Jaké byly největší přednosti a nedostatky vaší skupiny?

Příloha č. 4 – Pozorovatel

Máš za úkol je pozorovat členy skupiny při plnění úkolu a po jeho skončení jim podat zpětnou vazbu. Zaznamenávej si proto své postřehy a poznámky tak, jak bude jejich práce probíhat.

Pozor, do činnosti skupiny se ty sám nesmíš nijak zapojovat.

Zde jsou náměty, které ti mohou v roli pozorovatele pomoci:

Za jak dlouho se skupina zorientovala a úkol jí začal být jasný?

Kdo k tomu přispěl?

Do jaké míry úkol skupina analyzovala ještě, než začala?

Dohodli se na nějaké strategii? Jaké?

Rozdělili si úkoly?

Jak si vzájemně sdělovali informace, zavedli přitom nějaký systém?

Jak probíhala cesta k nalezení řešení?

Došlo během plnění úkolu k nějakému napětí nebo třenicím?

Zaujal někdo z členů roli vedoucího?

Co stálo v cestě splnění úkolu?

Co pomáhalo při plnění úkolu?

Co plnění úkolu komplikovalo?

Tvé postřehy a poznámky:



Sebeprezentace



SEBEPREZENTACE

„Řekněte nám něco o sobě“, „Rádi bychom se o vás něco dozvěděli, představte se nám“, „Prezentujte se nám“, nebo jen stručně „Tak se předvedte“. To vše jsou věty, se kterými se každý setká mnohokrát za život. Rozhodně však nepatří pouze do sféry pracovních pohovorů. Sebeprezentujeme se neustále, ať už si objednáváme minerálku nebo něco podstatného sdělujeme třeba kolegům v zaměstnání, je to zkrátka běžná součást každodenního života.

Sebeprezentace je jakýmsi základním kamenem, podkladovou deskou, na které můžeme vytvářet svůj „impression management“.

Zdaleka nejde jen o to, co říkáme, ale záběr je mnohem širší. Cílem však není umět nazpaměť dlouhá působivě znějící souvětí, ale mít jasno: kdo jsem, jaké jsou mé vlastnosti, přednosti i to, na čem je třeba ještě zapracovat, jaké mám plány, co mě baví a od čeho se raději budu držet dál, To vše vyjádřeno jasně a se sebedůvěrou. Je dobré předvést, i přes občasné vnitřní pochybnosti, že mám situaci pevně ve svých rukou.

To, jak člověk komunikuje a jak se vyjadřuje, je do jisté míry podmíněno osobnostním nastavením, ale do značné míry to lze ovlivnit nácvikem. A právě k tomu slouží navrhované aktivity.

Zkrátka, sebeprezentace je něco, na čem lze zapracovat a co se můžeme naučit.





JÁ A MŮJ DRAK

Oblast	Sebeprezentace
Věková kategorie	nižší i vyšší stupeň, SŠ
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ přemýšlet o sobě▶ vyjádřit svou osobnost a myšlenky tvořivou aktivitou▶ hovořit o sobě před ostatními
Odhad času	45 minut
Prostředí	uvnitř (vhodné realizovat v hodinách výtvarné výchovy)
Pomůcky	výtvarné potřeby
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce může uvést aktivitu v tomto duchu:<p>„Umět o sobě hovořit má řadu důležitých výhod a vlivů na osobní i mezilidský život, ale není to, zejména ze začátku, úplně snadné. Otevřená komunikace o sobě a zejména svých úspěších pomáhá budovat zdravé sebevědomí. Když si své úspěchy a pokroky uvědomujete a dokážete si o nich povídat, cítíte se silnější a schopnější.“</p><p>Zatím jste ve škole a to, kam se bude vaše budoucí cesta ubírat, se teprve rodí. Každopádně v profesním prostředí, v němž se všichni jednou ocitnete, je schopnost vyjadřovat své myšlenky a prezentovat sám sebe velmi důležitá.</p><p>Takže si to dnes vyzkoušíme.“</p>2. Poradce vysvětlí, co se bude odehrávat:<p>„To, co nás čeká, má dvě části. V té první je vaším úkolem nakreslit, vytvořit, ztvárnit draka. Draka, kterého vidáme na podzim na obloze, když fouká vítr.“</p><p>Proč právě drak? Drak má v různých kulturách a tradicích různé významy, stejně tak jako draci, které</p>

vytvoříte, budou mít různé významy. Drak je často vnímán jako symbol síly, odvahy a odhodlání. Jindy může být použit jako inspirace k překonání obtíží a dosažení cílů.

To, jak svého draka pojmete, co do něj ze svého já vtělíte, je jen a jen na vás. Možností je spousta.

Váš drak každopádně bude jedinečný stejně tak, jako jste jedineční vy.“

3. Zde je několik tipů:

- ▶ jeho tvar, barvy, vzory, dekorace mohou odrážet váš vkus
- ▶ může odkazovat na různé aspekty vaší osobnosti, náladu, emocionální rozpoložení, vaše vlastnosti, zájmy, ...
- ▶ můžete do něj zakomponovat nějakou myšlenku, citát nebo zprávu, kterou chce sdílet s ostatními
- ▶ může být reakcí na okolní svět, na události, které vás ovlivnily
- ▶ svým pojetím draka můžete vyjádřit svůj postoj či reakci na nějakou pro vás podstatnou situaci
- ▶ váš drak může symbolizovat vaši osobní cestu a růst
- ▶ podobně jako drak letí a zdolává výzvy větru, člověk může reflektovat své osobní úsilí překonat překážky, které se mu staví do cesty.
- ▶ tím, že drak stoupá vysoko do vzduchu, může symbolizovat touhu po dosažení vašich snů, ambicí či cílů.

4. Poradce dokončí instrukci:

„Ať už svého draka pojmete jakkoliv, mějte na paměti, že po jeho dokončení o něm (a svém „já“ do něj vtěleném) budete hovořit. Každý svého jedinečného draka ostatním přiblíží.“

5. Během práce korzuje mezi žáky; je-li to nutné, pomáhá vhodnými poznámkami.

6. Když je práce dokončena, vyzve poradce žáky, aby své draky vystavili a postupně, jeden po druhém (pořadí je dobrovolné), je ostatním představili. Náměty žáků chválí, komentuje a rozvíjí, klade podporující otázky. Za prezentování každému poděkuje a poskytne mu pozitivní zpětnou vazbu.

7. Na závěr shrne poradce stručně, co se odehrálo a celou aktivitu ukončí krátkou diskuzí směřující k uvědomění si jejího významu. Výstupy aktivity si mohou žáci založit

do svých portfolií, lze je využít při individuální práci s žáky.

Zpětná vazba

Možné otázky:

Jak jste se při plnění úkolu cítili?

Která část byla pro vás náročnější – ztvárnit svého draka nebo jej představit ostatním? Proč?

Jaké to pro tebe bylo, hovořit před ostatními? Dokážeš popsat své pocity?

Co jsi vnímal pozitivně?

Co bylo obtížnější?

Proč je podle vás důležité umět o sobě hovořit před ostatními a kde všude to budeme potřebovat?

Co jste si uvědomili?

Co byste si chtěli zapamatovat?

Do prezentace není vhodné nutit introvertní žáky, pokud se k tomu sami neodhodlají. „Rozbor draka“ lze zrealizovat na individuální bázi.

Doporučujeme při této aktivitě pracovat s menšími skupinami, nikoliv s celou třídou. Rozestup mezi tvořením a prezentováním by měl být co nekratší.

Prostor pro vlastní postřehy a náměty



KRKOLOMNOSTI

Oblast	Sebereprezentace
Věková kategorie	nižší i vyšší stupeň
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ uvědomit si význam správného vyslovování▶ získat zkušenost s řečnickým cvičením▶ povzbudit sebevědomí a podnítit smysl pro humor
Odhad času	30 min (lze využít jako „ledolamku“)
Prostředí	uvnitř
Pomůcky	Příloha Jazykolamy
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce zahájí aktivitu krátkou diskuzí na téma, ve kterých povoláních je důležité dobře a plynule se vyjadřovat a správně vyslovovat. Náměty žáků jako např. moderátor, TV hlasatel, animátor, herec, učitel, politik, právník, manažer, kdokoliv, kdo má v popisu práce komunikaci s lidmi apod. může zapsat na tabuli. Výstupem by měla být shoda na tom, že správná výslovnost je důležitou součástí celé řady profesí.2. Poradce navrhne žákům, že si vyzkoušejí jeden ze způsobů, jak se lidé, žijící se mluvením, připravují. Velmi dobře jim k tomu slouží jazykolamy.3. Jazykolam je krátká věta, či slovní spojení, které se obtížně vyslovuje. Za úkol mají, jak je patrné z jejich názvu, polámat vám jazyk. Nepotřebují k tomu k tomu žádné nástroje, prostě vás nechají, aby se vám jazyk polámal sám. Ale překonáváním na první pohled těžce nevyslovitelných jazykolamů lze získat zkušenosti, které napomohou k plynulejší výslovnosti a srozumitelnému, suverénnímu projevu. A to potřebuje každý z nás.4. Než si žáci vyberou a vyzkoušejí svůj jazykolam, navrhne jim poradce krátkou rozcvičku, při které si zaktivizují své mluvicí ústrojí. Jednotlivé cviky ve stoje jim postupně předvádí, žáci je po něm (rovněž ve stoje) opakují:<ul style="list-style-type: none">▶ vypláznutí jazyka „na doraz“

- ▶ úsměv a poté sešpulení úst, jako bychom kousli do kyselého citrónu
- ▶ uvolnění pomocí dlouhého odfrknutí jako kůň
- ▶ dlouhé čertí zablekotání „blblblblblbl“
- ▶ hlasité vybařnutí s rukou položenou na břicho, abych bylo cítit pohyb bránice

5. Pak poradce pozve žáky ke stolu, kde si každý vezme jeden z připravených jazykolamů. Vráť se do lavic. Poradce jim doporučí, aby si ho nejdříve pozorně přečetli, pak odřikali pomalu a teprve potom zkusili zrychlovat. Jejich úkolem poté, co si ho nacvičí, bude pronést jazykolam nahlas dvakrát rychle po sobě.

(Ráčkující žák by neměl odřikávat jazykolam se souhláskami R a Ř, aby se nestal terčem posměchu ostatních a jeho sebevědomí by bylo narušeno).

6. Poradce postupně vyzývá žáky, aby si své jazykolamy vyzkoušeli. Povzbuzuje je a chválí.
7. Na závěr shrne poradce stručně, co se odehrálo a celou aktivitu ukončí krátkou reflexí směřující k uvědomění si jejího významu.

Zpětná vazba

Možné otázky:

Jak jste se při plnění úkolu cítili?

Uvědomili jste si něco?

Co byste si chtěli zapamatovat?

Znáte někoho, kdo některou z profesí vykonává?

Tipy pro poradce:

Návod na procvičení mluvidel naleznete na Youtube v talkshow Petra Marcina: Krkolonné jazykolamy s Katarínou Šafářikovou

<https://ruvid.net/video/krkolomn>

Prostor pro vlastní postřehy a náměty

Měla babka v kapse vrabce, vrabec babce v kapse píp. Zmáčkla babka vrabce v kapse, vrabec babce v kapse chcíp.

Kotě v bytě hbitě motá nitě, dítě v bytě splétá skrytě síťě.

Slyšel sysel? Slyšel! Vyšel sysel? Vyšel! Tiše vyšel sysel z Pyšel, tiše přišel, tiše vyšel.

Poslali mě naši k vašim, aby přišli vaši k našim, když nepůjdou vaši k našim, tak nepůjdou naši k vašim.

Kolouch, kohout s mouchou mnohou, s hloupou chloubou houpou nohou, plavou dlouhou strouhou ouzkou, chroupou oukrop s pouhou houskou.

Prorok Prokop poklop prokop.

Když napíšeš, že napíšeš tak napiš a nepiš, že napíšeš, když nenapíšeš. To já, když napíšu, že napíšu, tak napíšu a nepíšu, že napíšu, když nenapíšu.

Jen jeden den bez beden.

V naší peci piští myši, v naší peci psíci spí.

Řekni, Lili, nalili-li liliputáni liliím vodu.

Jiří řeže dříví z dřínu, tři sta řízů za vteřinu, Jiří řeže dříví z břízy, za vteřinu čtyři řízy.

Sysli si myslí, že se v té pixli nasytí syslím müsli.

Královna Klára na klavír hrála.

Na celnici cizí synci, clili více cizích mincí. Mincí clili synci moc, clili mince celou noc.

Naolejuje-li Julie linoleum, nenaolejuje Julie lampu. Naolejuje-li Julie lampu, nenaolejuje linoleum.

Na Prokopa promokne kdekterá kopa.

Klopýtající kobyla kopyty klapala, klapotem ostatní kobyly klamala.

Petr Fletr pletl svetr. Svetr pletl Petr Fletr.

Vlk strhl srně hrst srsti.



LET BALÓNEM PŘÁNÍ

Oblast Sebe prezentace/ Sebe poznání/ Rozhodování a plánování

Věková kategorie vyšší stupeň ZŠ, SŠ

Cíl

- ▶ přemýšlet o sobě
- ▶ vyjádřit svou osobnost a myšlenky tvořivou aktivitou
- ▶ vytýčit si cíl a přemýšlet o faktorech, které mají vliv na jeho dosažení
- ▶ hovořit o sobě před ostatními

Odhad času 45 minut

Prostředí uvnitř

Pomůcky výtvarné potřeby (vhodné realizovat v hodinách výtvarné výchovy), příloha Balón (ilustrační pomůcka)

Postup

1. Poradce v úvodu nastíní, že se tato aktivita bude kreativní a „zamýšleč“. Půjde o ztvárnění osobního přání a jeho přestavení poradci (nebo menší skupině žáků). Poradce předá pomůcky.

Aktivitu může zahájit informací, že balón byl prvním vzdušným prostředkem, který lidem umožnil ocitnout se ve třetí dimenzi, ve výšinách, kam se právě teď potřebujeme přenést. Více než dvousetletou tradici začali v roce 1783 bratři Montgolfierové. Jejich balón byl vyroben z taftu a měl rošt, kde se spalovala sláma.



Vše se ulálo ve Versailles před zraky krále Ludvíka XVI., jeho ženy Marie Antoinetty a sboru asi 130 000 zvědavců. Bratři do koše balónu, aby dokázali potenciál vynálezu, usadili i živé tvory (ovci, kohouta a kachnu). Všechna zvířata přežila let i přistání, což způsobilo senzací. Již v listopadu následoval další ukázkový let. Balón nazvaný „Dobytí nebes“ měl poprvé lidskou posádku.

2. Úkolem žáka/žáků je také „dobýt nebesa“ a to tak, že nakreslí libovolný horkovzdušný balón. Jeho let bude představovat analogii k dosažení cíle.
 - ▶ Někde v prostoru ztvární bod, představující místo, kam má balón ideálně doletět. Toto místo je osobní cíl (přání,

sen, touha, záměr), který se nemusí týkat jen světa práce či budoucí kariéry. Nakreslí jej nebo napíší.

- ▶ V koši se nachází žák, který let pilotuje. Ovládá výkonný hořák připojený na zásobníky paliva, k dispozici má i pytle s pískem a nad hlavou má textilní část, která pojímá horký plyn.

Koš s ovládacími prvky představuje energii pro let potřebnou. Jsou to žákovy silné stránky, dovednosti, na kterých lze při dosahování jeho konkrétního cíle stavět, na které se může spolehnout, nebo mu alespoň mohou být užitečné. Vepíše je do obrázku v prostoru koše.

- ▶ Obal/kupole balónu představuje nejrůznější aktivity, počiny nebo lidi, prostě kohokoliv a cokoliv, co může být užitečné a nápomocné pro dosažení cíle. Opět jsou do obrázku vepsány nebo nějakým způsobem ztvárněny.
- ▶ Avšak let horkovzdušným balónem neboli montgolfiérou není jako let letadlem, Směr a síla větru určují kurs a rychlost letu balónu. Na obrázku představují různé vnější vlivy, které cestu k cíli mohou usnadnit nebo také zkomplikovat. Je proto důležité, aby je „pilot“ bral v potaz. Nejrůznější související faktory jsou opět do obrázku zaznamenány, a to v okolí balónu.

3. Poradce ponechá žákovi/žákům dostatečný časový prostor. Po dokončení si hotový obrázek společně prohlédnou, žák se pomocí něho prezentuje. Jeho sebe prezentace je dobrým odrazovým můstkem pro další dialog s poradcem, zejména pokud se dotkl žákovy pracovní budoucnosti..
4. V případě práce s menší skupinou, dobrovolníci obrázek prezentují ostatním. Poradce prezentujícího podněcuje vhodnými otázkami.
5. Při provádění této aktivity jsou citlivý přístup a vhodné usměrňování vlastního průběhu samozřejmostí. Ze sebe prezentace se lze mnohé dozvědět a při individuální práci s žákem to vhodně využít.
6. Nakonec poradce stručně shrne, co se odehrálo a celou aktivitu ukončí krátkou reflexí směřující k uvědomění si jejího významu.

Zpětná vazba

Aktivita je - především kvůli časové náročnosti - vhodná pro menší skupiny žáků, případně pro individuální práci s žákem; ten se může dostavit v předstihu (nebo lze – ve vhodných případech - téma zadat jako „domácí úkol“). Žák ztvární své myšlenky a posléze, při individuální práci s poradcem, se od nich může odvinout obsah rozhovoru.

Jde o „citlivé téma“, čemuž musí odpovídat přístup všech zúčastněných.

Aktivita je zařazena je do bloku Sebe prezentace, ale prolíná se jak s blokem Sebe poznání, tak s blokem Rozhodování a plánování.

Dobrou zkušenost máme s tím, když Letu Balónem přání předchází aktivita Židle budoucnosti (může usnadnit „cíl letu“).

Možné otázky:

Jak jste se při plnění úkolu cítili?

Co všechno jste si uvědomili ?

Co bylo snadné a co obtížné?

Jaké bylo svůj let balónem presentovat, hovořit o něm?

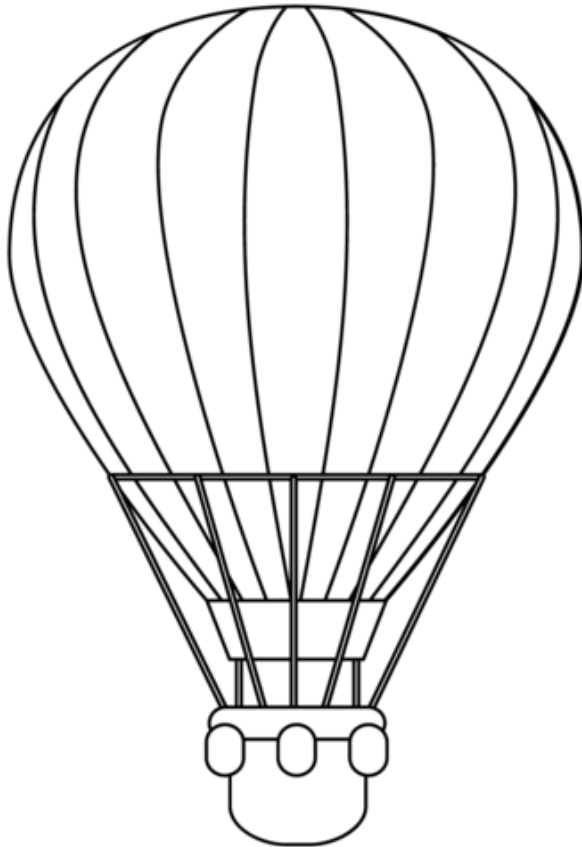
Co byste si chtěli zapamatovat?

**Prostor pro
vlastní postřehy
a náměty**

Příloha – Balón

Cíl letu, splněné přání.

Vnější vlivy, které je nutno brát
v potaz.



Cokoliv nápomocného,
užitečného a přispívajícího
pro dosažení cíle.

Silné stránky, dovednostní,
vše, na čem lze stavět.



ODHAL TAJNÉ ČÍSLO


Oblast	Sebeprezentace
Věková kategorie	nižší i vyšší stupeň
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ zamyslet se nad sebou a stručně se charakterizovat▶ získat zkušenost s představováním své osoby▶ budovat reálný pohled sama na sebe▶ rozvíjet sebeuvědomění
Odhad času	45 min
Prostředí	uvnitř
Pomůcky	papír, psací potřeby, klobouk, Příloha Číslo
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce rozstříhá přílohu Číslo. Číslo rozloží na stole rubem nahoru. Na stůl položí i čisté papíry, tak aby si je žáci mohli rozebrat.2. Aktivitu zahájí tím, že žáky pozve ke stolu, aby si každý vylosovat své tajné číslo, vzal si list čistého papíru a vrátil se do lavice. Číslo nesmí nikomu ukázat.3. Aktivitu uvede poradce zábavným, motivujícím způsobem. Úkolem žáků bude na papír napsat svou stručnou charakteristiku tak, aby ho podle ní mohli ostatní poznat, aniž by však uvedl své jméno. Místo něj na konci uvedou pouze své tajné číslo. Uvede příklady toho, co by charakteristika mohla obsahovat – co žáka ve škole baví či nebaví, jaké má záliby, vlastnosti, oblíbené knihy, sporty, plány, způsob dobíjení baterek apod....4. Ponechá jim čas k sepsání charakteristik. Chodí mezi nimi a sleduje jejich počínání, je nápomocný. Když jsou žáci hotoví, papíry označené tajným číslem složí a poradce je sesbírá do klobouku.5. Pak poradce vyzve žáky, aby se postavili do kruhu, a jednoho z nich vyzve, aby z klobouku vyndal první charakteristiku, rozbalil ji a nahlas přečetl. Všichni hádají, o koho se jedná. Vylosovaný žák pak losuje další charakteristiku a postup se opakuje, až jsou všechny přečtené. Ty, podle kterých se nepovedlo nikoho uhádnout, se dávají stranou. „Uhodnutí žáci“ se mohou přesouvat do určeného prostoru, aby se celý proces zjednodušil. K neuhodnutým charakteristikám se lze znovu vrátit, pokud se odhalit správnou osobu nepovede, je na konci odtajněna.

6. Aktivita vyvrcholí reflexí, kterou poradce podnítl různými souvisejícími otázkami např.:
- Co jsme si právě vyzkoušeli?
 - Jaké pro tebe bylo sepsat svou charakteristiku a proč?
 - Co přispělo k tomu, že tě spolužáci poznali?
 - Proč tě spolužáci nepoznali? Co bys příště udělal jinak?
 - Jaké bylo pro tebe slyšet, jak někdo předčítá tvou charakteristiku? Popiš své pocity.
 - Proč je důležité umět popsat sám sebe?
 - V jakých situacích se to může hodit?
 - V jakých situacích je to nezbytné?
 - Uvědomili jste si něco? Co to bylo?
 - Co byste si chtěli zapamatovat?

Inspirační zdroj

běžná, používaná aktivita

Prostor pro vlastní postřehy a náměty

Ahoj,
 nejvíce mě baví ^{asi} přirodopis, klavír
 svíatka. Ty máš i doma, s Bafem = můj
 pes chodíme na cvičák. Hrají
 minecraft, tam si můžu dělat co
 chci. Nijde mi angličina, jde mi
 máma'sch s mimi škol
 pracovat fotbal!!!
 čau (11)  podle
 mě
 my dva

Příloha Čísla

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25



OKNO DO MÉHO „JÁ“

Oblast	Sebeprezentace
Věková kategorie	nižší i vyšší stupeň
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ přemýšlet o sobě a prohloubit sebepoznání▶ usnadnit představení se ostatním▶ hovořit o sobě před ostatními▶ navázat kontakty
Odhad času	25 - 45 minut
Prostředí	uvnitř
Pomůcky	příloha – Okno, psací a kreslicí potřeby, lepicí guma
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce zahájí aktivitu tím, že vysloví otázku: „K čemu lidem slouží okna?“ Vyčká odpovědí, pozitivně reaguje na náměty žáků a rozvíjí je v duchu: „Okna byla od pradávna součástí lidských příbytků, i když dlouhý čas mívala podobu pouhých otvorů ve zdech. Nejstarší objevené okenní prvky, se datují do doby přibližně 1300 let před Kristem. Okna mají bohatou a zajímavou historii, tu si však necháme na jindy. Pro nás je v tuto chvíli podstatné to, na čem jsme se shodli, tedy že okna nejsou jen stavebními otvory, kterými má dovnitř proudit světlo a vzduch. Okna lidem umožňují přirozený kontakt s okolím. Nám v této chvíli pomyslné okno poslouží jako pomocník k tomu, abychom se o sobě něco dozvěděli a abychom o sobě druhým něco sdělili. Tentokrát však nebudeme vyhlížet z oken ven, ale necháme druhé nahlédnout do oken našich vlastních, tedy dovnitř. Umožníme jim, aby se s námi seznámili, blíže nás poznali nebo aby se o nás dozvěděli něco nového.

2. Poradce žákům rozdá přílohu Okno a vyzve je, aby své okno dotvořili podle zadaných otázek. Mohou kreslit, mohou psát, oba způsoby mohou zkombinovat. Poskytne jim dostatek času na splnění úkolu.
3. Když jsou žáci s prací hotovi, vyzývá postupně jednotlivce (na základě dobrovolnosti, ideálně by se měl dostat ke slovu každý žák), aby ostatním své okno předvedli a slovně okomentovali.

Osvědčilo se žákovská okna někde vedle sebe umístit / nalepit a skupinu rozestavit okolo, aby si všichni mohli prohlédnout okna všech.

Vlastním sebe prezentacím mohou předcházet tipy účastnících se žáků, co všechno lze z obrázků vyčíst (nemusí jít tedy přímo o „sebe prezentaci jednotlivců“, ale o řízenou diskusi v přátelské atmosféře).

Každopádně poradce „vystoupení jednotlivců před ostatními“ chválí a povzbuzuje je. Méně smělé žáky, kteří o sobě hovořit nechtějí, může poradce podpořit alespoň několika podpůrnými otázkami nebo si povídání o „okně“ ponechá pro individuální práci.

4. Na závěr poradce všem poděkuje a stručně shrne, co se odehrálo.

Zpětná vazba

Možné otázky:

Jak jste se při prezentování svých oken ostatním cítili?
Co bylo snadné a co obtížné?
Co byste si chtěli zapamatovat?

Otázky v příloze Okno lze podle potřeby libovolně změnit; např.

Jak bych se popsal?
Co mi jde ve škole nejlépe?
O co se zajímám?
Které vlastnosti považuji za důležité?
Kteří lidé jsou pro mě důležití?
Které aktivity mi dodávají energii?
Co umím?
Jaké je mé vysněné povolání?
Kdybych chtěl na sobě něco změnit, co by to bylo?
atp.

Tuto aktivitu může poradce využít kdykoliv, ale vhodná je zejména tehdy, když se zahajuje práce skupiny, jejíž členové se ještě příliš neznají. Pomáhá překonat prvotní ostych i naladit se na stejnou vlnu.

Použije-li poradce aktivitu pro práci s mladšími žáky, může ji uvést tím, že nakreslí obrys budovy a postupně, dle námětů žáků, dokresluje jednotlivé prvky. Z nich pak vybere právě okna a pokračuje ve výše popsaném sledu.

Aktivita (vyplněná příloha) může být vhodným pomocníkem při individuálních konzultacích, výstup doporučujeme zařadit do žákovských portfolií.

**Prostor pro
vlastní postřehy
a náměty**

Příloha – Okno

Kdo jsem?

Co je pro mě typické?

Co mě baví?

Čím se chci stát?



VĚTA, CO MĚ NAKOPNE

Oblast	Sebeprezentace/ Sebepoznání
Věková kategorie	vyšší stupeň, SŠ
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ přemýšlet o vlastní motivaci▶ hovořit před ostatními
Odhad času	25 - 45 minut
Prostředí	uvnitř
Pomůcky	příloha – Věty a citáty, nůžky, papír, psací a dekorativní potřeby
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce z přílohy Věty a citáty vybere a vystřihne ty, které považuje za vhodné, a rozmístí je po třídě. Aktivitu může uvést v tomto duchu: „To nezvládnou, nedokážu, to nedám, není to nic pro mě... Znáte to? Tyto pocity jsou normální, občas je mívám stejně tak, jako kdokoliv jiný, stejně tak, jako vy. Občas nám některé úkoly nebo povinnosti připadají nesplnitelné, i když bychom je zvládnout chtěli. Netroufáme si ani začít, stresujeme se svou nedokonalostí, neschopností nebo nešikovností. Nevěříme si, proto je odkládáme a odkládáme ... Jenže, když si ně nakonec přece jen troufneme, většinou zjistíme, že nic není nemožné. A ten pocit, který se v nás rozlije, když se odhodláme a dáme do toho všechno, ten je k nezaplacení. Někdy nás v našem úsilí může podpořit jednoduchá pomůcka. Dobře zvolená věta, kterou umístíme tak, abychom ji denně měli na očích. Může nám denně připomínat to, co potřebujeme, může nás správně „naladit“, může ovlivnit naše počínání. Za pokus to stojí!“2. Poradce vyzve žáky, aby se prošli po místnosti, vybrali si a opsali větu, která je jim nejbližší, která je může povzbuzovat, být pro ně užitečná. Poté se vrátí zpět na svá místa.3. Poradce poskytne žákům čas k přemýšlení. Mají se zamyslet nad tím, proč si vybrali právě určitou větu nebo citát, čím jsou jim blízké, z jakého důvodu je upřednostnili, čím je oslovily. Poté se o své myšlenky – budou-li chtít- podělí s ostatními.

4. Dobrovolníci - jeden po druhém svou volbu prezentují. Poradce jejich „vystoupení před ostatními“ chválí a povzbuzuje je. Méně smělé žáky, kteří o sobě hovořit nechtějí, může poradce podpořit alespoň několika podpurnými otázkami nebo si povídání na toto téma ponechá pro individuální práci.
5. Aktivita může pokračovat (nebo může bodu 3 předcházet) tím, že poradce vyzve žáky, aby svůj vybraný citát / vybranou větu nějakým způsobem ztvárnili tak, aby si ji mohli doma umístit na vhodné místo (ozdobný nápis, malůvka, koláž, ...). Vytvořená dekorace jim umožní mít vybranou myšlenku denně na očích. Možná jim pomůže zaměřit se na své cíle či snadněji se „nakopnout“.
6. Zvolené nebo ztvárněné věty si žáci odnesou a vystaví.
7. Na závěr shrne poradce stručně, co se odehrálo.

Zpětná vazba

Žák si samozřejmě může zvolit vlastní větu.

Aktivita (zvolená věta či citát) může být vhodným pomocníkem při individuálních konzultacích.

Možné otázky:

Jak jste se při prezentování své volby ostatním cítili?

Co bylo snadné a co obtížné?

Co byste si chtěli zapamatovat?

Inspirace

<https://www.feelhappy.cz>

<https://supermamy.maminka.cz>

Prostor pro vlastní postřehy a náměty



Věty

Dneska zvládnou cokoliv, co se mi zachce.

Kdo tvrdí, že něco nejde, ať nezdržuje toho, kdo už to dělá.

Velké věci začínají malými krůčky.

Jsi silnější, než si myslíš.

Všechno začíná snem.

Začni, kde jsi. Použij, co máš. Dělej, co dokážeš.

Kdo hledá cestu a vytrvá – najde ji.

Skrývá se ve mně síla, se kterou překonám každou překážku.

Dnešek má 86 400 vteřin. Jak je využiju?

Když nic nezměním, nic se nezmění.

Ne oni, ale JÁ, ne tam, ale TADY, ne potom, ale TEĎ.

Jestliže chci něco, co jsem nikdy neměl, tak musím dělat něco, co jsem nikdy nedělal.

Každá chyba je příležitostí se něčemu naučit.

Jedinou překážkou mezi mnou a mým cílem je ten blábol, kterým si odůvodňuju, proč to nejde.

Sebejistota nevychází z toho, že vždycky vím, co dělám, ale z toho, že se nebojím šlápnout vedle.

Nemusím být skvělý, abych začal, ale musím začít, abych byl skvělý.

Nejlepší způsob, jak se do něčeho pustit, je přestat o tom mluvit a začít to dělat.

Mohu mít buď výmluvy, nebo výsledky.
Nikdy ne obojí.

Už žádné výmluvy.

Dnes udělám to nejlepší, co dovedu.

Spěchej pomalu.

Nevrhej se do všeho bezhlavě.

Ztrácím, abych získal.

Dvakrát měř a jednou řež.

Ze svého života nechávám odejít věci,
které mi škodí.

Lidé, kteří mají cíle, uspějí, protože vědí,
kam jdou.

„Všechno se zdá nemožné, dokud to neuděláš!“

Nelson Mandela

„Nebojím se žádné bouřky, protože mě učí, jak řídit svou loď!“

Louisa May Alcott (americká spisovatelka)

„Kdo chce, hledá způsob, kdo nechce, hledá důvod.“

Jan Werich

„Neodpoutávej se nikdy od svých snů! Když zmizí, budeš dál existovat, ale přestaneš žít.“

Mark Twain

„Jak je smutné utěšovat se myšlenkou, že jiní jsou na tom hůř.“

Oscar Wilde

„Svět patří těm, co se neposerou.“

Charles Bukowski

„Jestliže nebudete mít každý den určitý cíl, zůstanete jen u snění.“

Zig Ziglar

„Pokud je něco vsutku důležité, uděláte to bez ohledu na to, zda štěstěna stojí na vaší straně.“

Elon Musk

„Až ti bude úzko, otoč se čelem ke slunci. Všechny stíny budeš mít za zády.“

Jan Werich

„Neselhal jsem 10 000 krát.
Našel jsem 10 000 způsobů, které nefungují.“

T. A. Edison

„Někoho žene ego rovnou na Everest, což je špatně.“

Kateřina Mandalová, horolezkyně

„Nikdy nevzdávej svůj sen jen proto, že by stálo hodně času jej uskutečnit. Ten čas uplyne v každém případě.“

Earl Nightingale



ZVÍŘE A JÁ

Oblast	Sebeprezentace
Věková kategorie	nižší stupeň
Cíl	<ul style="list-style-type: none">▶ přemýšlet o sobě;▶ pojmenovat některé své vlastnosti;▶ hovořit o sobě před ostatními.
Odhad času	20–30 minut
Prostředí	uvnitř
Pomůcky	pracovní list Zvíře a já, kreslicí potřeby
Postup	<ol style="list-style-type: none">1. Poradce pozitivně naladí žáky ke splnění úkolu, který bude spočívat v tom, že nejprve budou o sobě přemýšlet, potom se o výsledek podělí s ostatními. Rozdá žákům pracovní list Zvíře a já a seznámí je se zadáním. Mají se zamyslet a nakreslit zvíře, se kterým mají nějakou společnou vlastnost. Tu zapíšou do pracovního listu do spodní vyhrazené kolonky.2. Poradce nechá žáky kreslit. Korzuje mezi nimi, je-li to nutné, pomáhá vhodnými otázkami.3. Když jsou žáci hotoví, pozve je do společného prostoru, kde se sešupí. Poradce vyzve prvního dobrovolníka, který před ostatní předstoupí, předvede svůj obrázek a sdělí jim, co nakreslil a proč, kterou svoji vlastnost, charakteristiku má se zvířetem společnou.4. Následuje další dobrovolník, pokud se nenajde, vybere dalšího prezentátora ten, kdo právě dohovřil. Poradce chvřlí, povzbuzuje, mŭže se krátce doptřvat a totřž mohou i ostatnř žřci.5. Nakonec poradce struěně shrne, co se odehrřlo, a celou aktivitu ukoněř krřtkou reflexř smřřujřcř k uvědoměnř si jejřho vřznamu.

Možné otřzky:

Co nověho jste se o sobě a o svřch spolužřcřch dozvřdělř?

Co vřs překvapilo?

Co vřs zaujalo?

Nakreslřli jste stejně zvíře jako některř ze spolužřkŭ? Byly i souvřsějřcř vlastnosti shodně?

Jaké to pro tebe bylo, hovořit před ostatními?
Dokážeš popsat své pocity?
Co jsi vnímal pozitivně?
Co bylo obtížnější?
Co byste si chtěli zapamatovat?

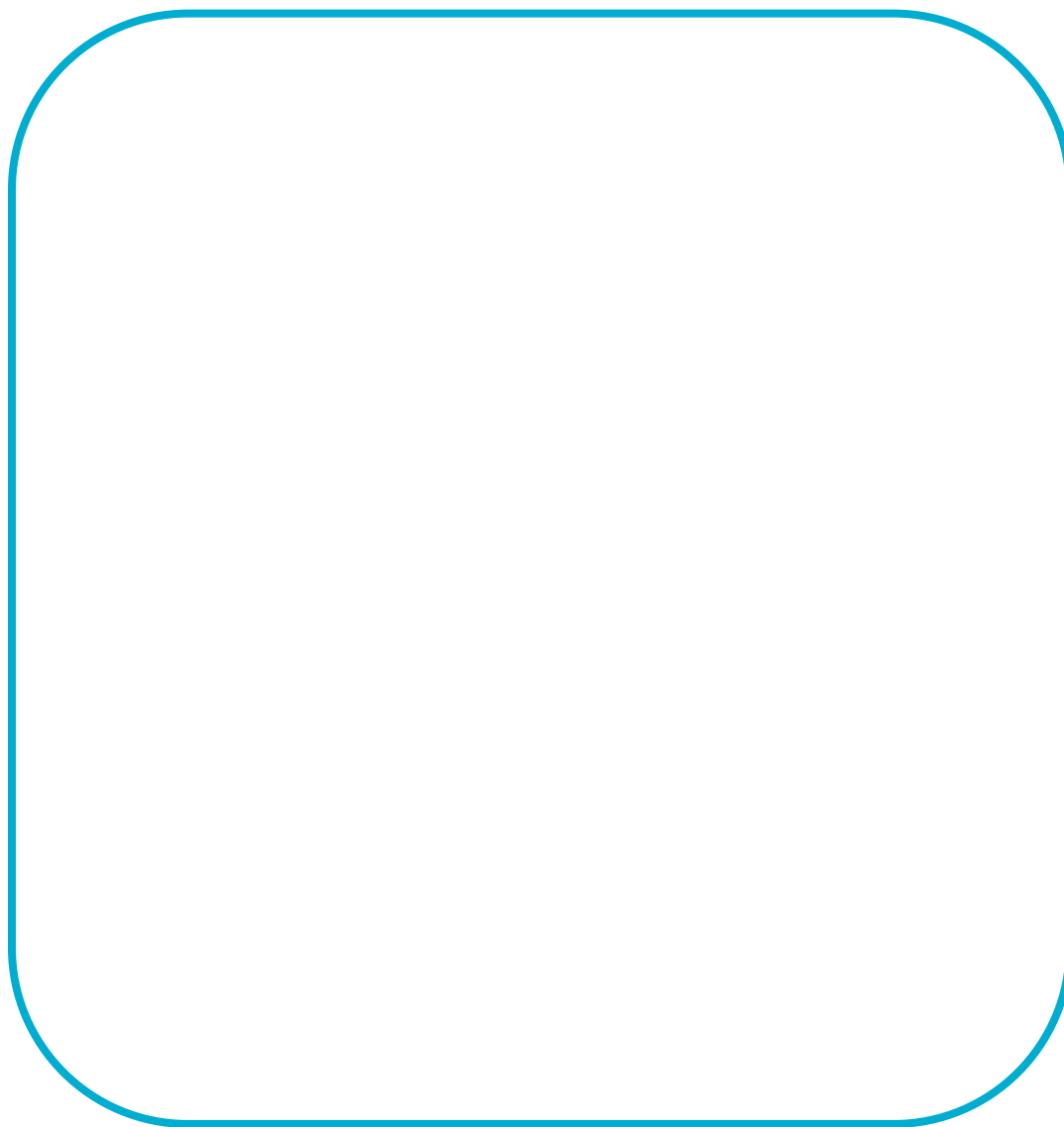
Zpětná vazba

Tipy pro poradce:

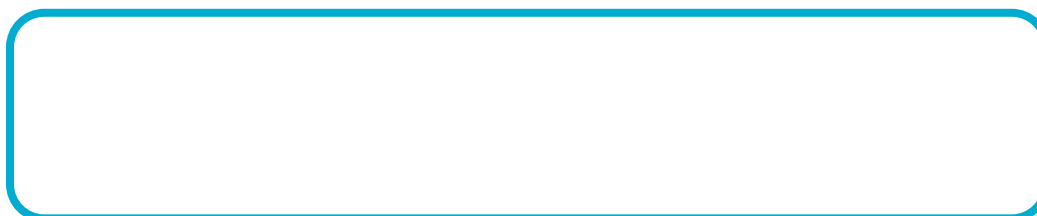
- ▶ Vhodně coby „ledolamka“.
 - ▶ Variantou je Předmět a já.
-

Prostor pro vlastní postřehy a náměty

ZVÍŘE A JÁ



NAŠE SPOLEČNÁ VLASTNOST



EPILOG

Setkalo se jednoho dne dychtivé dravé mládí se zkušeným moudrým stářím. Zamumlalo cosi na pozdrav a hned vypálilo: „Super, to mám štěstí, že vás potkávám, už dlouho si říkám, že bych vás mělo vyhledat.“

Stáří na ně tázavě pohlédlo.

„Víte, chci se s vámi poradit o něčem opravdu hodně důležitém. Hrozně mi na tom záleží, ale nevím si rady,“ vyhrklo mládí.

„Povídej“, vyzvalo je stáří vlídně.

„Je mi jasné, že je to těžká otázka, vždyť existuje tolik možností. Jakou cestu si mám zvolit, kudy se vydat, abych zaručeně uspělo? Totiž, kdykoliv mě napadne něco pořádného, uvědomím si, že je tam už úplně plno, že šance uspět tam, je fakt mizivá. Takže, jak bych mohlo udělat skutečnou kariéru?“

Bez dlouhého přemýšlení a s úsměvem na tváři stáří odvětilo:

„Buď dobrým a slušným člověkem. V této oblasti je spousta příležitostí a jenom velmi malá konkurence.“

(Inspirováno Samantha Cowen, JAR)